

Le pere

In raccolta le prime pere di stagione , anche se in effetti si tratta di un frutto sempre presente, proprio perché le diverse varietà si caratterizzano non solo per gusto ma anche per periodo di raccolta (attualmente le varietà coltivate sono oltre cinquemila) . Ci sono quelle estive come la William (selezionata in Inghilterra alla fine del Settecento), la Guyot (succosa e zuccherina), la Max Red Bartlett (William rossa, molto profumata), quelle autunnali, come la Decana del Comizio (grossa e tondeggiante, particolarmente adatta alla cottura), la Conference (dolce e succosa), la Kaiser, e soprattutto l'Abate Fetel la preferita dai consumatori

La pera veniva consumata dai greci (è ricordata da Omero) e in seguito dai romani, che ne conoscevano quarantuno specie diverse ma il pero era una pianta coltivata già da più di 4.000 anni in Asia e in Europa. Durante il Medio Evo questo frutto perse la sua popolarità, riconquistata a partire dal diciottesimo secolo.

Le diverse varietà di pere disponibili oggi non si discostano molto fra loro per quanto concerne la composizione e l'apporto calorico: si tratta di un frutto estremamente digeribile, apprezzato per il suo gusto zuccherino che si conserva bene a bassa temperatura, ma va consumato a temperatura ambiente. La pera è ricca di zuccheri semplici, specialmente fruttosio. Anche se il suo contenuto zuccherino è alto, non è assolutamente da sconsigliare a chi soffre di diabete, poiché il fruttosio viene utilizzato dall'organismo indipendentemente dall'insulina, ed ha un effetto ipoglicemizzante assai più ridotto di quello del glucosio. La grande prevalenza del potassio rispetto al sodio rende il consumo di pere raccomandabile in tutti i regimi dietetici iposodici prescritti nel trattamento dell'ipertensione e delle cardiopatie edematose. Inoltre, il contenuto in composti fenolici, a cui vengono riconosciute proprietà antiossidanti, aiuta a mantenere permeabili le pareti dei capillari sanguigni, prevenendo così i pericoli di infarto. I polifenoli agiscono sull'intestino normalizzandone le funzioni. Le pere sono poco caloriche (30-35 kcal per 100 g), ed hanno un indice di sazietà piuttosto elevato; sono quindi indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante. Una sola pera assicura il 16% delle fibre di cui il corpo necessita ogni giorno, ed il 10% della vitamina C. Può accompagnarsi al formaggio piccante (in questo modo si ottiene un piatto bilanciato in grassi, proteine e carboidrati), a varie pietanze, oppure può essere utilizzata per la preparazione di dolci, macedonie, confetture e succhi. Un altro modo tipico di consumare la pera è cuocendola in acqua, con l'aggiunta di zucchero e di aromi. La pera è uno dei frutti più adatti all'alimentazione dei bambini, fin dallo svezzamento

Una curiosità: per "pera" si intendono i frutti , ma in realtà si tratta di un falso frutto delle piante del genere *Pyrus* a cui appartengono molte specie differenti. La coltivazione della pera è diffusa in tutti i continenti: l'Italia con l'Emilia Romagna in particolare rappresenta una eccellenza importante .