



## La pera, jugosa y depurativa

Esta fruta, rica en potasio y pobre en sodio, es una aliada frente a la hipertensión, pero también se considera depurativa, digestiva y remineralizante. Ligera y aromática, inunda la boca de frescor y notas de un sabor delicadamente dulce.

La pera es una fruta carnosa de piel fina y sabor dulce que se obtiene del peral (*Pyrus communis*). Este árbol, de delicadas flores blancas, a veces algo rosadas, pertenece a la familia de las rosáceas, que incluye más de doscientas especies de plantas y árboles distribuidas por regiones templadas del planeta, como el manzano, el ciruelo, el almendro o el cerezo.

Algunos autores sitúan su origen en el fértil valle de Cachemira, también conocido como «valle de la felicidad» por ser uno de los lugares más hermosos del Himalaya, mientras que otros creen que procede de una zona comprendida entre el mar Caspio y Europa Central. En cualquier caso, el peral, un majestuoso árbol que puede alcanzar los 25 metros de altura, se cultiva desde épocas muy remotas. Los restos arqueológicos demuestran que ya se comían peras hace cuatro mil años.

Los reyes persas apreciaban esta fruta, y los griegos, que con Hipócrates sentaron las bases de una alimentación saludable, conocían muy bien sus beneficios. Por aquel entonces estaba consagrada a la diosa Afrodita, probablemente por su forma y jugosidad. Pero fueron los romanos los que más

contribuyeron a difundir y mejorar la fruta creando centenares de variedades gracias a sus conocimientos sobre las técnicas del injerto. En el Imperio Romano era tan común encontrar perales en los campos que se pueden ver claramente representados en los hermosos



### PREFERIBLE CON LA PIEL

La presencia de fibra y flavonoides es mayor en la piel de la pera que en la pulpa. La fibra, además de aliviar el estreñimiento, ralentiza la absorción de los azúcares de la fruta, apta en la diabetes. Los flavonoides le otorgan propiedades antioxidantes.

frescos de Pompeya. A partir del siglo XVI, la pera adquiere su actual importancia y se perfeccionan las variedades. Gracias a este desarrollo hoy se puede disfrutar de una fruta que se adapta a cualquier estación del año.

Actualmente, China lidera la producción mundial seguida de Italia y EE.UU. España se encuentra entre los grandes productores, sobre todo de las variedades de verano. Además, buena parte de la producción se destina al cultivo ecológico, de gran calidad, para un mercado que no deja de crecer.

### LIGERA Y REFRESCANTE

La pera destaca por su abundante agua y su escaso aporte calórico (44 calorías por 100 gramos), lo que unido a su notable contenido en fibra y a su efecto alcalinizante la hace idónea en dietas depurativas y de adelgazamiento. Además, es una fruta muy fácil de digerir, siempre que se tome bien madura. A diferencia de otras frutas de la misma familia botánica, como la fresa o el melocotón, no suele plantear problemas de alergia. Su gran jugosidad la hace refrescante, útil para aplacar la sed, y un buen recurso frente al calor del verano, sobre todo si se toma licuada.





Una pera  
de 200 g  
aporta  
**260 mg**  
de potasio

PHOTONONSTOP/CORBIS/ANNA GARCÍA

Por otro lado, se trata de una fruta muy pobre en grasas y proteínas, pero constituye una buena fuente de energía gracias a sus hidratos de carbono (10,6%). Estos se encuentran en forma de azúcares simples, mayoritariamente fructosa, que es bien tolerada por las personas diabéticas. Por esa razón, y por su aporte de potasio, conviene a los deportistas que realicen esfuerzos de resistencia o cuando se necesite recuperarse tras una larga caminata.

El aporte de vitaminas de la pera no es extraordinario, pero si se tiene en cuenta la cantidad de agua que contiene (86,7%) y las pocas calorías que aporta, se puede decir que, en términos relativos, es una buena fuente de estos nutrientes. Su contenido en vitamina C es de 3 mg por cada 100 gramos, cifra que puede variar bastante según la variedad. También contiene vitamina E, trazas de provitamina A y pequeñas cantidades de buena parte de

las vitaminas hidrosolubles del complejo B, especialmente ácido fólico.

