



4 fruites de tardor que han madurat durant l'estiu

La tardor, a més de les fruites de temporada, també és el moment òptim per recol·lectar aquelles fruites que han estat madurant durant l'estiu i conèixer les seves propietats nutricionals.

Fa poc que hem iniciat la temporada de tardor i precisament aquests dies és quan comencem a notar la baixada de temperatures, motiu pel qual no està de més saber quins són els productes de temporada que ens brinda la tardor.

La tardor es caracteritza per tenir els camps de tonalitats ocre i marrons, colors que indiquen que les plantes caducifòlies entraran en letargia fins a la primavera o fins que les temperatures tornin a ser favorables per a la floració. Sens dubte la tardor també és el moment òptim per recol·lectar aquells productes que han estat madurant durant l'estiu. Us n'explicaré quatre amb les corresponents propietats nutricionals:

LA MAGRANA

La magrana és una de les fruites amb major poder antioxidant gràcies al seu elevat contingut en flavonoides, de fet el seu contingut en polifenols (un tipus de flavonoide) triplica el del te verd o el del vi negre. Un producte amb aquestes característiques actua minimitzant l'estrès oxidatiu i ajuda a reparar lesions del teixit vascular. També destaca la seva presència de vitamines C i A, micronutrients que intervenen en la cicatrizació i regeneració de teixits i mucoses, és en aquest sentit que són populars en la cosmètica antiedat.



Magrana. Foto: Pexels.

EL CAQUI O PALOSANTO

El caqui o palosanto és un fruit d'ús tradicional a l'orient asiàtic (Xina, Corea i el Japó). Se li associen beneficis sobre el correcte funcionament del sistema immune gràcies al seu alt contingut en antioxidants, entre els quals destaca el licopè, 1 antioxidant comunament associat al tomàquet. És una fruita que cal consumir amb moderació pel seu alt contingut calòric, unes 92kcal per cada 100g.



Caqui o palosanto. Foto: Canva.

EL CODONY

El codony se sol confondre amb el codonyat, la pasta dolça que es produeix coent la polpa de codony amb sucre. El codony (fruit) és molt ric en minerals, ja que conté potassi, fòsfor, calci, magnesi i menor en proporció zinc, seleni, manganès i coure. En si no és una fruita calòrica, només hi ha 57kcal/100g, en canvi el dolç de codony es dispara per l'alt contingut en sucre. Al mateix temps cal destacar que té propietats astringents i es recomana en casos descomposició o malalties inflamatòries intestinals.



Codony a la Fira del Codony de Tremp. Foto: Núria Escalona.

LA PINYA

La pinya és coneguda pel seu contingut en bromelaïna, 1 enzim que millora l'assimilació de proteïnes. És per aquest motiu que també forma part de les postres d'àpats que han estat abundants com poden ser els dels dies de Nadal. És una bona font de vitamina C i manganès a més d'AHA, una sèrie àcids que s'han fet coneguts per la seva funció regeneradora a la pell. Com a curiositat, s'aconsellen deixar cap per avall, situant les fulles a la part inferior, perquè la dolçor sigui més uniforme.



Pinya. Foto: Pexels.

Hi ha d'altres fruites que s'inclouen en aquesta temporada, com per exemple el **mango**, el **kiwi** o l'**alvocat**, però em decanto per les de procedència més propera, les altres les podem abordar en una altra ocasió.