## PERO (*Pirus communis)*

Il pero appartiene alla famiglia delle Rosacee.

La pianta, originaria delle regioni centrali di questo continente, era conosciuta già dai greci e dai romani. cresce spontaneamente nei boschi di tutta Europa.

Il pero è un albero deciduo che può raggiungere anche i 15 metri di altezza se non viene potato. Le fogliesono ovali, di colore verde intenso sulla pagina superiore, più chiaro su quella inferiore. La fioritura inizia a fine marzo e dura circa tre settimane. Ifiori sono di colore bianco, dotati di cinque petali, e riuniti in corimbi. Dopo la fioritura compaiono i frutti che maturano da giugno a ottobre a seconda della varietà. Le varietà più coltivate sono: William, Kaiser, Abate, Decana, Conference e Santa Maria.

Il pero è una pianta che richiede per il suo sviluppo molta luce e predilige una posizione soleggiata.  La temperatura ideale per la sua crescita è compresa tra i 18 e i 22 °C, la massima tollerata è di 30 °C circa. In inverno la pianta sopporta bene il freddo: sopravvivere fino a -15°C senza subire danni, perché perde le foglie ed entra in uno stadio di riposo vegetativo.

Il terreno più adatto è fresco, ricco di sostanza organica e tendenzialmente neutro. Il pero cresce in modo stentato su terreni argillosi perché non tollera il ristagno idrico che arresta la crescita delle radici e possono morire per mancanza di ossigeno.

La coltivazione del pero richiede potature regolari.

**Proprietà**

La pera è un dolcissimo frutto settembrino dalle molteplici proprietà nutrizionali. Costituita principalmente da acqua (84%), è abbastanza ricca di zuccheri (9,8%) e [fibre](https://www.ilgiornaledelcibo.it/alimenti-ricchi-di-fibre-lista/), è molto ricca di vitamine (A, C, E, B1, B2, B3, B5 e B6) e minerali, soprattutto calcio e potassio; sodio, fosforo, magnesio, ferro, fluoro, zinco e rame sono presenti in buone quantità.

Ha proprietà antiossidanti, rafforza il sistema immunitario, è una valida alleata della salute della pelle,del cuoree delle ossa. La buccia della pera, invece**,**èricca di fitonutrienti chegarantiscono un valido apporto di acidi grassi sani e hanno capacità antinfiammatorie e protettive contro diverse forme tumorali.

È un valido supporto per l’intestinograzie all’alto contenuto di fibre, contribuendo e migliorando la motilità intestinale.

**Curiosità**

Il primo a citare questo frutto fu Omero nell'Odissea, definendolo uno dei "doni degli Dei". Per molte divinità antiche, come la egizia Isis o la greca Era, il frutto del pero era considerato sacro. In Cina rappresenta giustizia, longevità, purezza e sapienza. In Corea simboleggia la grazia, la nobiltà ed esistono molte leggende su come questo frutto possa donare fertilità femminile, fortuna agli esami, saggezza e salute. Infine, in Giappone, al pero viene attribuita la capacità di tenere lontano il male.

## 