#### PODER ANTIOXIDANTE

Junto con la manzana, la pera es una de las frutas que más pectina contiene. Esta sustancia, un tipo de fibra soluble, no solo es útil para conseguir algunos efectos culinarios como la gelificación de mermeladas, sino que tiene un importante efecto antiinflamatorio y actúa como depuradora del organismo





## UNA FRUTA REGULADORA

La pera, con su agua abundante y su equilibrado aporte de nutrientes, actúa como un bálsamo digestivo, favorece la reducción de la presión arterial y contribuye a reforzar la salud.

### HIPOTENSORA

La pera destaca por su contenido en potasio, que junto a su escaso sodio la convierte en un alimento que conviene tener en cuenta como aliado frente a la hipertensión arterial o el edema -de origen cardíaco o renal-, por su efecto diurético.

### REMINERALIZANTE

La pera aporta también calcio, fósforo y magnesio. Además, se pueden encontrar pequeñas cantidades de algunos oligoelementos, como hierro y yodo. Todos estos nutrientes se hallan en equilibrio, lo que hace

que la pera se considere remineralizante.

### PROTECTORA INTESTINAL

La fibra confiere a esta fruta un ligero efecto laxante, si bien sus taninos, astringentes, resultan de ayuda ante algunas diarreas. Esto puede parecer contradictorio, pero estas propiedades ejercen su acción en uno u otro sentido según la situación. La pera resulta, pues, útil para regular la función intestinal, siempre que esté en su punto óptimo y se mastique bien. Si está muy verde puede producir

molestias gastrointestinales en personas sensibles.

### BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

La ventaja de la fructosa, el azúcar principal de la pera, es que, a diferencia de la glucosa o la sacarosa, tiene un índice glucémico bajo. Esto hace que la pera sea bien tolerada por los diabéticos, pues mantiene estable la glucosa sanguínea. La fibra también ayuda, porque baja el índice glucémico. Para aprovechar esta ventaja es mejor consumir la pera entera y con piel, no en zumo.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 gramos

Energía	44 kcal	Magnesio	7 mg
Carbohidratos	10,6 g	Calcio	9 mg
· Sacarosa	0,71 g	Hierro	0,2 mg
· Glucosa	2,60 g	Vitamina B1	0,03 mg
· Fructosa	6,42 g	Vitamina B2	0,03 mg
Proteínas	0,4 g	Vitamina B3	0,2 mg
Grasas	0,1 g	Vitamina B6	0,02 mg
Fibra	2,3 g	Ácido fólico	11 mcg
Agua	86,7 g	Vitamina C	3 mg
Potasio	130 mg	Vitamina E	0,4 mg



eliminando toxinas, metales pesados y colesterol «malo» o LDL.

También contiene flavonoides, unos pigmentos naturales que protegen la fruta de las radiaciones solares. Estos mismos pigmentos, en el organismo, tienen la virtud de fortalecer y rejuvenecer los tejidos y mejorar la resistencia y permeabilidad de los vasos sanguíneos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la mayor parte se halla en la piel y las capas más externas de la fruta, por ser las zonas más expuestas a la luz, de manera que para beneficiarse de sus propiedades antioxidantes hay que consumir la fruta sin pelar. Esto es un importante argumento en favor de preferir peras de cultivo ecológico, libres de plaguicidas.

Como otras frutas, la pera contiene pequeñas cantidades de lignanos, unos fitoestrógenos que pueden contribuir a prevenir algunas enfermedades vasculares degenerativas y síntomas de la menopausia. Además, algunos investigadores relacionan la mayor presencia de flavonoides y lignanos en la dieta de algunos países con una menor incidencia de cáncer de mama y próstata.

## UN ALIMENTO CASI MEDICINAL

Por todas estas características, la pera resulta muy adecuada en algunos casos de obesidad dada su ligera acción diurética, las pocas calorías que aporta y el efecto saciante de su fibra. Conviene a personas con la tensión alta y con problemas cardiovasculares por su efecto hipotensor. Ayuda a la función depuradora de los riñones y es buena en caso de insuficiencia renal, retención de líquidos o para combatir la acidosis.

