



El Codony

El codony és un fruit provinent del codonyer, un arbre que pot arribar a fer 4 metres d'alçada i que pertany a la família de les Rosàcies. Els fruits es cullen de setembre fins a febrer i se sap quan estan madurs perquè la seva superfície és llisa i brillant i l'acompanya un color groc intens. La carn del codony és de textura aspra i és una fruita poc sucosa i àcida.

Composició nutricional

És una fruita amb baix contingut energètic ja que no conté gaires hidrats de carboni. No obstant, degut al seu sabor, no és consumeix sol i se sol consumir com a codonyat, el qual es fa amb codony i sucre, pel que el contingut calòric a través d'hidrats de carboni augmenta moltíssim. El codonyat és un magnífic aliment per a esportistes, no obstant, per la vida quotidiana, caldria limitar-ne el seu consum precisament per aquest elevat contingut en sucres senzills. A continuació se'n mostra la composició per 100 g d'aliment.

Composició 100g de codony	
Energia	25kcal
Hidrats de Carboni	6,3g
Fibra	6,4g
Calci	14mg
Potassi	200mg
Magnesi	6mg
Vitamina C	13mg

Composició 100g de codonyat	
Energia	215kcal
Hidrats de Carboni	57g
Fibra	3,2g
Calci	7mg
Potassi	0mg
Vitamina C	0mg

El codony, té un elevat contingut en fibra (pectina i mucíl·lag), pel que se li confereix propietats astringents i serà una bona opció en episodis de patologia digestiva com diarrees.

Té un notable contingut en potassi, mineral necessari en el nostre organisme que intervé en l'equilibri de l'aigua de les nostres cèl·lules i, a més, és necessari per a una correcta activitat muscular.

Com el podem consumir?

Com s'ha comentat anteriorment, donat el seu sabor aspre i àcid, no es consumeix sol, però tenim altres maneres de consumir-lo. A més del codonyat, també se'n poden fer geles, mermelades o licors a través d'un procés de destil·lació. Pe últim, com bé sabeu, s'utilitza per fer-ne panellets!

