



Η Βανίλια έχει σχήμα ωοειδές ή ελλειψοειδές και χρώμα βαθύ μπλε ή μωβ όταν ωριμάσει. Είναι χυμώδεις καρποί με διαφορετικό μέγεθος, έχουν γλυκιά γεύση και εξαιρετικό άρωμα. Αποτελούν καλή πηγή βιταμινών Α και C, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Περιέχουν κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο και μαγνήσιο.

Επιπλέον έχουν μέγιστη αντιοξειδωτική ικανότητα και αποτελούν ασπίδα του οργανισμού από παθήσεις όπως η καρδιοπάθεια αλλά έχουν και την ικανότητα να επιβραδύνουν την γήρανση του σώματος. Διαθέτει αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή δράση, ενώ παράλληλα έχει και καθαρτικές ιδιότητες. Τόσο το φρέσκο, η λεγόμενη βανίλια, όσο και τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες.

**Ωρίμανση:** 20-30 Ιουλίου

**Εποχή συγκομιδής:** 1ο δεκαήμερο Αυγούστου

- Θερμιδική Αξία: 5 μέτριες βανίλιες περιέχουν 92 θερμίδες
- Μέσο Μέγεθος καρπού: 90 γρ
- Οι Βανίλιες περιέχουν βιταμίνη C, K που είναι κρίσιμος παράγοντας για τη πήξη του αίματος σε περιπτώσεις αιμορραγίας
- Με φυσικό τρόπο εξουδετερώνουν τη δυσκοιλιότητα & Καθαρίζουν το έντερο, διατηρώντας υγιές το πεπτικό σας σύστημα.

Υστερα από έρευνες που έγιναν επιβεβαιώθηκε ότι τα φρούτα που ανήκουν στο χρωματικό φάσμα μοβ, -ανοιχτό έως σκούρο κόκκινο- έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες. Φάτε επομένως μύρτιλλα, βανίλιες, δαμάσκηνα αλλά και βατόμουρα. Όλα είναι φρούτα πλούσια σε βιταμίνες Α και C καθώς και σε ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και φώσφορο.