

PYRUS COMMUNIS

PERO - PEACH - POIRE - BIRNE

PERA - ГРЮША - 梨の木 - 梨樹 - صاجأ

CENNI STORICI:

Il pero è un genere di piante appartenente alla famiglia delle Rosaceae, comprendente specie arboree e arbustive con fioritura delicata e variamente colorata. Le pere sono nate delle regioni temperate del vecchio Mondo, dall'Europa occidentale e dall'Africa del Nord fino all'Asia. Gran parte delle specie tollerano il freddo polare, con temperature fra -23° C e -26° C in inverno. Secondo una leggenda Polifemo, per fare colpo sulla bella ninfa Galatea, pensò di enumerare le sue ricchezze: terreni, boschi, spiagge, greggi, esaltando però particolarmente un frutteto di pere. Anche Omero nell'Odissea nomina il pero fra le piante esistenti nell'orto di re Alicnoo a Laerte. Il pero dai fiori bianchi era già conosciuto dall'antichità nell'Asia Occidentale e giunse in Grecia nel 600 a.C. dove si diffuse la coltivazione in epoca romana. Catone menziona solo 6 varietà ma dopo circa 2 secoli Plinio ne menziona già 40 varietà. Mentre il giardiniere del re Sole Luigi XIV Jean – Beatiuste de la Quintine si vantava di aver selezionato 500 qualità di Pera che descrisse in un Trattato pubblicato nel 1690 “Instruction pour les jardins fruitiers et potagers”

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- *FAMIGLIA: Rosacee*
- *TEMPERATURA MINIMA: - 23° /26°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 6/7 mt*
- *FIORITURA: Primaveraile*
- *COLORE DEL FIORE: Bianco*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*



VARIETÀ PERO:



- **ABATE FETEL:**

Frutto grosso, buccia giallo verdognolo e parzialmente rugginosa. Polpa bianca zuccherina e succosa

Maturazione: Inizio Settembre



- **BELLA DI GIUGNO:**

Frutto piccolo allungato; buccia gialla macchiata di rosso, polpa bianca.

Maturazione: Fine Giugno



- **BLANQUILLA:**

Verde - giallo, medio grosso.

Maturazione: Fine Luglio



- **BONNE LOUISE:**

Frutti medio grossi, buccia gialla brunastra, polpa succosa zuccherina.

Maturazione: Metà Settembre



- **BUTIRRA HARDY:**

Frutti medio grossi, sapore leggermente acidulo.

Maturazione: Fine Agosto / Inizio Settembre



- **CHARNEAUX:**

Buccia gialla con macchie brunastre.

Maturazione: Metà Settembre



- **CONFERENCE:**

Frutto medio, color verde - giallo bronzato.

Maturazione: Fine Agosto/Inizio Settembre





• *COSCIA:*

Frutto medi, buccia verde chiaro che a maturazione diventa giallo intenso, polpa bianca, succosa.

Maturazione: Fine Luglio



• *DECANA DEL COMIZIO:*

Frutti grosso, color giallo verde.

Maturazione: Metà Settembre



• *GRAFTWOOD BETH:*

Frutti medio - piccoli, buccia verde che diventa poi sul giallo, polpa color bianco crema succosa e dolce.

Maturazione: Fine Agosto



• *GRÄFIN VON PARIS:*

Frutto medio, buccia color verde con macchie ruggine.

Maturazione: Metà Novembre



• *LEONARDETTE:*

Frutto grosso, colore giallo verdino striato di rosso.

Maturazione: Metà Settembre



• *MUSO DI DONNA:*

Frutto di colore giallo.

Maturazione: Fine Settembre



• *KAISER:*

Frutto grosso, color ruggine, polpa consistente.

