

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo peras. ¡A por ellas!



Siempre encontrarás una variedad en su mejor momento.

El **Peral** es un árbol de la familia de las Rosáceas, género *Pyrus*, que alcanza hasta los 20 metros de altura, con tronco alto, grueso, de corteza agrietada y gris.

Se han encontrado vestigios de este árbol que datan de 3.000 años a.C. Los responsables de la difusión y mejora de su cultivo fueron los romanos.

Sus frutos, las peras, son de forma cónica, redonda o globosa, y más o menos estilizadas dependiendo de la variedad.

El color de la piel que predomina es el verde, a veces el amarillo, el pardo y, en ocasiones, el rojizo. La pulpa es casi siempre blanca, de sabor dulce -en mayor o menor grado- según la variedad y madurez. Es una fruta muy jugosa.

Las variedades más cultivadas en España son:



Blanquilla o "pera de agua": Es una variedad española con piel lisa, fina y verde, a veces con manchas rosáceo-rojizas donde reciben rayos de sol. Pulpa blanquecina, muy jugosa, de sabor dulce, fino y delicado. Está de temporada todo el año. A esta variedad pertenece la DOP Peras de Rincón de Soto.

Castell o "pera de San Juan": Fruto pequeño, de forma oval y piel de color verde-rojiza. Su pulpa es blanquecina y crujiente. Su mejor momento de consumo es durante los meses de junio y julio.



Comice (o De Comicio): Es de forma cónica, algo abombada en el centro. Su piel es de color amarillo-verdoso, lisa y delicada. La carne es fina y jugosa, de una tonalidad amarillo - blanquecina. Su mejor momento de septiembre a abril.

Conferencia: De color verde y forma muy alargada hacia el pedúnculo, posee una piel ligeramente rugosa. Cuando está madura es muy sabrosa, fina, dulce y delicada. Propia de los meses de otoño e invierno.



Ercolina: Frutos de mediano tamaño, delicados al madurar y exquisitos de sabor. Su piel es fina, de color verde-amarillento, forma cónica y pulpa blanquecina. Su temporada va desde junio hasta octubre. A esta variedad pertenece la DOP Pera de Jumilla.

Limonera: Con piel moteada y gruesa, de color verde-amarillento y pulpa blanquecina, granulada, jugosa y muy sabrosa. Su mejor momento de julio hasta septiembre.



De Roma: de tamaño mediano o grande, forma irregular y achatada. Con piel ligeramente rugosa, de coloración verdoso-amarillenta y pulpa blanco-amarillenta, muy jugosa, dulce y ligeramente amoscotelada. La encontrarás en su mejor momento a partir del mes de octubre.



¿Sabías que...

España ocupa la cuarta posición mundial en cuanto a la producción de pera. Las CCAA que más producen esta fruta son: Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura.

De momento en España tenemos dos denominaciones de calidad: la DOP Peras de Rincón de Soto (La Rioja) y la DOP Pera de Jumilla (Murcia). En el mercado las puedes encontrar con sus logotipos o sellos de calidad en la etiqueta.

Propiedades Nutricionales:

Rica en fibra.
Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante.
Minerales: Yodo, Magnesio y Potasio.

...con peras subo y bajo escaleras!

Para más información visita:

alimentación.es

www.naos.aesan.msps.es

Dulces, jugosas y deliciosas... A por ellas!