PERA Conferencia

¡Otra de peras!

Resulta que las peras conferencia son muy ricas.

La pera, en general, no fue una fruta de consumo habitual en épocas pasadas, ya que las peras silvestres eran poco apetecibles para comerlas directamente. Primero se empezaron a utilizar en la preparación de compotas para hacerlas más digestibles. Más tarde, por la mejora y aparición de nuevas variedades que son más comestibles y apetecibles, se empezaron a utilizar como fruta de mesa.

Como ya hemos visto con otras frutas, el origen de la pera conferencia también fue imprevisto, en este caso se debe a que se convirtió en planta de semillero por casualidad, en 1884, a partir de la variedad Leon Leclerc de Laval. Una vez descubierta, su cultivo se extendió rápidamente por el noroeste de Europa. En ello pudo influir su agradable sabor y su buena capacidad de conservación, por lo que la consumen numerosos hogares.

La pera Conferencia debe su nombre a la “Conferencia Nacional de Peras Británicas” en 1895, no a ningún tipo de telecomunicación.

Entre sus propiedades destacan:

Su pulpa es consistente, crujiente y fácil de masticar, por lo que su consumo apetece en todas las edades.

El tener menos jugo que otras variedades la hace más consistente, también es dulce y aromática.

La pera conferencia, por su tamaño y textura es muy utilizada para la preparación de postres.

Entre sus componentes también tenemos abundantes betacarotenos, (ya conocéis su estructura) y vitamina C.

Igualmente, la pera es una fruta rica en minerales como: hierro, yodo, magnesio, zinc, potasio y fósforo.

Su alto contenido en potasio y muy bajo en sodio, hacen de ella un alimento óptimo en dietas bajas en sal. Además, le dan unas propiedades muy adecuadas para la eliminación de líquidos y la regulación de electrolitos.