Maturazione: Metà Settembre





- **PASSACRASSANA:**
Frutti grossi, color verde giallastro, polpa biancastra, soda parzialmente granulosa, zuccherina.
Maturazione: *Fine Settembre / Inizio Ottobre*



- **PRECOCE MORETTINI:**
Frutto piccolo, giallo verdastro, polpa dolce e profumata.
Maturazione: *Fine Luglio*



- **SAN PIERO:**
Verde giallo, piccolo.
Maturazione: *Fine Giugno*



- **SPADONA D`ESTATE:**
Frutto medio, polpa di colore biancastro, zuccherina e leggermente acidula.
Maturazione: *Inizio Agosto*



- **TENDRAL:**
Frutto grosso, color verde chiaro con striature rosse, polpa bianca.
Maturazione: *Fine Luglio / Inizio Agosto*



- **WILLIAM GIALLO:**
Frutto giallo con polpa bianca fondente e zuccherina.
Maturazione: *Metà Agosto*

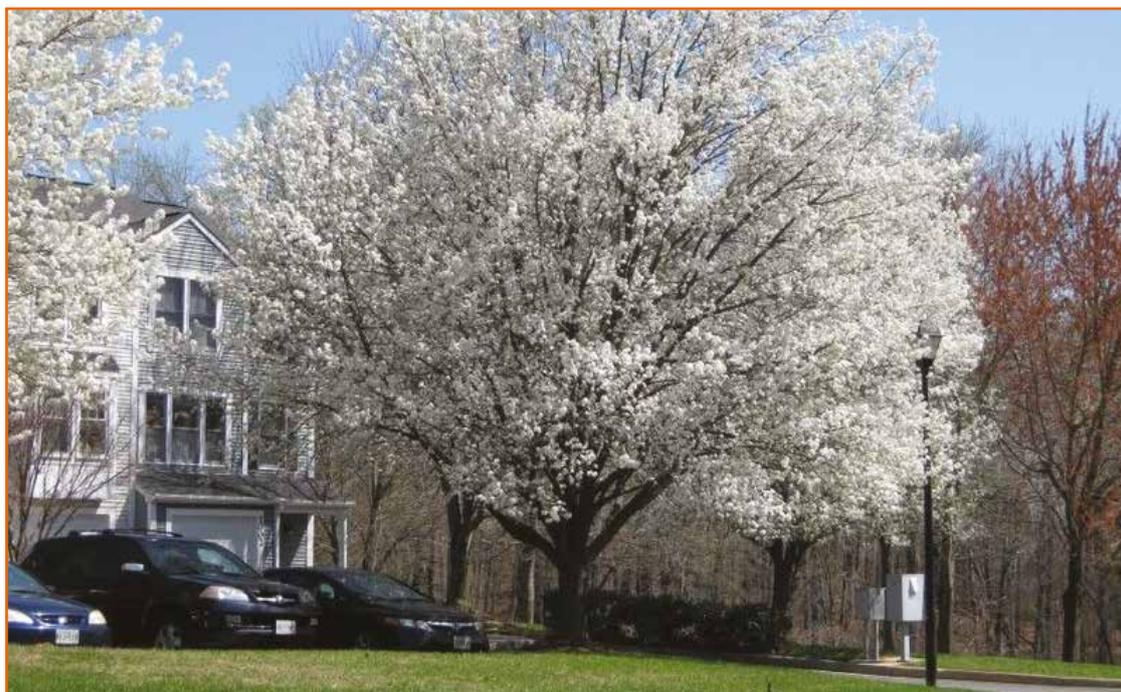


- **WILLIAM ROSSO:**
Frutto piccolo, color rosso.
Maturazione: *Metà Agosto*



LA FIORITURA:

La breve fioritura del pero è caratterizzata da fiori straordinariamente color bianco candidi, considerato dalle varie civiltà simbolo di giustizia, purezza, saggezza, amore e bellezza delle donne.



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



PIANTE A MEZZO ALBERETTO:

*Piante a forma classica per il
frutteto di casa.*



PIANTE IMPALCATE ALTE:

*Piante idonee per parchi o viali
alberati in situazioni agresti.*



PIANTE NANE:

*Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*



PIANTE DOPPIE U:
*Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*



PIANTE A SPALLIERA:
*Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree
del giardino come orti / broli o per delimitare viali con
l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con
aromatiche.*

MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna.

La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato. Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.

Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.

Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

Le pere sono falsi frutti (come la mela e la nespola); dal punto di vista botanico infatti il vero frutto è costituito dal torsolo, mentre la porzione commestibile è il ricettacolo rivestito dalla buccia fibrosa. Le pere contengono elevate quantità di vitamina B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7 necessarie per la costruzione cellulare. Le pere sono ricche di calcio e potassio minerali utili se non necessari per la costruzione e la buona salute ossea, hanno proprietà anti aritmiche sul cuore e vasodilatatrici. Mangiando questo frutto si avrebbe una riduzione dei battiti e un abbassamento benigno della pressione grazie alla presenza del magnesio e del potassio. C'è anche una dose di vitamina C ben 4 mg per 100 grammi di prodotto, e ricordiamo che la vitamina C svolge un ruolo fondamentale nella sintesi del collagene nell'organismo e regala un elevato sprint al sistema immunitario che sarà risvegliato per combattere ogni sorta di virus e infezione batterica, svolgendo anche una forte azione antistaminica sull'intero corpo umano.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

100 g di Pere fresche apportano circa 58 calorie (96,1% carboidrati, 2,2% proteine, 1,7% grassi).

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>58</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>0,38</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>15,46</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>9,8</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,12</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,006</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,026</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,029</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>3,1</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>1</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>

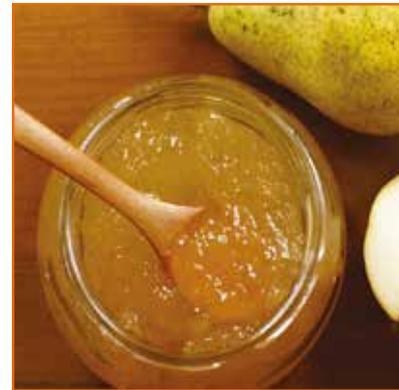


IN CUCINA

MARMELLATA DI PERE:

INGREDIENTI:

- 1 kg e 200 gr di pere
- 500 gr di zucchero
- 50 ml di acqua
- 1 limone



PREPARAZIONE:

Lavate le pere e sbucciatele, togliete il torsolo e i semi e tagliatele a pezzetti.

Mettetele in una pentola con fondo antiaderente, aggiungete il succo di limone, la buccia grattugiata e l'acqua. Portate a ebollizione e fate bollire a fuoco medio per 15 minuti.

Spegnete e unite lo zucchero poco alla volta, amalgamando molto bene. Rimettete sul fuoco, riportate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 60 minuti. Per verificare la consistenza della marmellata ponete un cucchiaino di marmellata su un piatto freddo, inclinandolo il composto dovrà aderire senza scivolare via velocemente. Versate la marmellata di pere nei vasetti caldi sterilizzati e perfettamente asciutti. Chiudeteli bene e capovolgeteli fino a quando il vasetto non si sarà raffreddato. Immergete i vasetti in verticale in acqua fredda avvolti in un canovaccio, coprendoli completamente con almeno 6 cm di acqua. Portate a ebollizione e fate bollire per 25 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare nell'acqua con i vasetti dentro. Potete consumare la marmellata di pere dopo 3 mesi dalla sua preparazione.



TARTE TATIN DI PERE:

PER PASTA SFOGLIA SENZA GLUTINE (vedi pag. 17)

PER PASTA SFOGLIA RICETTA VEGANA (vedi pag. 19)

PER LA PASTA SFOGLIA TRADIZIONALE

INGREDIENTI:

- 8 Pere Kaiser
- 70 gr di burro
- 50 gr di zucchero di canna
- 1 disco di pasta sfoglia fresca pronta
- 1 tuorlo
- cannella in polvere



PREPARAZIONE:

Il primo passaggio per realizzare questo dolce è quello di sbucciare le pere, tagliarle per il verso della lunghezza e, utilizzando l'attrezzo, eliminare il torsolo. Lasciate quindi le pere da parte e iniziate a creare la base per caramellarle. In una padella antiaderente molto ampia, lasciate fondere il burro, aggiungete lo zucchero e con un cucchiaino di legno, tenendo la fiamma non troppo alta, formate un caramello di colore scuro. Versate quindi le pere nella padella e cuocetele per qualche minuto, girandole con molta delicatezza per farle avvolgere nel caramello. Terminata questa operazione, facendo attenzione a non bruciarvi, disponete le pere all'interno di una teglia di circa 22 cm; durante questo passaggio è necessario tenere le pere con la parte tondeggiante verso il fondo della teglia. Versate quindi il caramello e spolverate il tutto con la cannella. Coprite le pere con il disco di pasta sfoglia che non deve fuoriuscire dai bordi della teglia, schiacciatelo all'interno con le dita. Infornate a 180 per 30 minuti. Togliete la vostra torta dal forno solo quando la pasta sarà ben dorata; rovesciare la torta ancora calda sul piatto di portata. Servite la torta tiepida con a parte panna montata o gelato alla crema.