La pera se puede incluir asimismo en la dieta de los diabéticos, puesto que la fructosa tiene un bajo índice glucémico. Es ideal para las personas con un sistema digestivo delicado o que padecen algún tipo de dispepsia, que sufren



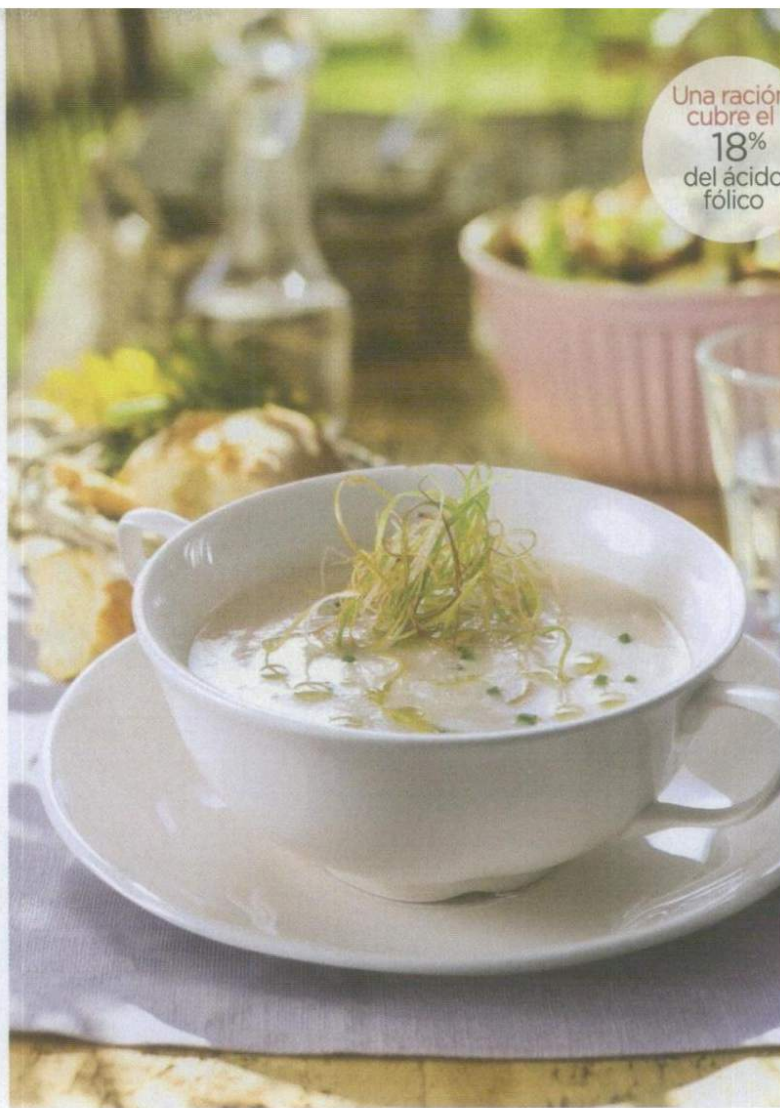
## Vichyssoise de pera con puerro crujiente

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 15' - COCCIÓN: 30'

- 4 puerros
- 4 peras
- 1 litro de caldo de verduras
- 200 ml de leche evaporada
- aceite de oliva
- cebollino, pimienta blanca y sal

1. Se lavan los puerros y se pican, reservando medio para decorar. Se sofríen en un olla con aceite a fuego bajo hasta que queden traslúcidos.
2. Se añaden las peras, peladas y troceadas, y al cabo de unos minutos se vierte el caldo. Se salpimenta y se cocina 20 minutos más. Se tritura muy bien y se pasa por un colador chino.
3. Se devuelve al fuego y se añade la leche evaporada. Cuando empiece a hervir, se rectifica de sal y se cuela de nuevo. Se reserva en la nevera.
4. Se corta el medio puerro en juliana fina y se dora en una sartén con aceite hasta que esté crujiente. Se sirve la crema fría con unas gotas de aceite, el crujiente de puerro y el cebollino picado.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 316. HIDRATOS DE CARBONO: 42 G. PROTEÍNAS: 12 G. GRASAS: 11 G.



