

### Qualità nutrizionali e conservazione delle pere

#### Nutrizione

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 30/12/2023 8:50:00



**Le pere hanno poche calorie (30-35 kcal per 100 g), sono ricche di fibra insolubile e non sono particolarmente interessanti per il contenuto vitaminico. Contengono invece una discreta quantità di potassio. Hanno un indice di sazietà piuttosto elevato e quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante.**

L'albero delle pere ha radici molto profonde, alto fino a una ventina di metri, con foglie ovaleggianti e fiori riuniti a gruppi, che si sviluppano da gemme fruttifere portate all'estremità di rametti di 2-3 anni. Le pere assumono forma, grandezza, colore e sapore assai



À diversi a seconda delle cultivar: esistono oltre 5000 varietà di pere al mondo. À

# Qualità nutrizionali e conservazione delle pere

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1865>

Il frutto era conosciuto e mangiato sin dall'età della Pietra. La progenitrice della pera moderna proviene dalle regioni sud-orientali dell'Europa e da quelle occidentali dell'Asia.

## Varietà delle pere

Le pere si trovano tutto l'anno poiché le diverse varietà maturano in periodi diversi. Di seguito descriviamo le varietà più diffuse.

**William cultivar inglese** (detta anche Bartlett). È la più importante per l'esportazione e per le utilizzazioni industriali. L'Emilia Romagna è la regione più produttiva (70%) mentre il Veneto rappresenta il 10% della produzione nazionale.

Una cultivar di derivazione della William è la **Max Red Bartlett** (detta anche **William rossa**). La polpa è biancastra, molto succosa, dolce-acidula, con aroma moscato caratteristico, fine, compatta. Oltre che per il consumo diretto, le pere William sono largamente utilizzate dall'industria per la preparazione di sciroppi e succhi. I frutti si raccolgono nella seconda decade di agosto e si conservano soddisfacentemente in regime di freddo per 3/4 mesi.

**Passa Crassana**. Cultivar francese della metà del 1800, fino a qualche tempo fa deteneva il primato produttivo. Il frutto è grosso, la buccia è verde, gialla alla maturazione, spesso alquanto rugnosa nella zona del peduncolo. La varietà rossa è color ruggine sulla quasi totalità della buccia. La polpa è bianca, granulosa, di buon sapore. I frutti si raccolgono in ottobre e presentano un'ottima serbevolezza e resistenza.

**Decana del Comizio**. Cultivar francese. È diffusa soprattutto in Emilia Romagna (80%) e Veneto (12%). Il frutto è grosso, rugnoso, la buccia è giallo-verde, liscia, cosparsa di numerose e piccole lentecelle. La polpa è bianca, fine, foderata, succosa, dolce-acidula e aromatica. I frutti sono delicati nella manipolazione ma ben serbevoli. Si raccolgono nella prima/seconda decade di settembre e possono essere conservati in frigorifero fino a dicembre/gennaio.

**Conference**. Cultivar inglese del secolo scorso. Ha cominciato a diffondersi in Italia intorno al 1950. Viene coltivata soprattutto in Emilia Romagna ed in Veneto, da cui provengono rispettivamente il 70% ed il 15% circa della produzione nazionale. Il frutto è di dimensioni medie, la buccia è verde-giallo-bronzo (o rugginosa) con lentecelle marcate a maturità. La polpa è bianco-giallastra, foderata, molto succosa, dolce e aromatica, poco acidula, di gusto molto gradevole. Le pere Conference, raccolte in uno stadio iniziale di maturazione (terza decade di agosto-primi di settembre) possono essere conservate in frigorifero fino a dicembre/gennaio.

**Abate Fâchel**. Cultivar francese del secolo scorso. La sua produzione deriva prevalentemente dall'Emilia Romagna (80%) e dal Veneto (10%). Il frutto è grosso, la buccia è giallastra, soffusa di rosso all'insolazione. La polpa è bianca, foderata, molto succosa, zuccherina e aromatica. I frutti, molto resistenti e serbevoli, si raccolgono nella prima metà di settembre.

**Imperatore Alessandro o Kaiser**. Cultivar francese del secolo scorso. Le regioni in cui è maggiormente diffusa sono l'Emilia Romagna (80%) ed il Veneto (15%). Il frutto è grosso, la buccia è rugginosa su sottofondo giallo-bronzo e con numerose lentecelle evidenti. La polpa è bianco-giallastra, consistente, appena granulosa, succosa, dolce-acidula, aromatica. I frutti si raccolgono nella seconda decade di settembre e presentano una certa serbevolezza fino a dicembre se conservati in frigorifero.

## Qualità nutrizionali e conservazione delle pere

Le pere si ammaccano facilmente, per cui è necessario maneggiarle con cura, bene comprarle dure e portarle a maturazione a casa, durante il consumo. Le pere infatti si conservano molto bene in frigorifero e maturano meglio una volta raccolte.

Per accelerare il processo di maturazione basta mettere le pere in un sacchetto di carta marrone a temperatura ambiente: in un lasso di tempo dai 2 ai 5 giorni saranno pronte per essere mangiate.

Durante la maturazione le pere producono **etilene**, un gas naturale che è anche un ormone naturale per la maturazione: un sacchetto non chiuso mantiene l'etilene vicino alla frutta e aiuta la maturazione, inoltre non rischia di alterare altri alimenti (come le verdure a foglia) sensibili all'etilene.

I sacchetti di carta aiutano a prevenire l'avvicinamento perché trattengono l'umidità prodotta dalla frutta durante la maturazione. Anche i sacchetti di plastica servono ugualmente allo scopo, ma accelerano troppo il processo perché aumentano l'umidità in maniera consistente e di conseguenza possono causare marciume.

Le pere hanno **pochissime calorie** (30-35 kcal per 100 g), sono ricche di fibra insolubile e non sono particolarmente interessanti per il contenuto vitaminico. Contengono invece una discreta quantità di potassio.

Hanno un indice di sazietà piuttosto elevato e quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante.

A

Â