

# LA PERA

## ¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Pyrus communis L.*

La pera es el fruto del peral europeo, árbol de nombre botánico *Pyrus communis L.*, que, junto con el manzano y el membrillero, se agrupa dentro de los frutales de pepita de clima templado.

Es una especie procedente de Oriente Próximo, donde se cultiva desde hace más de 3000 años, y que fue introducida en Europa en la época romana a través de Persia y la ruta de la seda.

España, con un 3% de la producción mundial, es el sexto país productor de pera después de China, Estados Unidos, Italia, Argentina y Turquía.



## Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

La recolección de la pera se realiza en nuestra zona entre los meses de junio y octubre.

Existen peras de verano, aptas para su consumo inmediato, y que en general se cosechan entre junio y primera mitad de agosto, y peras de invierno, que se cosechan a partir de esta fecha, y que para su completa madurez deben conservarse en cámaras frigoríficas en condiciones de bajas temperaturas (-1-0°C), alta humedad (90-95%) y atmósfera modificada (niveles de oxígeno de 1-3% y dióxido de Carbono de 1-7%), durante un tiempo. Esta conservación, permite a su vez mantenerlas durante el resto del año (en función de las variedades) en perfectas condiciones para su comercialización escalonada.

Podemos igualmente encontrar peras en el mercado procedentes de países del hemisferio Sur, como Chile, Australia, Nueva Zelanda o Sudáfrica.

## Propiedades nutricionales

- Rica en fibra, especialmente de tipo insoluble. Rica en lignina, por lo que se considera un alimento con un efecto laxante suave.
- Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante a los que se atribuyen propiedades anticarcinógenas.
- Destaca su contenido en potasio y vitamina C.



### ¿Cómo elegirla y conservarla?

- Las peras son una de las frutas más difíciles de recolectar.
- Las peras, salvo a comienzos de verano (variedades de verano), no se pueden comer recién compradas y han de ser mantenidas durante 3-7 días en "frutero", a temperatura ambiente para que su textura se ablande y su sabor y aroma alcancen valores agradables.
- Es aconsejable leer la procedencia de las peras que encontramos en el mercado, y priorizar las producidas en España (o, todavía mejor, en Aragón), o, en su defecto, en países cercanos.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR  
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS  
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

### Variedades

Se ha citado la existencia de unas 5000 variedades de peral en todo el mundo. Pese a ello, la mayor parte de la producción mundial recae en tan solo unas 10 variedades, en general originadas en el siglo XIX.

Las principales variedades cultivadas en España son 'Conferencia', 'Blanquilla', 'Limonera', 'Ercolini' y 'William's'.

La variedad 'Blanquilla', que también se denomina 'Agua de Aranjuez' o 'Pera de Agua' es la variedad española más conocida y apreciada por los consumidores. Otras variedades tradicionales españolas conocidas son la 'Pera de San Juan' o la 'Magallón'.

### ¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La pera puede consumirse:

- En fresco, como fruta de mesa, en zumos.
- Cocinada en compotas o mermeladas. Es uno de los ingredientes clásicos de las papillas de frutas para bebés. Son conocidas las peras en almíbar, y, en Aragón, las peras al vino.
- Es un ingrediente menos conocido en platos salados. Aun así, aportan un especial sabor en combinación con quesos, como la pasta rellena de pera y gorgonzola, así como en ensaladas y canapés.
- Además, existe una bebida alcohólica similar a la sidra, conocida como 'Perry', derivada de la fermentación del zumo de pera, que se consume habitualmente en países como Inglaterra.

### ¿Sabías que...?

En la Odisea, escrita entre los años 900 y 800 a.C., Homero hace referencia a un gran huerto con perales, manzanos, granados, higueras y olivos.

Existe una especie conocida como peral asiático, *Pyrus pyrifolia*, cultivada especialmente en China, Japón, y Corea del Sur, cuyos frutos se conocen como nashis. Podemos encontrarlos en comercios especializados y, mientras que su sabor se asemeja al de la pera, su forma y su textura son más similares a los de la manzana.