



2 DE DICIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA PERA!

Datos Curiosos Y Preguntas Frecuentes.

P: ¿En dónde se cultivan las Peras USA?

R: Las Peras USA se cultivan en Oregon y en Washington, donde la combinación adecuada de tierra volcánica, agua clara de montaña y días cálidos de primavera y verano, con noches frescas, hace que se produzcan algunas de las mejores peras del mundo. Oregon y Washington producen el 84% de la cosecha de peras frescas en Estados Unidos. Sólo las peras cultivadas en Oregon y en Washington se venden bajo el nombre Peras USA

P: Las peras que encuentro en la tienda son duras y verdes, ¿por qué?

R: Las peras son únicas, en el sentido de que maduran después de haber sido cortadas del árbol. Por ello, las peras son transportadas cuando están a punto, pero no completamente maduras. Esto asegura que las peras que tú compras están en buen estado para que maduren adecuadamente en tu casa, una vez que las compraste.

P: ¿Cuál es el valor nutritivo de las peras?

R: Las peras son una excelente fuente de fibra alimentaria (una pera mediana tiene 6g de fibra, 24% de la ingesta diaria recomendada) y son una buena fuente de vitamina C, un antioxidante comprobado. Las peras también brindan potasio (una pera mediana tiene 190mg de potasio). No contienen grasas saturadas, sodio, ni colesterol. Una pera mediana tiene aproximadamente 100 calorías. Visita nuestra sección Opción Saludable para conocer más sobre los valores nutricionales de las peras y ver explicaciones sobre los diversos nutrientes que contienen las peras.

P: ¿Por qué las peras que se exhiben en la tienda no están tan maduras como las que ustedes dan a probar en sus eventos?

R: Las peras para degustaciones fueron maduradas de antemano, para que podamos mostrar a la gente cuál es su sabor cuando ha sido madurada adecuadamente. Las tiendas a menudo tienen fruta menos madura en exhibición, para poder conservarla varios días sin que maduren en exceso. En tu casa las peras pueden tener el mismo sabor, si sencillamente las dejas madurar a temperatura ambiente en tu propia cocina, hasta que estén perfectas.

P: ¿Cómo puedo hacer para que las peras cortadas no se pongan color café?

R: Que se vuelvan color café, o se oxiden, es un proceso natural que ocurre cuando las peras cortadas se exponen al oxígeno. Esto puede demorarse "acidulando" las superficies cortadas con una solución ligera de 50% de agua y 50% de jugo de limón, que se puede aplicar con un pincel o al sumergir la fruta en ella. Sin embargo, esto no va a detener completamente la oxidación y las peras cortadas deben usarse tan pronto como sea posible. Cocer las peras ligeramente también retarda el proceso y es una buena forma de preparar peras para usarlas en ensaladas. También puedes usar productos naturales anti-oxidación, como NatureSeal, que demoran el proceso de volverse color café por más de una semana.

P: ¿Cómo se congelan las peras?

R: No recomendamos congelar peras frescas que no hayan sido procesadas. El jugo y las fibras se van a separar en el proceso de descongelado, y los resultados no son convenientes en absoluto. No obstante, congelar peras cocidas o procesadas (como puré de peras) a las que se ha añadido azúcar está bien. Los rellenos para pastel de peras también se pueden hornear previamente y congelar. Asegúrate de que las peras están en un envase bien sellado antes de congelar, para reducir el daño por congelamiento.

P: ¿Cuáles son otras buenas aplicaciones para las peras, además de comerlas frescas o en ensaladas?

R: Las peras son muy versátiles. Además de usarlas crudas en casi cualquier cosa, se pueden hornear escalfar, saltear, rostizar y asar muy bien. También se pueden usar como ingrediente en productos horneados y se pueden preparar en conservas, mermeladas y chutneys. ¡Con las peras se puede hacer exactamente lo mismo que se hace con manzanas!

P: ¿Qué hago con mis peras cuando llego a mi casa?