CROSTATATA BISCOTTATA CON NOCCIOLATA DI PERE:

PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 15)

PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 16)

INGREDIENTI:

- *1 vasetto di Nocciolata Rigoni di Asiago*
- *2 pere kaiser*
- *1 uovo intero*
- *2 tuorli*
- *300 gr di farina 00*
- *125 gr di burro*
- *1/2 bustina di lievito*
- *100 gr di zucchero*
- *zucchero a velo*



PREPARAZIONE:

Unite il burro ammorbidito a pezzetti allo zucchero e amalgamate. Sbattete le uova e unitele al composto del burro. Formate una fontana con la farina mischiata al lievito e versateci al centro il composto di burro, uova e zucchero. Lavorate l`impasto con le mani fino a formare una palla. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per almeno mezz`ora. Passato questo tempo, dividete l`impasto in due parti, uno il doppio dell`altro. Spianate col mattarello la parte più grande e foderateci fino ai bordi una teglia da forma rotonda di circa 22 cm.

Fatto questo, spalmateci sopra tutta la Nocciolata. Sbucciate e tagliate a fettine le pere e mettetele a raggiera sopra la Nocciolata. Prendete ora la parte di impasto più piccola e con le mani sbriciolatela a formare una copertura irregolare su tutta la crostata.

Cuocete in forno preriscaldato a 180 per circa 30 minuti. Sfornate, spolverate con lo zucchero a velo e gustatevi la vostra crostata alla Nocciolata e pere.



PASTA FROLLA SENZA GLUTINE:

La pasta frolla senza glutine è una preparazione di base della classica pasticceria italiana ideata per tutti coloro che soffrono di intolleranza al glutine, quindi ottima per essere consumata in tutta tranquillità anche dai celiaci. La pasta frolla senza glutine è preparata con farina di riso e farina di mais, in sostituzione della classica farina 00.

INGREDIENTI:

- *250 gr di farina di riso*
- *100 gr di farina di mais*
- *125 gr di burro*
- *2 uova (o 4 tuorli)*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla senza glutine riunite in un mixer la farina di riso e quella di mais con il burro freddo a pezzi; frullare al punto da ottenere un impasto dalla consistenza sabbiosa.

Ora aggiungete lo zucchero, le uova ed il lievito e frullate ancora; basteranno pochi secondi per compattare l`impasto. Quando l`impasto sarà abbastanza compatto trasferitelo sulla spianatoia infarinata (con altra farina di riso) e lavoratelo velocemente con le mani per formare un panetto compatto; quindi avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 40 minuti (per permettere al burro di solidificarsi). A questo punto la pasta frolla senza glutine è pronta per essere utilizzata nelle vostre ricette!

N.B. La pasta frolla senza glutine non ha bisogno di aromi aggiuntivi, in quanto le farine utilizzate conferiranno già un buon sapore all`impasto. Se preferite una pasta più gialla utilizzate 4 tuorli invece delle 2 uova intere.



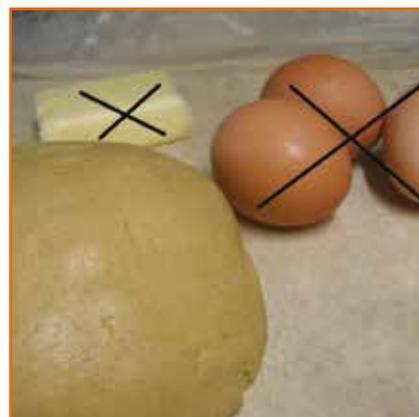
PASTA FROLLA RICETTA VEGANA:

La pasta frolla vegana, realizzata con l'olio invece del burro, è la base perfetta per i vostri dolci!

