

LA POIRE

❖ HISTOIRE

Originaire d'Asie centrale, le *Pyrus Communis* s'est répandu à partir de l'époque néolithique dans toute l'Europe centrale.



Cependant la culture ne s'est vraiment développée qu'il y a quatre mille ans en Chine. Les Grecs le découvrent et en apprécient la texture. Mais les romains vont permettre au poirier de se diversifier en pratiquant la greffe de l'arbre. Cette technique va permettre la multiplication des variétés de la poire.

De là, la poire se fait connaître dans toute l'Europe. A l'époque médiévale, la poire se dégustait cuite car elle ne possédait pas un bel aspect. A partir de la Renaissance, les variétés se multiplient encore ce qui va permettre de créer des espèces à consommer crues.

Aujourd'hui, il y a une dizaine de variétés commercialisées mais on peut dénombrer plusieurs milliers d'espèces.

❖ CULTURE

Pour favoriser la récolte, il convient de faire une pollinisation croisée : planter deux variétés différentes fleurissant en même temps, à moins qu'il y ait de nombreux poiriers se trouvant dans le voisinage (50 mètres environ) qui suffiraient à faire la pollinisation du poirier.

❖ ENTRETIEN ET RECOLTE

Quand le fruit est tombé par terre, il faut le consommer rapidement.

Pour les poires restées dans l'arbre, si elles se détachent facilement, vous pouvez commencer la récolte de tous les fruits de l'arbre : les moins avancés finiront leur mûrissement après la cueillette.

Pour la conservation, utilisez des cageots de bois propres que vous placerez dans un endroit sec, obscur et bien aéré. Pensez à enlever régulièrement les fruits les plus abîmés pour empêcher la pourriture de se propager.

❖ LA POIRE POUR LA SANTE

Comme la pomme, la poire est un fruit très peu calorique et gorgé d'eau (plus de 80%), ce qui rend la poire très rafraichissante en été.

Les bienfaits de la poire pour la santé :

- Peu calorique (seulement 50 calories pour 100 grammes).
- La poire est riche en vitamine A, B, C, E et en carotène. La poire agit alors en antioxydant.
- Energétique avec sa grande quantité de fructose et surtout lente d'assimilation pour stopper les fringales.
- La poire contient du sorbitol qui facilite la digestion.



Produit du mois Décembre 2012 - La poire