



Ook Eros houdt van peren...

Natuurlijk valt de mythische god van de liefde voor de charme van de peer. Met verleiding heeft dat weinig te maken; het gaat om de zoete passie voor lekker en gezond. Want weinig ander fruit zit zo goed in z'n vel als deze vrucht.

Van harte aanbevolen

Onze West-Europese peren zijn al sinds de oudheid een delicatessen. Gestoofd in honing of, zoals ooit nog aan het Franse hof, als een huwelijksgevennis bij een glas champagne. Warm of koud is elke peer een bron van vitaliteit en zinnelijk genot. Gelukkig blijft dit genoeg niet meer beperkt tot het oogstseizoen. Dankzij veredeling en betere teelt- en bewaarmethodes zijn zowel handperen als stoofperen nu langere tijd beschikbaar. In het geval van de Conference-peer zelfs het hele jaar door. Voor uw keuken en voor uw fruitschaal is dat wel zo prettig. Qua voedingswaarde en smaak heeft deze godenvrucht nu eenmaal veel meer in z'n schil dan u vermoedt.

Rijk aan vezels en vitamines

Eros heeft een zwak voor gezonde en levenslustige mensen. Hij kent dan ook als geen ander de adviezen voor een evenwichtige en gezonde voeding. Dagelijks twee tot drie stuks vers fruit hoort daar zeker bij. En ook daar maakt de Conference-peer een zeer

goede beurt. Hij is niet alleen heerlijk verfrissend en dorstlessend, maar bevat bovendien heel wat mineralen en oligo-elementen, en slechts weinig calorieën. Naast een flinke dosis vitamine C is deze peer ook rijk aan voedingsvezels: hij biedt maar liefst 10% van onze dagelijkse behoefte hieraan!

Voedingswaarde per 100 g peer

Energie	179 kJ 42 kcal
Voedingsvezels	2,1 g
Koolhydraten	10 mg
Eiwitten	0,5 g
Vitamine C	4 mg

Eén peer telt al gauw voor twee

Over het effect van fruit op onze gezondheid bestaan al veel deskundige verhalen. Vrijwel alle bronnen zijn het eens dat er geen betere lekkernij bestaat om kwalen te voorkomen en energiek door het leven te stappen. De peer is daarbij een absolute top. In zijn eentje bezit hij bijna net zo veel voedingswaarde als twee andere vruchten, schil meegerekend. Maar ach, van verstandig eten alleen raakt

een mens ook niet in bekoring. De ware liefde voor de peer zit 'm vooral in zijn knapperig-zacht en heerlijk zoet en aromatisch vruchtvlees. Zowel bij het eten uit de hand als in de talloze bereidingswijzen voor maaltijd of dessert is zo'n veelzijdige peer niet te versmaden. Met name de Conference-peer, die in onze streken met steeds meer liefde wordt geconsumeerd, heeft daarbij ook nog eens een hele prettige X-factor: er zitten namelijk geen pitjes in.

Zelfbestuivend maakt bemind

'Parthenogenese' is een moeilijk woord dat zelfs Eros niet helemaal begrijpt. In mensentaal betekent het zoiets als zelfbestuiving, en het is een van de bijzondere eigenschappen van het Conference-ras. Deze laagstammige perenboom bloesemt weliswaar, maar hij heeft geen bijtjes nodig om vruchten voort te brengen. Dit heeft twee grote voordelen: enerzijds is de oogst minder kwetsbaar voor nachtvorstschade; anderzijds hebben de vruchten geen klokhuus met pitten. Vooral kinderen vinden dat wel zo fijn. Ook dat maakt de Conference meer en meer tot een echte lievelingspeer.

Perentelers zijn er verliefd op

Perenrassen, ze zijn er te kust en te keur. Elk met zijn eigen smaak en kwaliteiten. Toch hebben de meeste telers in Nederland en Vlaanderen hun hart verpand aan de Conference-peer. Gewoon omdat hij zo lekker en gezond en houdbaar en veelzijdig is. Het is een handpeer voor alle seizoenen en doet ook wonderen in de keuken. Bijvoorbeeld om boterzacht te serveren bij vis, vlees of konijn, of bij een zalig zoet dessert. Zowel gestoofd als fris in de mond verenigt de Conference-peer zo'n beetje alle kwaliteiten die je van een goede peer mag verwachten. Hij is zo gezond en lekker dat zelfs Eros er voor valt. Mooi toch.

Meer over het fijne van peren?

Volg onze **Peer-Groep** op internet voor speciale recepten, voedingsinformatie, bijzondere weetjes en verrassend leuke links.

www.conference-peer.nl



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET STEUN VAN DE
EUROPESE UNIE