Una ración cubre el 18% del ácido fólico

AGE FOTOSTOCK/RBA

### La pera, cuando está madura, es un buen alimento para el destete del bebé, por lo bien que se digiere y por su delicado sabor, que suele gustar a los niños.

estreñimiento o flatulencias. Refresca, nutre, depura y remineraliza.

Por otro lado, cuando está madura, es un buen alimento para el destete de los bebés, por lo bien que se digiere. Además, su delicado sabor no suele ser rechazado por los niños, y su agradable textura se presta bien para las papillas.

Según la teoría de los cinco elementos, que rige la medicina tradicional china, la pera es un alimento vinculado al elemento «metal». Esto significa que al ingerirla, su energía nutre y regula las funciones del órgano asociado a este elemento, que son los pulmones, y de su víscera, el intestino grueso. Según esta milenaria forma de entender el cosmos, esta fruta, de naturaleza en-

*friadora*, tiene la virtud de hidratar los intestinos, lubricar los pulmones y eliminar el calor y el exceso de moco que se acumula en estos órganos. Los médicos orientales aconsejan tomarla por la mañana, bien temprano, si se padece estreñimiento duro causado por sequedad o exceso de calor en los intestinos. También la prescriben para tratar obstrucciones de la vesícula biliar.

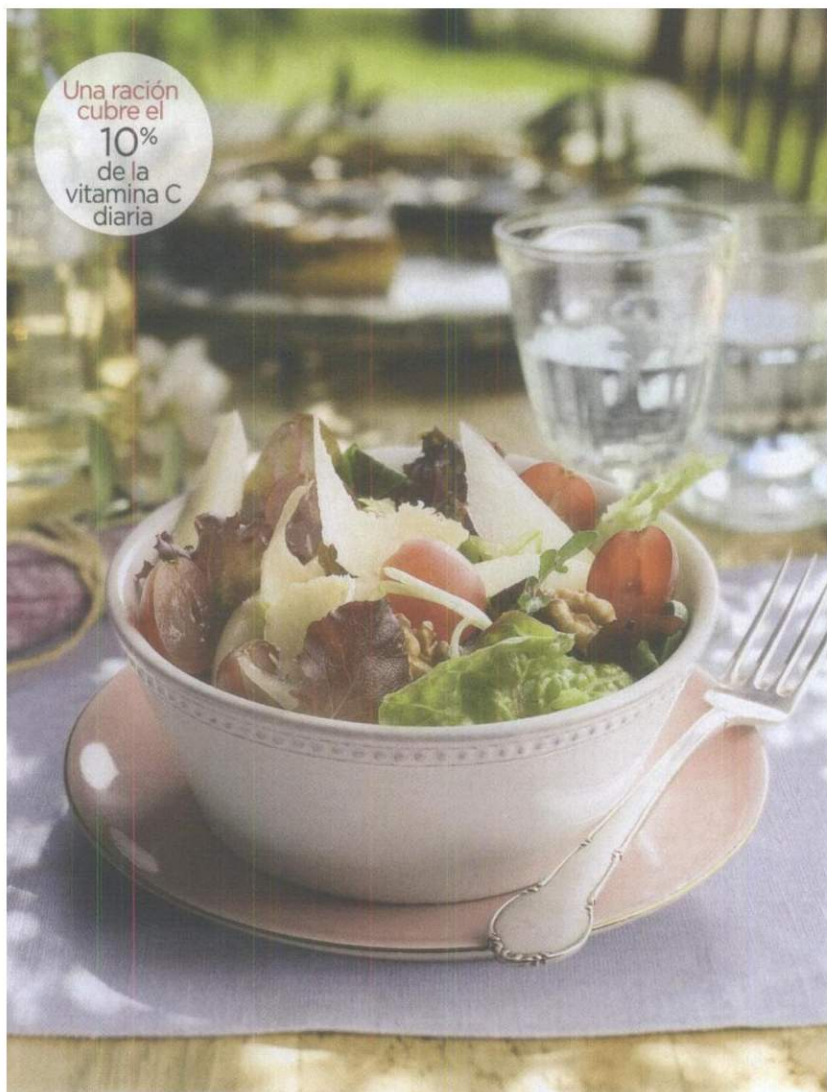
#### VARIEDADES PARA TODOS LOS GUSTOS

Existen más de mil variedades de pera, con infinidad de formas, colores y texturas, pero las exigencias del mercado, cada vez más globalizado, hace que solo tengamos acceso a unas cuantas. Se-

gún la época de maduración, pueden ser de verano, otoño o invierno: las de verano suelen tener un color verde claro o amarillo y su sabor, aunque dulce, es ligeramente ácido; las de otoño, perfumadas, poseen un sabor delicado y una textura cremosa; y las de invierno, de piel gruesa, a veces amarronada, son muy aromáticas y se conservan bien. **Limonera.** Procede de Italia, de un peral delicado, y se recoge a finales de junio. Es grande, de pulpa granulosa y menos aromática que otras variedades. Conviene consumirla muy madura.

**Ercolina.** De principios de verano, posee una piel muy fina y un color amarillento con zonas rojizas donde más sol ha recibido. Su pulpa, blanca, es aro-





Una ración cubre el 10% de la vitamina C diaria

