



5 buoni motivi per preferire la pera

La pera è un ottimo frutto da consumare in ogni occasione e a tutte le ore del giorno.



- 1 - è adatta all'alimentazione dei bambini
- 2 - è un frutto fragrante, succoso e morbido
- 3 - è facilmente digeribile
- 4 - è ricca di acqua, carboidrati semplici, sali minerali, calcio, fosforo, potassio e vitamina C
- 5 - regolarizza le funzioni dell'apparato digerente

La pera ha il grande pregio di essere uno dei frutti che meglio si adatta all'alimentazione dei bambini. Infatti non crea problemi di intolleranza e può essere consumata grattugiata fino allo svezzamento.

La polpa di un frutto che ha raggiunto la maturazione ottimale possiede una **fragranza** inconfondibile ed una **consistenza** più o meno granulosa a seconda delle varietà.

E' ricca di succo dolce, profumato e aromatizzato e la sua morbidezza ne assicura l'elevata digeribilità.



La composizione è simile a quella della mela.

Il livello di zuccheri semplici (**fruttosio**) la rendono adatta al consumo in ogni momento del giorno in cui si avverte, a causa del calo glicemico, una stanchezza fisica o mentale. E' ricca di **acqua**, di **carboidrati semplici** e ha solamente tracce di proteine e grassi.

Il **ridotto apporto calorico** la rende ottima anche per chi segue un regime alimentare controllato.

Valori nutrizionali della pera

carboidrati: 9,1
proteine: 0,3
grassi: 0,4
acqua: 85,2
calorie: 41
parte edibile: 91
calorie al lordo: 37

Grazie ai suoi principi nutritivi, ha proprietà diuretiche, rinfrescanti, antisettiche, astringenti. Il suo consumo è raccomandato come coadiuvante in stati reumatici ed artritici.



E' ricca di **sali minerali** quali il calcio, il fosforo ed in particolare il potassio, che aiutano a combattere la contrazione muscolare, la trasmissione nervosa ed il metabolismo delle proteine. E' presente la **vitamina C**, indispensabile per il metabolismo cellulare, la ristrutturazione dei tessuti, le difese immunitarie dell'organismo e la giovinezza della pelle.

E' da evidenziare anche la presenza di una buona **fibra vegetale**, indispensabile per una corretta ed equilibrata alimentazione: fa diminuire l'assorbimento nel sangue sia dei grassi che degli zuccheri introdotti con gli altri cibi.

Essa inoltre aiuta e regolarizza le funzioni dell'apparato digerente. E' quindi consigliato lavare le pere e consumarle intere, sia fresche che cotte, assumendo così tantissime sostanze utili concentrate nella buccia.

Infine, se non fosse sufficiente, sappiate che la pera contiene molti acidi che svolgono un'ottima azione antiossidante, utile a bloccare la formazione di sostanze cancerogene.



Azienda Agricola Daniele Tirelli

Via Mazzarana, 87 - 41030 - S. Antonio in Marcadello, Modena

Prenotazioni visite: 059 644057 - Prenotazioni ristorante: 059 674249