

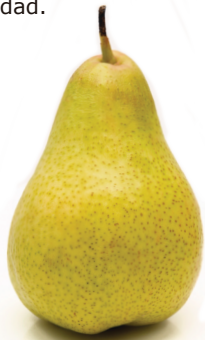
Castilla-La Mancha

CONSUMO DE FRUTA Y HORTALIZAS

PROGRAMA ESCOLAR DE LA
UNIÓN EUROPEA

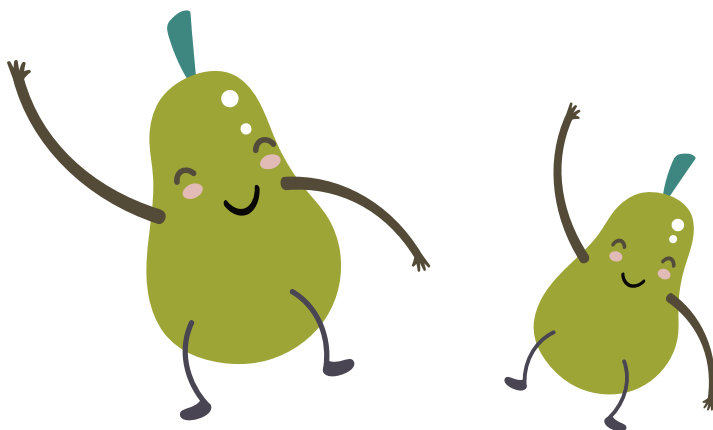
Origen

La pera es originaria de regiones de Europa Oriental y de Asia occidental, donde se cultiva desde épocas muy remotas. Los griegos y los romanos conocieron el cultivo del peral y fueron estos últimos los que lo introdujeron en la Cuenca del Ebro. China y España son los principales países productores en la actualidad.



Variedades

Según la época de maduración, las peras pueden ser de verano, otoño o invierno. Su forma depende de la variedad, pero en general se asemeja a una lágrima. **Su color va desde el amarillo hasta el verde, pasando por el rojo y el pardo**. Las peras de verano son de color verde amarillento y sabor dulce, un poco ácido. Las de otoño son muy aromáticas y de sabor más fino, como las variedades Conferencia y Comice. Las de invierno tienen la piel rugosa, más gruesa y su color oscila entre amarillo, dorado y marrón. Son aromáticas y de sabor ácido y pulpa granulosa.



Pera



Beneficios nutricionales

El 86% de la composición de la pera es agua y su contenido calórico es de 41 kilocalorías por cada 100 gramos. **El 10% de su composición son azúcares.**

También es fuente de fibra, que facilita el tránsito intestinal.



CONFERENCIA

Son muy alargadas y de tamaño medio. La piel es gruesa de color verde con algo de amarillo con puntitos pardos. Cuando madura, la pulpa es blanda, muy aromática y una excelente calidad degustativa.



BLANQUILLA

Procede de España. Tienen un tamaño regular y una piel lisa, brillante y verdosa. Carne blanca y jugosa. Se recolecta en agosto y septiembre.



COMICE

Tiene forma redondeada, de color verde y algo rojiza. Es la variedad más dulce y jugosa.



ERCOLINI

Variedad con frutos de muy buena calidad, de tamaño medio, la piel es de color amarillo pálido y pulpa blanda. Por la parte que le da el sol la piel tiene un tono rojizo.

Consejos y curiosidades

En función de la variedad podemos disponer de peras todo el año. Es una fruta muy refrescante y para aprovechar al máximo sus cualidades se debe consumir fresca, una vez lavada. **Degústala en una macedonia** con naranja y manzana y disfrutarás de una deliciosa merienda.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA



Castilla-La Mancha