## Ensalada de peras con uva y parmesano

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 15'

- 120 g de hojas de ensalada variadas
- 1 pera
- 20 granos de uva negra
- 50 g de queso parmesano
- 20 g de nueces peladas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico de Módena
- zumo de limón, pimienta y sal

1. Se pela la pera, se corta a gajos finos y se rocía con el zumo del limón. Se corta el queso parmesano en escamas. Los granos de uva, bien lavados, se cortan por la mitad y se despepitan.
2. Se disponen las hojas de ensalada en los platos junto con el queso, la pera, las uvas y las nueces.
3. Antes de servir, se aliña con el aceite y el vinagre, se salpimenta y se mezcla cuidadosamente.

**VARIANTE** Esta ensalada resulta deliciosa también elaborada únicamente con hojas de rúcula.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 207. HIDRATOS DE CARBONO: 8 G. PROTEÍNAS: 6 G. GRASAS: 17 G.

GTRES

mática y delicada, dulce y bastante jugosa. Muy adecuada para cocinar.

**Blanquilla o blanca de Aranjuez.** Mediana, de piel verdosa que rojea al madurar, es muy apreciada por su jugosidad y agradable sabor. Se recoge en agosto y se conserva bastante bien.

**Williams.** De final de verano, es una de las más cultivadas en el mundo por su fortaleza. Es grande, de piel brillante, con mucho jugo y agradable aroma. Como pera de mesa es ideal, pero también es buena en tartas o salsas. Muy usada por la industria conservera.

**Conference.** De tamaño mediano y bastante alargada, con la piel verde claro manchada de marrón. Su pulpa es consistente y con poco jugo, pero tiene un sabor muy dulce. De octubre.

**Pera de San Juan.** Típicamente mediterránea y fácil de distinguir por su pequeño tamaño. De color amarillo ver-

doso y carne blanca, crujiente. Se cosecha a partir de la mitad de junio.

Estas variedades permiten disponer de la pera gran parte del año, a precio razonable y sin tener que recurrir a productos de cámara desvitalizados.

### FRESCOR EN LA ENSALADA

La pera es una fruta muy singular, con una textura que ofrece muchas posibilidades en la cocina y que se adapta muy bien a los preparados tanto dulces como salados. De entre las muchas variedades conviene escoger, en general, las más duras, menos ácidas y más secas para los guisos, y las más jugosas, dulces y aromáticas para los postres.