Si tratta di una pasta frolla rigorosamente senza burro, leggera e friabile con cui potrete realizzare biscotti e torte buone ma leggere. In pochi minuti avrete pronta una pasta frolla vegana golosissima!

INGREDIENTI:

- *130 ml di olio di mais*
- *200 ml di acqua salata*
- *scorza di un limone biologico*
- *90 gr di zucchero integrale*
- *300 gr di farina semi integrale*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla vegana si devono innanzitutto miscelare i liquidi: in un'ampia ciotola mettete quindi l'olio di mais e dell'acqua leggermente salata.

Emulsionate bene i due liquidi aiutandovi con una frusta, aggiungete la buccia grattugiata del limone: fate attenzione a mettere solo la parte gialla e non quella bianca che è leggermente amarognola.

Aggiungete poi lo zucchero di canna, la farina e incominciate ad impastare: continuate a lavorare l'impasto fino a quando otterrete un composto omogeneo.

Prima di utilizzare la pasta frolla vegana ricordatevi di lasciarla riposare in frigo per almeno una trentina di minuti.



PASTA SFOGLIA SENZA GLUTINE

INGREDIENTI:

- 80 g di mix B per pane Schar + 2 cucchiaini per lavorare l'impasto
- 100 g di burro
- 80 g di farina Glutafin select
- 80 ml circa di acqua molto fredda



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta sfoglia senza glutine, la prima cosa da fare è cercare di tagliare 1 etto di burro in un solo pezzo. Avvolgetelo in un foglio di carta stagnola e riponetelo nella parte più fredda del frigorifero per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, setacciate accuratamente la farina in una ciotola in modo da farla aerare bene. Riprendete il burro e scartatelo, lasciando un piccolo pezzo di carta stagnola su uno dei due lati, che vi consentirà di impugnarlo senza scaldarlo troppo con le mani. Toccate un'estremità del panetto di burro nella farina setacciata ricoprendolo bene. In questo modo non si attaccherà alla grattugia quando lo grattugierete. Grattugiate il burro con una grattugia a fori larghi facendolo ricadere interamente nella ciotola con la farina. Ogni tanto, sarà necessario intingere di nuovo il burro nella farina per non farlo attaccare. Una volta grattugiato tutto il burro, con un cucchiaino di metallo (mai con le mani) iniziate a mescolare il burro con la farina, con movimenti veloci avanti e indietro. Dovrete ottenere un composto granuloso. Aggiungete quindi l'acqua molto fredda, poca per volta, finché l'impasto non inizierà ad ammassarsi. A questo punto rovesciatelo sul piano di lavoro e impastatelo molto velocemente con le mani, formando un panetto. Avvolgetelo nella



pellicola e fatelo riposare in frigorifero per un'ora. Trascorso il tempo di riposo, tirate fuori il panetto dal frigo e iniziate a stenderlo sul piano ben infarinato con un mattarello. Dategli una forma il più possibile rettangolare e uno spessore di circa 3-4 mm. Prendete il lembo destro e ripieгатelo, arrivando al centro del rettangolo. Prendete poi il lembo sinistro e ripieгатelo allo stesso modo, facendo combaciare il bordo con quello del lembo destro ma senza sovrapporli troppo. Chiaramente più avrete dato alla pasta sfoglia senza glutine una forma rettangolare e più questa operazione sarà semplice. Ora tenete la sfoglia per il lembo sinistro e piegatela a libretto. Rivoltatela in modo da avere l'apertura sulla sinistra. A questo punto stendetela nuovamente con il mattarello, formando sempre un rettangolo, e ripetete le pieghe altre 3 volte, per un totale di 4 pieghe. Ogni volta che stendete nuovamente la pasta sfoglia, infarinate bene il piano di lavoro perché non si attacchi. Potete evitare di far riposare l'impasto in frigorifero tra una piega e l'altra; se però notate che mentre stendete la pasta sfoglia il burro si sta sciogliendo, finita la piega avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per 30 minuti. Una volta terminata l'ultima piega avvolgete la pasta sfoglia con la pellicola e tenetela in frigorifero per almeno 40 minuti prima di utilizzarla. Conservate la pasta sfoglia in frigorifero al massimo due giorni oppure congelatela avvolta nella pellicola e conservatela per 3 mesi al massimo. Per scongelarla, tiratela fuori dal freezer almeno 12 ore prima e fatela scongelare in frigorifero.



