



## Varför är det bra att äta plommon?

Torkade plommon, så kallade katrinplommon kan hjälpa mot trög mage eftersom de innehåller mycket kostfibrer.

Kostfibrerna gör även att man tuggar mer och ökar salivproduktionen, vilket är bra för tänderna.

## Plommon

Plommon är en så kallad stenfrukt inom familjen rosväxter, vilket innebär att det är släkt med t ex päron, äpplen och körsbär.

Växten är ett litet träd eller en buske som blommar med ganska stora vita blommor i maj. Blommorna innehåller mycket nektar och plommonträd är därför populärt bland biodlare.

Det finns många sorter och frukterna kan vara gula, rödaktiga, gröna eller blåviolettera.

Plommonet förekommer inte i naturen utan är en produkt förädlad av människan för mer än tusen år sedan.

Det går bra att odla plommon i Sverige, åtminstone i södra delen av landet.

## Vad kan man göra med plommon?

Plommon mognar på sensommaren och håller sig inte färska särskilt länge. Passa på att äta när det är säsong, det är bra för vår miljö!

Annars går det bra att torka plommon eller göra marmelad eller sylt av dem.

