

¡Diciembre es El Mes de Pera!

Una pera madura es una pera dulce

Un hecho poco conocido sobre la pera es que es una de las pocas frutas que no maduran en el árbol. La pera es cosechada poco antes de llegar a madurez completa, si se deja a una temperatura al tiempo, lentamente se alcanza una madurez dulce y succulenta a medida que madura desde dentro hacia fuera. Por muy tentador que puede ser la pera desde el mostrador de la tienda de comestibles, un poco de paciencia y saber hacer asegurará la pera alcanza su mejor sabor.

Así que, ¿cómo saber cuando la pera ha madurado a la perfección dulce y jugosa?

Mientras que el color de la piel de una Bartlett aclara a medida que madura, la mayoría de las variedades de peras muestran poco cambio en el color. La mejor manera de determinar la madurez de las variedades no-Bartlett es oprimir el cuello: Con su dedo gordo aplique una leve presión al cuello de la pera. Si cede a la presión, esta madura.

Esto es lo que hay que hacer para que maduren sus peras:

- Dejar peras firmes a una temperatura al tiempo para que maduren.
- Compruebe el cuello de madurez diario, aplicando una presión suave en el cuello, o al final del tallo, de la pera con el dedo. Si cede a la presión, entonces esta madura y listo para comer.
- Peras maduras se puede utilizar a la vez o poner en refrigeración (35 ° a 45 ° F) hasta que desee utilizarlos. La refrigeración retrasar el proceso de maduración pero no la detendrá por completo, dándole tiempo suficiente para incluir las peras frescas en la planificación de su menú. Recuerde, peras necesitan madurar a temperatura ambiente, por lo cual no se refrigerar una pera inmadura.

Maduración Rápida

Colocar peras maduras en un tazón de fruta a temperatura de ambiente cerca de la maduración de otras frutas como los plátanos, lo que naturalmente emiten etileno y ayudará a acelerar el proceso de maduración. Y si te encuentras con unas peras maduras de más, a mezclarse en batidos, sopas, salsas y purés.

Para Prevenir el Pardeamiento

Al igual que muchas frutas, la pulpa de las peras cortadas o peladas eventualmente se pone café. Este proceso de oxidación natural no afectar el sabor o la calidad. Sin embargo, para mantener sus peras buscando apetitosas y para evitar pardeamiento, sumergirlos en una solución suave de agua del 50% y el 50% de jugo de limón.

Lavarse Antes de comer: Todo lo que necesita es agua fría

Lave las peras inmediatamente antes de comer o preparar. Bajo el agua fría y potable, use sus manos limpias o un paño suave de cerdas producen cepillo para fregar suavemente pero con fuerza todo el exterior de la pera, teniendo especial cuidado de limpiar los huecos cerca de la raíz (en la parte superior) y el cáliz (en el parte inferior) de la pera. El proceso total llevará 15 - 20 segundos. Lavando todo el exterior de la pera ayudará a eliminar la suciedad y / o bacterias comúnmente presentes que pueden ser encontrados en la superficie de la fruta. Lave la fruta, incluso si va a pelarla.

Nutrición

Las peras son una excelente fuente de fibra dietética (una pera de tamaño mediano tiene 6 gramos de fibra) y una buena fuente de vitamina C, un resultado anti-oxidante. Peras también ofrecen potasio (una pera de tamaño mediano tiene 190 mg de potasio). No contienen grasas saturadas, sodio o colesterol. Una pera mediana tiene alrededor de 100 calorías.

Las Peras en los Estados Unidos

Los primeros colonos trajeron los perales primeros a asentamientos del este de Estados Unidos donde prosperó hasta que plagas de los cultivos resultó ser demasiado severo para mantener el cultivo generalizado. Afortunadamente, los perales de Oregón y Washington introducidos por los pioneros en la década de 1800 prosperaron en las condiciones únicas agrícolas que se encuentran en el noroeste del Pacífico. En el noroeste de hoy variedades de pera son iguales o similares a los que primero se cultivaron en Francia y Bélgica donde fueron apreciados por su delicado sabor, textura mantecosa, y larga vida de almacenamiento.

Los riegos más sofisticados y técnicas de cultivo desarrolladas durante el siglo pasado, perales florecen espectacularmente en los ríos del noroeste regiones de los valles situados en una extensión serpentina del Norte Central de Washington a Central Oregon meridional.

Hoy en día, perales en Oregón y Washington son tan especializados como las regiones que los apoyan. Huertos orgánicos familiares, comerciales y multigeneración, todo ello contribuye fruta de alta calidad para la industria de pera fresca del noroeste. Interés de los consumidores y el disfrute de las peras del Noroeste crece cada año. Gracias a los avances en Atmósfera Controlada (AC) la tecnología de almacenamiento, frescas Peras USA son disponibles para los consumidores casi todo el año.

¡Diciembre es El Mes de Pera!

Prueba Final – Diciembre 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende los beneficios nutricionales de las peras, así como las mejores maneras de comprar, madurar, y guardarlos.

1. Un hecho poco conocido sobre la pera es que es una de las pocas frutas que madura en el árbol. La pera se cosecha cuando está madura.

Verdadero o Falso

2. La mejor manera de determinar la madurez de las variedades no-Bartlett es la _____: Aplique una leve presión sobre el cuello de la pera con el dedo. Si cede a la presión, es maduro.

3. Peras madurados se puede utilizar a la vez o poner en refrigeración (35 ° a 45 ° F) hasta que desee utilizarlos. La refrigeración retrasar el proceso de maduración pero no la detendrá por completo.

Verdadero o Falso

4. Al igual que muchas frutas, la pulpa de las peras cortadas o peladas eventualmente _____. Este proceso de oxidación natural no afectar el sabor o la calidad. Sin embargo, para mantener sus peras buscando apetitosas y para evitar pardeamiento, sumergirlos en una solución suave de agua del 50% y el 50% de jugo de limón.

5. Lave las peras inmediatamente antes de comer o preparar. Bajo el agua fría y potable, use su _____ limpia o un paño suave de cerdas producen cepillo para fregar suavemente pero con fuerza todo el exterior de la pera, teniendo especial cuidado de limpiar los huecos cerca de la raíz (en la parte superior) y el cáliz (en la parte inferior) de la pera.

6. Lave la fruta, incluso si va a pelarla.

Verdadero o Falso

7. Las peras son una excelente fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C, un resultado anti-oxidante. Peras también ofrecen potasio. Una pera mediana tiene alrededor de calorías _____.

8. Los primeros colonos trajeron los perales primeros a asentamientos del este de Estados Unidos. Afortunadamente, los perales trajo al oeste de _____ y Washington por los pioneros en la década de 1800 prosperó en las condiciones únicas agrícolas que se encuentran en el noroeste del Pacífico.

9. _____, Huertos familiares comerciales y multé-generación, todo ello contribuye fruta de alta calidad para la industria de pera fresca del noroeste. Interés de los consumidores y el disfrute de las peras del Noroeste crece cada año.

10. Gracias a los avances en atmósfera controlada (AC) la tecnología de almacenamiento, Peras frescas USA son disponibles para los consumidores casi todo el año.

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

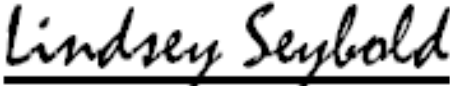
Diciembre 2012-¡Diciembre es El Mes de Pera!

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____



Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa