



LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





MALAKA

JAMBOSE ROUGE



La pomme d'eau est un fruit exotique en forme de poire.

Il existe différentes variétés de pommes d'eau. La variété est différente selon la forme ou la couleur (rouge, blanche ou verte).

Le pommier est exclusivement tropical et ne supporterait pas le gel ou les températures des pays tempérés en hiver.

La floraison a lieu généralement de juillet à novembre et la fructification de mars à juin.

ORIGINE & HISTOIRE

La pomme d'eau ou pomme malacca ou malaka en Guadeloupe, ou pomme d'amour en Guyane ou jambose rouge en Indonésie est originaire d'Asie du Sud-Est. Elle atteint la Jamaïque en 1793 tout d'abord avant de se répandre dans les Petites Antilles au 19ème siècle.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

La pomme d'eau est riche en vitamine C.

100 g de jambose contiennent :

34 kcal	0,03 g de vitamine B6
90,6 g d'eau	6,0 mg de vitamine C
0,5 g de protéines brutes	25 mg de sodium
0,2 g de graisses brutes	340 mg de potassium
8,6 g de glucides	28 mg de calcium
0,6 g de fibres brutes	13 mg de magnésium
1,0 g de fibres alimentaires	35 mg de phosphore
0,2 g de cendres	1,5 mg de fer
0,02 g de vitamine B1	0,2 mg de zinc
0,03 g de vitamine B2	
0,03 g de niacine	

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

IG du malaka : inconnu

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

Les bienfaits de la pomme d'eau sur la santé

La jambose rouge est antivirale, anti-infectieuse, anti-inflammatoire, favorise la circulation sanguine, la digestion, donne du tonus.

La pomme d'eau facilite la digestion et protège des infections. Elle donne aussi de l'énergie. **Les fleurs astringentes sont utilisées contre la diarrhée.**

La pomme d'eau a des capacités de réduire l'inflammation, de prévenir certains types de cancers, d'améliorer la santé de la peau, stimuler la circulation, de rendre les os plus forts, empêcher le développement ou l'aggravation du diabète, d'améliorer la santé de la vision, de renforcer et d'améliorer la qualité des cheveux et prévenir l'apparition de la cataracte.

- La faible teneur en sucre des fruits, leur permet d'être utilisée dans les régimes amincissants et chez les diabétiques.
- La pomme d'eau est d'habitude riche en vitamine C et aussi en fibre, une substance qui a été prouvée pour réduire le taux de cholestérol.
- La pomme d'eau a des propriétés médicinales bénéfiques pour le foie.
- La pomme d'eau est reconnue comme un tonique pour le cerveau.
- Les recherches ont montré que la pomme d'eau peut empêcher le développement du cancer de la prostate.
- La pomme d'eau entre en prévention du cancer du sein.

CONSOMMATION

Ce fruit, d'aspect oblong à piriforme, est généralement consommé frais. Le fruit contient un gros noyau brun non comestible.

On consomme la pomme d'eau crue. La chair est très croquante et juteuse. Son goût est très doux bien qu'à peine sucré et donc rafraîchissant.

Cuite avec d'autres fruits, elle atténue leur acidité. Les fleurs, comestibles, ajoutent de la couleur aux salades.

Un bouillon de feuilles est également préparé pour soigner la diarrhée.

EFFETS SECONDAIRES

Certains effets secondaires peuvent inclure des maux de tête s'il est trop consommé sur une courte période en raison de sa forte teneur en sucre ou s'il est pris trop près après avoir mangé un autre type d'aliments acides comme les agrumes ou le vinaigre en raison de son taux d'acidité élevé. D'autres effets secondaires peuvent inclure des nausées si elle est trop consommée sur une courte période en raison de sa forte teneur en sucre ou si elle est prise trop près après avoir mangé un autre type d'aliments acides comme les agrumes ou le vinaigre en raison de son taux d'acidité élevé.

Les pommes d'eau ont de nombreux avantages pour la santé, mais ne doivent pas être consommées trop souvent car elles contiennent beaucoup de sucre, ce qui pourrait entraîner un diabète ou une prise de poids si elles sont trop souvent consommées.

