# HISTOIRE DU PRUNEAU D'AGEN

~~~~~~~~~~

Venu de Chine et connu depuis l'Antiquité, le pruneau à parcouru un bien long chemin.

Du croisement de différentes variétés anciennes de pruniers est née la prune d'ente d'où est issu le pruneau d'Agen. Nom donné pour rappeler que ce nouveau pruneau était expédié du port de la ville d'Agen (Lot et Garonne 47).

Matérialisé par l'attribution d'une IGP (Indication Géographique Protégée) qui lui permet d'être authentique car il ne peut être produit que dans cette zone.

Tout savoir sur le Pruneau d'Agen : pruneau.fr (Lien)

Aliment de choix par excellence, le pruneau d'Agen offre un large panel de bienfaits : Qualités médicinales, vertus nutritionnelles et gastronomiques…

- Fonctions laxatives ;
- Valeurs énergétiques, riches en fibres solubles et insolubles, en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines ;
- Indice glycémique intéressant ;
- Pouvoir antioxydant ;
- Aide à solidifier la trame osseuse ;
- Aide à lutter contre les problèmes cardiovasculaires ;
- Aide à lutter contre l'anxiété ;
- Aide au bon fonctionnement du cerveau ;
- Favorise l'endormissement…

Depuis des années, les recherches sur l'ensemble des bienfaits que peut apporter la consommation de pruneau n'a de cesse de croître. Nous en avons à apprendre sur le pruneau !

Pour les plus curieux et intéressés, il suffit de regarder les dernières études réalisées.

Le Pruneau d'Agen n'a pas encore fini de nous surprendre !

~~~~~~~~~~