R: Si las peras están maduras (ver información sobre maduración más adelante), se pueden usar inmediatamente o refrigerar para retardar su madurez. Si necesitan madurar, lo único que debes hacer es dejarlas a temperatura ambiente. Algunas personas las ponen en una bolsa de papel para que maduren más rápido. Asegúrate de revisarlas todos los días para que no maduren en exceso.

También puedes colocarlas en un frutero en la cocina o sobre la mesa del comedor o incluso en la sala para disfrutar de su belleza a medida que maduran. ¿Alguna vez notaste que a los agentes de bienes raíces les encanta usar platos con peras como decoración en las casas que quieren vender? ¡Son hermosas!

P: Cuidado de los perales (árboles de peras)

R: Debido a que cada clima es único, los mejores consejos son los de fuentes locales.

Sugerimos que te pongas en contacto con un vivero local para obtener consejos para el cultivo de los perales en tu huerto.

Maduración de las Peras

- ¿Cómo sé cuando una pera está madura y lista para comerse?
- ¿Cómo se maduran las peras? ¿Cuál es la forma más rápida para que maduren?
- ¿Por qué mis peras no cambian de verde a amarillo? Dejé algunas en el mostrador y nunca maduraron... simplemente se pudrieron.
- ¿Cuánto tiempo se conservan las peras en el refrigerador?
- ¿Cómo se pueden usar las peras demasiado maduras para no desperdiciarlas?

P: ¿Cómo sé cuando una pera está madura y lista para comerse?

R: Las peras no maduran bien en el árbol. Se las cosecha cuando están a punto pero no maduras y deben ser maduradas después de la cosecha. Las peras Bartlett cambian de color verde al amarillo a medida que maduran. Las peras que no son Bartlett (Anjou, Bosc, Comice, Concorde, Seckel y Forelle) no cambian drásticamente de color a medida que maduran. Dado que las peras maduran desde adentro hacia fuera, la mejor forma de comprobar su madurez es la "prueba del pulgar." Para hacerlo, presiona suavemente con tu pulgar la base del tallo. Cuando cede a la presión suave está madura, jugosa y lista para comer. Si esperas hasta que la pera esté blanda en el medio, estará demasiado madura.

P: ¿Cómo se maduran las peras? ¿Cuál es la forma más rápida para que maduren?

R: Las peras necesitan madurar a temperatura ambiente, así que déjalas sobre el mostrador de la cocina, o sobre la mesa del comedor, para poder apreciar su belleza a medida que maduran. Si colocas las peras en una bolsa de papel, madurarán más rápido. Asegúrate de controlarlas a diario para que no maduren demasiado. Agrega manzanas o plátanos para acelerar el proceso, porque la fruta que está madurando naturalmente produce etileno, y entonces más etileno en el aire alrededor de las peras acelerará la maduración. Pon las peras maduras en el refrigerador para demorar la maduración.

P: ¿Por qué mis peras no cambian de verde a amarillo? Dejé algunas en el mostrador y nunca

maduraron... simplemente se pudrieron.

R: Probablemente tenías peras Anjou, que no cambian dramáticamente de color a medida que maduran. Las peras Bartlett cambian de verde a amarillo y de ese modo indican cuando están maduras. Pero las variedades de peras que no son Bartlett, como las Anjou, conservarán su color original a medida que maduran. La mejor manera de verificar su madurez es la “prueba del pulgar”. Para hacerla, presiona suavemente cerca del tallo con tu pulgar. Cuando cede a la presión suave está madura, jugosa y lista para comer. Si esperas hasta que la pera esté blanda en el medio, probablemente estará demasiado madura.

P: ¿Cuánto tiempo se conservan las peras en el refrigerador?

R: Una vez que han madurado, las peras generalmente se conservan en el refrigerador entre 3 y 5 días. La fruta que no está madura por lo general se puede conservar por una semana o más; no obstante, las peras no madurarán bien dentro del refrigerador.

P: ¿Cómo se pueden usar las peras demasiado maduras para no desperdiciarlas?

R: Las peras muy maduras todavía son deliciosas, sólo que no son ideales para servir enteras o en rebanadas. Úsalas en smoothies, salsas o como sabroso añadido para espesar sopas, caldos o guisados.

