

---

## La pera per tutte le stagioni

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La frutta è un alimento considerato vitalizzante ed essenziale per la nostra salute; ogni stagione ha i suoi frutti ed ogni frutto ha proprie caratteristiche. La pera ha la caratteristica di essere particolarmente ricca di pectine, cioè fibre che hanno diverse proprietà benefiche. Queste sostanze, oltre ad essere indicate per chi ha problemi di stitichezza, sono utili per abbassare il colesterolo, hanno la facoltà di fagocitare diversi batteri e, secondo recenti studi, esplicano anche una certa attività antitumorale ed antiradioattiva perché sarebbero capaci di assorbire le radiazioni, riducendone la nocività. Le pere contengono anche composti dalle proprietà antiossidanti che, come è noto, contrastano il processo d'invecchiamento. La grande prevalenza del potassio rispetto al sodio- rende il consumo di questi frutti, considerati diuretici, raccomandabile in tutti i regimi dietetici iposodici prescritti nel trattamento dell'ipertensione e delle cardiopatie edematose. I naturalisti consigliano le pere per chi soffre di reumatismi ed astenia (mancanza di forze e debolezza dell'organismo). Questi frutti, originari dell'Asia occidentale, erano noti sin dalle epoche preistoriche; erano apprezzati dagli antichi greci e romani che ne conoscevano una quarantina di varietà, e sono citati persino nel Vecchio Testamento. Esistono oggi alcune migliaia di varietà di pere che sono coltivate soprattutto in Cina ed in Europa (Francia, Germania, Italia e Spagna). Vi sono varietà estive come la William (selezionata in Inghilterra alla fine del 1700), la Coscia, la Santa Maria ecc. varietà autunnali come l'Abate Fetel (una delle preferite dai consumatori), la Kaiser ecc., e varietà invernali come la Curato, la Decana d'inverno e la Passacrassana. Facilmente digeribili, le pere sono particolarmente adatte per l'alimentazione dei bambini cui possono essere date grattugiate sin dal periodo dello svezzamento. Hanno una composizione simile a quella delle mele e sono permesse ai diabetici. Si conservano bene nel frigorifero a basse temperature, ma vanno consumate a temperatura ambiente. Quando si acquistano hanno spesso bisogno di essere maturate. Per accelerare il processo di maturazione si consiglia di metterle in un sacchetto di carta o di plastica; nel giro di pochi giorni diverranno gustose e pronte per essere mangiate.