

PERA

Sabia que
TEM UMA MAIOR
CONCENTRAÇÃO DE
PECTINA DO QUE
AS MAÇÃS.

A pera é o fruto comestível da pereira, uma árvore do género *Pyrus L.*, família *Rosaceae* e uma das mais importantes árvores de fruto das regiões temperadas.

As origens

A pera, tal como a maçã, tem origem na Ásia, provavelmente na China, tendo sido introduzida e espalhada massivamente na Europa pelos romanos e, mais tarde, por todo o mundo pelos povos europeus.

Propriedades

A pera é rica em fibras que auxiliam na digestão e evitam a prisão de ventre. Possui vitamina A, que auxilia na manutenção de uma boa visão e vitamina C, que é antioxidante. Dos minerais, possui potássio, que dá energia e atua na contração muscular; fósforo, que fortalece os neurónios e os batimentos cardíacos; ferro, que ajuda na formação da hemoglobina, combatendo a anemia; cálcio, que ajuda na formação de dentes e ossos e na prevenção de hipertensão; magnésio que também atua no combate à hipertensão; e enxofre, que aumenta a resistência contra as bactérias e evita o ressequir da pele, graças à elastina.

Comprar

De preferência é bom comprar durante o mês de janeiro, pois é encontrada a preços mais em conta. Mas existe pera importada de fevereiro a setembro.

Por requerer um clima quente para produzir fruto, já que as pereiras não são tão resistentes ao frio como as macieiras, no hemisfério sul o melhor mês para encontrá-las no comércio é sempre no começo do ano, porém estendendo-se até setembro.

Como as maçãs, a fruta da pera é um pomo. Há milhares de variedades domésticas de pera. Em áreas tropicais, a palavra pera pode também ser utilizada para denominar abacate (*Persea americana*), fruto que não tem parentesco com as verdadeiras peras.

Sabia que
SÃO UMA DAS FRUTAS
COM MENORES
QUANTIDADES DE
CALORIAS



Bom apetite!