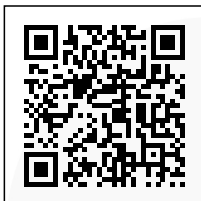


Fruta gaúcha: prove consuma viva bem - bergamota
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Volante / 2006

Cód. Acervo: 52902

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52902>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:54

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



Fruta Gaúcha

Prove
Consuma

Viva bem

*Fonte de vitaminas, sais minerais,
água, fibras, antioxidantes e açúcares,
nutrientes que desempenham função essencial
para o pleno desenvolvimento do metabolismo.*



VARIEDADES DE BERGAMOTAS

Satsuma - mar/abr
Ponkan - abr/jul
Comum - maio/jul
Pareci - jul/ago
Montenegrina - ago/nov
Murcott - ago/nov

As bergamotas são ricas em Vitamina C, que é um potente ativador das defesas do organismo, componente importante na formação de fibras dos tecidos dos vasos sanguíneos e das fibras colágenas. A Vitamina A contida na bergamota combate os radicais livres, é antioxidante e ajuda na renovação dos tecidos.

O bagaço contém fibras, é regularizador das funções intestinais e tem efeito positivo na digestão de gorduras.

A acidez, característica da bergamota, tem função importante na absorção do ferro e da Vitamina B12.

A casca possui óleo aromático, calmante e revitalizante.

FRUTA GAÚCHA EM TODAS AS ESTAÇÕES

<u>Fruta</u>	<u>Safra</u>
Abacate	março a setembro
Abacaxi	janeiro a março
Ameixa	janeiro e fevereiro
Banana	o ano todo
Bergamota	março a novembro
Caqui	fevereiro a abril
Figo	janeiro a abril
Goiaba	fevereiro a abril
Laranja	março a dezembro
Maçã	fevereiro a abril
Mamão	o ano todo
Pêra	fevereiro e março
Pêssego	outubro a fevereiro
Quivi	abril a junho
Uva	dezembro a março