

POMA

DATA: 10-1-22

PROPIETATS NUTRITIVES

La poma és la fruita més completa, de 5 a 8 grams de fibra per peça que ajuda a netejar les arteries de colesterol i prevenir malalties cardiovasculars.
Te propietats antioxidants, i depuratives.
Té molta vitamina C ,sota la pell.

DITA - REFRANY- ENDEVINALLA

Una poma cada dia allunya metge i malaltia

Una poma podrida fa podrir les altres.

De les peres les pomes les que callen son les bones

NOM EN :

Pallarès : Poma

Català : Poma

Anglès : Apple

Castellà : Manzana

Francès :Pomme

CURIOSITATS

A part de com a fruita s'utilitza per fer amanides, pures, salses, postres, pastissos, mermelades, compotes, gelatines, suc, vinagre, vi, sidra, licors, etc...

Catalunya és la principal productora de pomes d'Espanya.
Hi ha moltes varietats de pomes unes dolces, altres àcides : la reineta, la Golden, la pink, la fugi, la verda donzella...