PASTA SFOGLIA RICETTA VEGANA:

INGREDIENTI PER PASTELLO O PASTA MATTA:

- *500 gr di farina 00*
- *10 gr di sale*
- *150 gr di acqua*



PROCEDIMENTO PER PRAPARARE IL PANETTO O PASTA MATTA

In una terrina ampia mescolate la farina e l`acqua in cui avete già sciolto il sale e poi battete con una forchetta per almeno 15 minuti; deve diventare un composto compatto e liscio. Fate riposare mezz`ora coperto da un canovaccio in frigo. L`impasto deve risultare elastico.

INGREDIENTI PER IL PANETTO

- *200 gr di margarina*
- *50 gr di farina 00*

PROCEDIMENTO PER PRAPARARE IL PANETTO:

In una ciotola mescolate bene la margarina e la farina. Stendete questa pastella appiccicosa su di un foglio di carta da forno con una spatola in solicone da pasticcere. Dovete dargli la forma di un panetto rettangolare dello spessore di 1 cm. Conservatelo in frigorifero per circa mezz`ora.

PROCEDIMENTO PER PREPARARE LA SFOGLIA:

Spargete della farina sul piano di lavoro perché la pasta non si



attacchi e stendete il pastello con l'aiuto del mattarello. L'impasto deve risultare facile da stendere. Create un quadrato di circa 30 cm di lunghezza. A questo punto sistemate al centro del quadrato il panetto di traverso, togliendo la carta da forno. Chiudete il panetto o pasta matta portando il quattro lembi sopra il panetto, sovrapponendoli un poco, come un fazzoletto. Posizionate il quadrato di fronte, diritto, con il panetto completamente sigillato dalla pasta matta, e cominciate a stendere con il mattarello. Deve diventare un rettangolo in cui all'incirca il lato corto è la metà del lato lungo. Qui cominciano le pieghe o i giri di sfoglia veri e propri. Quando arrivate a 25-30 cm di grandezza massima, ripiegate il lato in alto sull'altro all'incirca a un terzo, e poi quello basso, in modo da sovrapporli. Ricordatevi che le pieghe sono sempre in un determinato verso: prima il lato in alto e poi quello in basso. Al termine di ogni sequenza, ruotate di 90° in senso antiorario (quello che si chiama giro). La piega deve essere sempre dalla stessa parte, ad ogni giro, meglio se l'apertura è alla vostra destra. Ora la prima piega è completata. Questa operazione viene ripetuta per tre volte (alcuni addirittura sei ma lasciamo questi virtuosismi ai pasticceri...) ogni 30-40 minuti e nel frattempo la pasta va tenuta in frigo avvolta nel film trasparente. Ogni volta che piegate la pasta, controllate di avere il lato aperto alla vostra destra. Quando avete finito la piega, giratela di nuovo di 90° in senso antiorario. Ogni volta pigiate un pollice sulla pasta per indicare a quale giro siete arrivati: un pollice per il primo giro, due pollici per il secondo giro... Dunque, mettete il panetto con il lato aperto a destra, stendetelo di nuovo con il mattarello, dandogli sempre una forma rettangolare in cui il lato corto è all'incirca la metà del lato lungo. Ripieгатelo partendo dai 2 lati più corti a un terzo, girate di 90° e ponete in frigo... così altre due volte! Alla fine fate riposare il tutto per 1 ora sempre in frigo. Potete cuocere



in bianco la pasta sfoglia a 200° per 20 minuti, cospargendola prima di riso o di fagioli secchi o pasta cruda sopra un foglio di carta da forno. Bucherellate il fondo con i rebbi della forchetta perché non si gonfi. Nel caso risultasse ancora umida al centro, fatela cuocere a 250° per 10 minuti.

Se volete usare la pasta sfoglia per una torta come la Tarte Tatin, dovete cuocerla direttamente con le mele crude.

FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

Wikipedia

Mypersonaltrainer.it

Vitaminee proteine.com

Ricette della nonna.net

Ricettedalmondo.it

Leitv.it

Giallozafferano.it

Tuttogreen.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it