Sabor y Cocción

- ¿Las peras rojas son diferentes de las verdes?; ¿tienen diferentes sabores?
- ¿Todas las peras tienen diferentes sabores? Yo pensaba que todas tienen el mismo sabor.
- ¿Cuáles son las mejores peras para cocinar?
- ¿Cuáles son las peras más dulces?
- ¿Por qué algunas peras son marrones o tienen manchas marrones?

P: ¿Las peras rojas son diferentes de las verdes?; ¿tienen diferentes sabores?

R: Las peras rojas son una variante natural derivada de sus equivalentes verdes.

Generalmente las peras rojas tienen un sabor muy similar al de las verdes. Por ejemplo, una Bartlett roja tendrá un sabor parecido a una pera Bartlett verde, y una Anjou roja tendrá un sabor similar a una Anjou verde. El sabor de las peras cambia sutilmente de una variedad a otra. ¡Haz una prueba lado a lado y lo verás!

P: ¿Todas las peras tienen diferentes sabores? Yo pensaba que todas tienen el mismo sabor.

R: Las peras cultivadas en Oregon y en Washington tienen muchos sabores y texturas sutiles y diferentes. Brevemente:

- Anjou – fresca, dulce y jugosa, con un leve toque cítrico.
- Anjou Roja – aromática, jugosa, fresca y dulce
- Bartlett – el sabor típico de la pera con abundante jugo
- Bartlett Roja – jugosa y dulce con una esencia floral
- Bosc – crujiente y amaderada con dulzura de miel
- Comice – succulenta, cremosa, y excepcionalmente dulce
- Concorde – crocante y simple, con un leve toque de vainilla
- Forelle – crujiente y penetrante, frescamente dulce
- Seckel – del tamaño de un bocado, crocante y súper dulce
- Starkrimson – aromática, húmeda y dulce con una esencia floral

P: ¿Cuáles son las mejores peras para cocinar?

R: Las variedades más firmes, como las Bosc, Anjou, o Concorde son las mejores para

aplicaciones con calor, como escalfado, horneado o aún asadas. Dado que su pulpa es más densa, conservan mejor su forma, y su sabor definitivo no queda superado por los sabores de otros ingredientes de cocción. Si una receta pide cierta variedad de pera, sugerimos usar la variedad sugerida. Las peras que NO son óptimas para aplicaciones con calor son las Bartlett Amarillas, Bartlett Rojas, Starkrimson, y Comice, porque su sabor y textura están en el mejor momento cuando están maduras y frescas. Su consistencia se puede ablandar excesivamente y su sabor puede disminuir si se las calienta.

P: ¿Cuáles son las peras más dulces?

R: Todas las peras son dulces, cada una a su modo propio y sutil. Mucha gente cree que las Comice y Seckel tienen una dulzura especial. Las Anjou tienen una limpia dulzura, y las Bosc una dulzura de miel. Asegúrate de madurarlas antes de comerlas – esto permite que los azúcares de la pera alcancen su mejor dulzura y jugo.

P: ¿Por qué algunas peras son marrones o tienen manchas marrones?

R: Muchas variedades son naturalmente color café, o tienen manchas llamadas “russeting”. Esto es normal y sucede naturalmente según la variedad. No necesitas quitar la piel a las peras que están manchadas – anímate, prueba un bocado y verás que el sabor es fantástico. No puedes juzgar una pera por su color, dado que la mayoría no cambia su color a medida que madura, y las variedades manchadas son tan dulces como las rojas, a

marillas y verdes.

www.perasusa.com

Queridos amigos:

Si viven en Guadalajara los invito a estar pendientes de mi programa de radio, tendremos eventos importantes en diciembre y enero, cocinando con peras para ustedes.

Aprende a preparar postres navideños con el delicioso sabor de las peras.

Y en enero, en nuestro V aniversario del programa, habrá sorpresas!

Entra a la página de peras usa. Y aprende a preparar más deliciosas recetas..