

Pomme

MALUM

La pomme est un fruit comestible à pépins d'un goût sucré et acidulé, d'une forme trapue caractéristique parfois quasi sphérique.

Dans une coupe transversale, on peut voir, au centre, les pépins (les graines) au nombre de deux dans chacune des cinq loges.

Elle est produite par les pommiers domestiques, de l'espèce *Malum domestica*, qui compte environ 20 000 variétés.

En France, c'est le plus consommé des fruits cultivés, que l'on trouve tout au long de l'année.

SES HISTOIRES

Le terme « pomme » est apparu dans la langue française en 1080, dans la célèbre *Chanson de Roland*. Le terme latin *Malum* dont le sens est « mal, mauvais », représente le symbole de la débauche dans bon nombre de mythes. Associée au fruit défendu dans les représentations du Livre de la Genèse, elle symbolise souvent en Occident le péché originel ou l'acte sexuel. Jadis, on utilisait les vertus thérapeutiques de la pomme qui entrait dans la confection d'onguents (ainsi le mot « pommade » vient-il du mot « pomme »).

SES UTILISATIONS

Elle se consomme à maturité crue, cuite ou séchée.

Son jus est bu tel quel ou pasteurisé et fermenté, il donne le cidre.

Pour profiter des bienfaits de la pomme, il est préférable de manger le fruit avec sa pelure. En effet, le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de 2 à 6 fois plus élevé que celui de la chair.

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ?

Rien de plus vrai lorsqu'on prend la peine de détailler tous les bienfaits de ce super-fruit. Faites de la pomme l'alliée de votre santé.

La pomme est riche en vitamines et sa teneur en fructose et en sorbitol permet de drainer le foie et le tube digestif.