Su cualidad refrescante viene muy bien en las ensaladas, donde combinan bien con hojas amargas como la endibia, los berros o la escarola. Otros buenos acompañantes son la rúcula,

las nueces y la achicoria, pero sobre todo el bulbo de hinojo, con el que hace muy buenas migas también en zumos y licuados. Las peras nashi, de textura crujiente, son ideales para ensalada.

Entre los amantes de la cocina es conocida la buena relación de la pera con algunos quesos, como el *cheddar*, el *camembert*, el queso azul suave y los quesos de cabra más o menos tiernos. Esto se puede aprovechar en ensaladas, tapas o en una original *fondue*: el contraste de la pera crujiente y fresca con el queso caliente resulta delicioso.

### AMIGA DEL CHOCOLATE

También es clásica la combinación de esta fruta con el chocolate, y la receta que mejor representa esta exquisita alianza es la de «peras bella Helena», un elegante pero sencillo postre francés del París del siglo XIX. Otro mari-



## Crepes rellenas con compota de peras

RACIONES: 4 - PREPARACIÓN: 50' - COCCIÓN: 15'

- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 5 cucharadas de harina
- 1 cucharada de azúcar integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- un poco de sal
- azúcar integral molido para espolvorear

### Para la compota:

- 2 peras Conference, peladas y a dados
- 2 cucharadas de azúcar integral
- 1 rama de canela

1. Se bate la leche con la harina, los huevos, el azúcar sin moler y la sal. Se deja la masa en la nevera media hora y, antes de usarla, se remueve bien.

2. En una sartén pintada con aceite se vierte un cacillo de masa. Se cuaja la crepe un minuto por lado y se repite la operación hasta agotar la masa.

3. Se cuecen a fuego lento los ingredientes de la compota 15 minutos con un vasito de agua, se rellenan las crepes y se espolvorean con azúcar molido.

UNA RACIÓN APORTA: CALORÍAS: 218. HIDRATOS DE CARBONO: 30 G. PROTEÍNAS: 5 G. GRASAS: 8 G.



Se puede usar harina de trigo sarraceno para evitar el gluten

GTRES

Al existir variedades de verano, otoño e invierno se puede disponer de la pera gran parte del año sin tener que recurrir a productos de cámara desvitalizados.

daje sorprendente es con la castaña, que se puede disfrutar, por ejemplo, en una compota de peras y castañas asadas. Se puede acompañar asimismo de frutos secos –nueces, almendras o avellanas–, que se pueden añadir a mueslis o macedonias junto con otras frutas, como manzana o plátano.

Con la pera se pueden preparar buñuelos, rebozándolos con una sencilla masa de huevo, harina y azúcar integral. En la India son aficionados a este tipo de dulces, en los que la pera se reboza sin huevo, con una pasta a base de harina de garbanzos, leche y especias en la que no falta el cardamomo.

Siempre que se cocine la pera, en una compota, una tarta o una crepe,

o simplemente cuando se haga asada, es importante potenciar el sabor con alguna especia, por ejemplo un poco de jengibre, canela o anís estrellado.

Naturalmente, la mejor forma de aprovechar sus vitaminas y frescor es consumiéndola fresca, en macedonia o como fruta de mesa. Su piel fina se come bien, sobre todo si se trata de peras ecológicas, pero si se va a cocinar es mejor eliminarla para evitar que se haga correosa. También se puede consumir la fruta desecada, como golosina o tentempié, o tenerla en la despensa para usarla en guisos o salsas.

Para que no se oxide al pelarla o cortarla, basta con untarla con limón o sumergirla en agua fría con unas go-

tas de vinagre. También es preferible usar cuchillos de cerámica.

### EN SU PUNTO ÓPTIMO

Las peras se recogen algo verdes, pues si maduran en el árbol adquieren una textura arenosa. Una vez recogidas, prosiguen lentamente su maduración hasta alcanzar su particular dulzor. Se sabrá que están maduras si son aromáticas y el cuello cede ligeramente a la presión, pero manteniéndose firme. Entonces hay que comerlas de inmediato o conservarlas en la parte baja de la nevera, no más de dos o tres días. No se deben apilar ni guardar en recipientes herméticos ni bolsas de plástico.

SANTI ÁVALOS (cocinero)