

Conoscere le erbe Novembre 2018

EGK Newsletter

Pero

Pero = *Pyrus communis* // Rosacee = Rosaceae

Denominazione: il termine pero deriva dal latino pirum. La denominazione scientifica pyrus proviene probabilmente dal termine greco pyr = fuoco.

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La gamma delle piante utilizzabili è quasi incommensurabile e comprende, oltre alle erbe e alle piante medicinali, anche varie verdure, bacche e frutti, in parte dimenticati, e naturalmente anche gli alberi a noi noti. Nonostante alcuni millenni di storia dell'umanità, solo una minima parte di queste piante utili è stata esaminata e studiata. Le continue scoperte ci mostrano che siamo solo all'inizio della nostra conoscenza.

Il pero comune, descritto in questa newsletter, è un buon esempio di sviluppo di nuove varietà e specie negli ultimi 5000 anni. Le pere sono probabilmente originarie delle regioni dell'Anatolia e del Caucaso. Nel Medioevo questi frutti hanno trovato, con i mercanti, la strada per l'Europa, dove nel corso del tempo le varietà di pera si sono moltiplicate.

Da antichi documenti si deduce che nelle ville romane, intorno al 1000 avanti Cristo, si coltivavano circa 40 varietà di peri. Dopo il declino dell'Impero Romano la coltura dei peri non fece praticamente più nessun progresso. Solo all'inizio del XVII secolo si ridestò in Francia l'interesse per la coltura delle pere. Intorno al 1900 erano già circa 160 le varietà di pere da tavola e attualmente si conoscono oltre 2000 diverse varietà, di cui tuttavia soltanto poche raggiungono il mercato.



Botanica e cultura

I peri sono per lo più alberi caducifoglie o semi-sempreverdi e possono raggiungere i 12 - 15 metri di altezza. Sul mercato sono disponibili anche sotto forma di arbusti o di spalliere. Le robuste foglie, tondeggianti, ovali o lanceolate, disposte alternatamente sui rami, si suddividono in picciolo e lamina. Per quanto riguarda la posizione, i peri non hanno grandi esigenze. Solitari nei prati o a spalliera nei frutteti, ma anche nani coltivati in vaso, ovunque essi sviluppano le loro splendide foglie e i loro magnifici fiori. In autunno le foglie assumono per lo più un colorito rosso o scarlatto.

In Nord America le pere si innestano di solito su alberelli di «Williams» o di «Beurre Rose». Su questi portainnesti si allevano poi le corrispondenti varietà/specie legnose.

Per contrastare la morte dei peri, si dovrebbero comprare i futuri peri solo in selezionati vivai di piante arboree o da frutto. Come già ricordato, oggi esistono oltre 2000 varietà/specie diverse di pere, ma purtroppo solo poche sono adatte a una coltivazione commerciale.

Contro le possibili malattie, come la ruggine del pero, e i parassiti animali come i pidocchi ecc., è disponibile attualmente nei negozi specializzati una grande varietà di risorse, anche biologiche. Non tutte le pere sono uguali. Ci sono attualmente moltissimi peri, di cui desideriamo presentarvi alcuni con nomi speciali: pero selvatico = *Pyrus pyraeaster*, pero alpino = *Pyrus nivalis* e il noto nashi = *Pyrus pyrifolia*.

I peri vengono coltivati per frutticoltura o anche per la decorazione (fiori). Per la produzione europea di frutta si piantano prevalentemente le varietà di *Pyrus communis*. In Asia, invece, le specie di nashi sono le più diffuse.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura vengono attribuite alla pera le seguenti proprietà terapeutiche: antisettiche, cicatrizzanti, diuretiche e antidiarroiche.

Le pere contengono molto fruttosio, che è tollerato anche dai diabetici. La pera, considerata piuttosto povera di vitamine, contiene acidi organici, preziosi sali minerali e pectine.

La pera è un frutto molto prezioso e di conseguenza fa bene anche alla salute. È incredibile quali proprietà salutari naturali si possono attribuire alle pere. Per eventuali domande, si raccomanda di rivolgersi a un naturopata qualificato.

Impiego in cucina

I frutti del pero possono essere consumati crudi, come frutta, ma si prestano anche molto bene a essere essiccati.

Gli spicchi di pere cotte sono adatti, ad esempio, come contorno ai maccheroni dell'alpigiano o in un appetitoso sformato di patate e verdure. Altri modi di trasformare le pere sono le crêpe e le crostate alle pere, le confetture, i succhi di pera (mescolati anche con succo di mela).

La coppa di pera alla "Belle Helene" è uno dei dolci più famosi. Questo raffinato dessert, che probabilmente tutti hanno gustato, esiste già da oltre 140 anni.

Le pere sono anche l'ideale per la produzione di brandy di frutta.



Ricetta

Torta di pere rovesciata Per una tortiera di 28 cm di diametro

ingrediente

- 200 g Farina di farro o farina bianca
- ¼ cucchiaino Sale
- 3 cucchiaini Zucchero
- 100 g Burro freddo
- 1 Uovo
- 5 cucchiaini Zucchero
- 30 g Burro
- 4-5 Pere, es. Buona Luisa

Mescolare farina, sale e zucchero. Tagliare il burro a pezzettini e aggiungerlo alla farina. Amalgamare lavorando l'impasto con la punta delle dita. Disporre a fontana. Sbattere l'uovo e versarlo all'interno. Unire tutto, non impastare. Se la quantità di liquido dell'uovo non è sufficiente, si può aggiungere pochissima acqua. Formare una palla.

Tagliare a misura della tortiera 2 fogli di carta da forno (dimensioni del fondo + i bordi).

Mettere la palla di pasta tra i fogli di carta e stenderla. Sui bordi, lasciare circa 1 cm di carta libera. Riporre l'impasto con la carta da forno per 30 minuti in frigorifero.

Preriscaldare il forno a 200 °C (forno ventilato) o a 220 °C (forno statico). Sbucciare le pere, tagliarle a metà, eliminare il torsolo.

Tagliare le mezza pere a fette nel senso della lunghezza. Cospargere la tortiera di zucchero, metterla 6-8 minuti al centro del forno. Caramellare. Sorvegliare attentamente: lo zucchero non deve bruciare. Estrarre dal forno, tagliare il burro a pezzettini e distribuirlo subito sullo zucchero caramellato. Disporre le fette di pera parzialmente sovrapposte nella tortiera.

Estrarre dal frigorifero l'impasto e togliere un foglio di carta da forno. Adagiare l'impasto sulle pere. Togliere il secondo foglio di carta da forno. Premere il disco di pasta tra le pere e il margine della tortiera. Bucherellare il disco con una forchetta.

Mettere la torta nel forno preriscaldato e cuocere a 200 °C (220 °C) per 20-25 minuti. Lasciar raffreddare 10 minuti. Appoggiare un vassoio o un piatto grande sulla tortiera, capovolgere e servire calda o fredda.