



Varför är det bra att äta päron?

I päron finns det mycket fibrer som är bra för matsmältningen.

Päron

Päron är en rosväxt som förekommer över hela jorden utom i tropikerna. Päron har odlats i minst 3000 år. Det odlade päronträdet härstammar från vildpäronet som mer liknar en buske. Päronträdet blommar i maj med stora vita blommor. Namnet kommer ifrån latinets Pirum.

Det finns hundratals päronsorter. Några sorter, t ex "augustipäron" och "Gråpäron" har utvecklats för att klara det svenska klimatet. Päron har odlats i Sverige sedan medeltiden. Odling i trädgårdar och för försäljning förekommer mest i södra delen av Sverige.

Vad kan man göra med päron?

Färska päron är goda att äta som de är. Man kan också ha päron i kakor, marmelader eller konservera dem. En klassisk efterrätt är inkokta konserverade päron med smält mintchoklad. Serveras gärna med glass eller vispgrädde.

