



## ELEGEIX LA TEVA FRUITA FAVORITA PER A CADA ESTACIÓ DE L'ANY

Per gaudir dels beneficis de la fruita natural, cal respectar el seu procés de creixement i maduració, i escollir-la quan és al seu millor moment. És a la seva època natural de recollida quan obtindrem el millor de totes les seves vitamines i nutrients, perquè guarda intactes les seves propietats originals. Aquí trobaràs un munt d'informació sobre els beneficis d'algunes fruites, el millor moment per consumir-les i interessants curiositats sobre cada una d'elles.

**Cada estació de l'any ens regala una sorpresa diferent!**

## TARONJA

Aigua, àcid fòlic i minerals

La millor època per gaudir de la taronja en la seva màxima esplendor és l'hivern, encara que gràcies a la gran varietat de taronges que hi ha, podràs trobar-la al mercat durant tot l'any. El taronger procedeix del sud-est de l'Àsia i és un fruiter que es cultiva a la Xina des de fa milers d'anys i que es va estendre posteriorment a la resta del món.

El seu interior està dividit en refrescants i sucosos grillons que tenen un gust dolç amb un toc àcid.

La taronja es compon principalment d'aigua, àcid fòlic i minerals, però la cosa per la que més se la coneix és pel seu alt contingut en vitamina C, molt beneficiosa per a la salut i que protegeix el nostre cos de diferents malalties.

## POMA

Bona en fructosa, glucosa i sacarosa

La poma és una de les fruites que podràs gaudir quasi durant tot l'any, ja que la podem trobar al mercat des de setembre fins juny. Existeixen quasi mil varietats de poma encara que totes es caracteritzen per ésser molt refrescants, aromàtiques i sucoses. La seva polpa pot ésser tova o dura i el seu gust és molt diferent segons la varietat, des del molt dolç al molt àcid passant per un munt de diferents sabors.

La poma ha estat un fruit simbòlic al llarg de la història i el seu cultiu és tan antic com la humanitat. Ja en l'antiguitat se li atribuïen virtuts saludables, encara que no es coneixia la seva composició química ni propietats nutricionals.

La poma és una de les fruites més completes. És bona en fructosa, glucosa i sacarosa, el que fa que ens doni un munt d'energia en prendre-la; el 85% de la seva composició és aigua, per la qual cosa el nostre organisme s'hidrata, i la fibra que posseeix millora el nostre trànsit intestinal.

## MANDARINA

Gust dolç, lleugerament acidulat i refrescant

La mandarina és una fruita cítrica que pots gaudir durant tota la tardor i l'hivern degut a la gran quantitat de varietats que existeixen. Té un gust dolç, lleugerament acidulat i resulta sucosa i molt refrescant.

La mandarina prové de zones tropicals de l'Àsia i el seu nom fa referència al color ataronjat dels vestits que utilitzaven els mandarins, alts governants de l'antiga Xina.

És molt baixa en calories i posseeix vitamina C, provitamina A, àcid fòlic i cítric, potassi i magnesi, el que la converteix en una fruita altament nutritiva. I a més a més està boníssima!

## PERA

Aigua, sucres i minerals

Quan els arbres comencen a perdre els fulls i donem la benvinguda a la tardor, és el moment per gaudir de la pera en la seva màxima esplendor, encara que a causa de les diferents varietats que existeixen, pots trobar-la al llarg de tot l'any.

El raïm procedeix de les regions d'Europa oriental i de l'Àsia occidental, encara que ja en l'antiguitat els grecs i romans coneixien el cultiu de la perera i van ser aquests últims els que el van introduir a la Conca de l'Ebre. Avui dia, Espanya és un dels principals productors de pera del món.

Si et menges una pera quan fins i tot està verda, percebràs un gust molt àcid i una polpa molt dura, però aquest gust es va dulcificant segons va madurant.

La pera es compon en la seva gran majoria d'aigua, sucres i minerals com el potassi molt important per al sistema nerviós i perquè els nostres músculs estiguin sans i forts.

## PINYA

El seu nom en indígena significa Ananàs

Gràcies als nombrosos països on es cultiva, pots gaudir de la pinya durant tot l'any. Aquesta fruita tropical procedeix de Brasil i van ser els colonitzadors espanyols i portuguesos els qui la van portar fins Europa. La pinya era tan valorada pels seus cultivadors originaris, que el seu nom en indígena "Ananàs" significa "Fruita Excel·lent". La polpa de la pinya és molt aromàtica i de gust molt dolç, i quant més petita és la peça, el seu gust es fa més delicat.

La pinya és una fruita rica en potassi, molt important per al bon funcionament del sistema nerviós; en iode, indispensable per regular el nostre metabolisme; i en Vitamina C, molt recomanable per als nostres ossos i dents, per als glòbuls vermells i afavoreix la resistència a les malalties. A més a més és antioxidant i el seu contingut en fibra fa que el nostre intestí funcioni correctament.



## MAGRANA

Baixa en calories i molt bona en aigua

Cal esperar fins la tardor per poder gaudir d'aquesta bona fruita plenament. Si l'obres, en el seu interior trobaràs un munt de llavors de color rosa o vermell amb un deliciós gust agre dolç que recorda una mica el de les groselles.

Perquè te n'adonis de la seva importància, has de saber que des de l'antiguitat se li han atribuït qualitats medicinals, era símbol de l'amor a l'Orient i ja era consumida pels egipcis fa més de 4.500 anys.

A més a més, la magrana és molt baixa en calories i molt bona en aigua, potassi i àcid cítric, el que contribueix al bon funcionament del nostre sistema nerviós, a la generació de vitamina C del cos i funciona com a desinfectant i antioxidant de l'organisme.

## UVA

Molt sucosa i de gust molt dolç

El raïm, i la vinya, la planta que dona aquest fruit, ha estat conreada per l'home des de temps prehistòrics, i per això, sempre ha tingut un paper molt important en l'economia de les antigues civilitzacions. Del raïm s'elabora el vi, beguda gairebé tan antiga com l'home.

El raïm de temporada, podem degustar-lo durant la tardor i principis de l'hivern i la seva polpa és molt sucosa i de gust molt dolç.

La composició del raïm depèn de si és blanc o negre, però en ambdós destaquen els sucres com la glucosa i la fructosa que ens proporcionen gran quantitat d'energia, potassi sobre tot el raïm negre, mentre que el magnesi i el calci es troben en quantitats més baixes i són més abundants en el raïm blanc.

## SUCS DE TEMPORADA TOT L'ANY

A Saborea només trobaràs suc natural elaborat amb fruita fresca, ja que és l'única que conserva intactes totes les vitamines i propietats nutritives. Per això, en la nostra carta tindràs sempre a la teva disposició suc natural elaborat amb fruita de temporada de primera qualitat. És la millor manera d'oferir-te un producte sa, refrescant i natural per a tota la família. I a més a més està boníssim!



# SABOREA

CADA FRUITA AL SEU TEMPS

