

¡Será por peras!

A través de Homero sabemos que las peras se cultivaban en Grecia desde hace más de 3000 años. Este poeta considera que son un preciado don de los dioses, que estos conceden discrecionalmente a algunos mortales como Alcínoo, rey de la Faeci.

La pera es el fruto del *Pyrus communis*, perteneciente a la familia de las Rosáceas. Pertenecen a un grupo biológico muy importante llamado Pomacee, lo mismo que las manzanas, el membrillo y los nísperos.



En época romana se conocían unas 40 variedades de peras. Catón y Plinio contribuyeron a su expansión, para lo que dieron indicaciones sobre sus técnicas de cultivo y ayudaron a que se conocieran como fruta fresca. Dicen que Nerón fue un gran aficionado al consumo de esta fruta.

Hay más de 5000 variedades de peras comestibles y presentan distintas formas, tamaños, colores y texturas de piel. También varían mucho en su grado de jugosidad.

Durante su maduración emiten gas etileno que a su vez acelera la maduración.

Es un fruto apetecible por su fragancia y jugosidad.

La pera se suele comer sola como postre por su sabor dulce. También se utiliza para la preparación de productos de repostería, dulces y compotas, incluso para fabricar sidra de pera.

Citando **otras propiedades dietéticas** de las peras:

El consumo de esta fruta es habitual por su sabor, su contenido en agua bajo contenido calórico y alto contenido en fibra. Su bajo contenido en azúcares hace que pueda ser consumida por bastantes diabéticos.

Además de otros minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio, también contiene cobre. Este metal es importante como cofactor de algunos enzimas, igualmente interviene en el transporte del hierro y en el catabolismo de glúcidos, lípidos y proteínas. Una buena pera puede proporcionar el 10% de la cantidad diaria recomendada de este oligoelemento.

Por su contenido en fibra puede ayudar a eliminar el contenido de colesterol en el tubo digestivo con el consiguiente efecto de protección cardiovascular.

Por la misma razón, aporta fibra que ayuda a disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer.

Por otra parte, está considerada como una fruta hipoalérgica.