

Secretul clementinelor cu frunze din supermarketuri. Ce sunt de fapt.

Sunt ideale pentru dietă, deoarece două clementine se încadrează la cifra de 60 de calorii, ceea ce reprezintă un lucru important pentru persoanele care urmează o dietă.

Conțin foarte multă vitamina C și de aceea foarte utilă în special în perioada rece a anului. De asemenea mai conțin magneziu și fier, care mențin funcționarea în condiții normale a sistemului muscular și nervos.

Clementinele sunt formate din 86% apă, sunt bogate în potasiu și calciu. De asemenea conțin foarte multe fibre, care sunt foarte utile în digestie, având un aport deosebit la micșorarea colesterolului din sânge. Datorită prezenței fibrelor și a potasiului, clementinele sunt foarte bune în procesul de detoxifiere.

Clementinele sunt invenția omului, prin altoirea portocalului cu mandarinul. Clementinele au fost create de Louis Charles Trabut, în 1900.

Aceste fructe nu conțin sâmburi, deci ele nu se pot înmulți decât prin procesul de altoire. Gustul și aspectul diferit al clementinelor se datorează soiurilor diferite de portocal și mandarin din care rezultă clementinele.

Clementinele rezistă mai mult decât mandarinele, dar își mențin aroma acestora, iar în comparație cu portocalele sunt mai dulci și mai zemoase.

