

LES VERDURES

A Albergínia

Generalment de color morat. Originària de l'Índia. Diurètica i laxant.



All

Originari de l'Àsia Central. Depuratiu i tonificant. «Està més sà que un gra d'all»



Api

Es torna blanc quan se'l guarda de la llum. Diurètic, ric en fòsfor i vitamines.



B Bleda

Rica en ferro i vitamina A. «Bledes a casa, bledes a l'hort, i a casa més que enlloc.»



Bròquil

Varietat de la col. La part comestible és la capça de peduncles carnosos i ramificats. Més digerible que la col.



C Carbassó

Originari de l'Amèrica Tropical. Espècie de carbassa molt allargada.



Carxofa (Escarxofa)

Aliment molt digerible, sobretot bullit. Té una acció beneficiosa per al fetge.



Ceba

Originària de l'Àfrica Central. Rica en minerals, fòsfor i sofre. Beneficiosa per als ronyons. «Amb ceba i pa a Judes van desmamar.»



Cogombre

Originari del Sud de l'Índia. Consumit generalment cru. Molt refrescant i de gran valor vitamínic.



Col

N'hi ha de moltes varietats i mides (verda, de Brussel·les, llombarda, arriçada, etc.).



«Si vols tenir bona col, planta-la al juliol.» «Col i dona, tot l'any és bona.»

Col-i-flor

Varietat de la col; la part comestible és una massa compacta, tendra i carnosa. És bona contra l'obesitat i el restrenyiment.



E Enciam (Lletuga)

Ric en vitamines i minerals.

És un remei natural per a l'aparell digestiu i té efectes sedants sobre el sistema nerviós.



Endívia

Varietat de la xicoira. Conreada en caves. Té el tronxo carnós i les fulles apinyades, que se solen menjar crues i amanides. És un aliment de poc poder energètic.



Escarola (Endívia)

Originària de l'Índia. És molt apreciada en amanides. Molt bona per a l'estómac, refrescant i depurativa.



Espàrrec

D'origen asiàtic. Aliment poc calòric, però ric en fòsfor i vitamines A, B i C.



Espinac

Oriünd d'Àsia. Té un alt contingut de ferro. «Qui fa espínacs pel juliol, en menja quan vol.»



F Fava

Molt apreciada culinàriament, especialment la tendra. Les faves velles o seques són molt nutritives.



M Mongeta

Llegum d'origen sud-americà. Es menja verda (mongeta tendra) o seca. Afavoreix el creixement i combat l'anèmia.



Moniato (Boniato)

Tubercle subterrani que procedeix de l'Amèrica Tropical. Sol ésser llarguer, més gros que la patata i de gust dolç.



N Nap

Originari d'Europa. S'ha de consumir cuit i amb mesura. «Cada cosa a son temps i els naps a l'advent.»



P Pastanaga (Safanòria, xirivia borda)

Arrel de planta herbàcia, molt nutritiva. Actua sobre el creixement i és antianèmica. Regula la funció intestinal.



Patata (Trumfa)

Tubercle comestible de la patatera, d'origen andí. És nutritiva i molt feculent. Rica en midó i en vitamina C.



Pebrot

Procedeix de l'Amèrica Tropical. Hom el menja fresc o cuit, verd o vermell. Ric en vitamines i minerals. De digestió lenta.

Pèsol

Oriünd de l'Àsia Central. Molt ric en sals minerals. Afavoreix el creixement. «Per Santa Creu, faves i pèsols a tot arreu.»



Porro

Es conrea en els horts. Verdura poc calòrica, lleugera i molt sana. Emprada també com a condiment.



R Rave

Arrel comestible de la ravenera; consumida sobretot en amanides.



Remolatxa

Arrel carnosa de la bleda-rave, planta herbàcia semblant a la bleda. És molt rica en sucre.



T Tomàquet (Tomaca, tomàtiga, tomata)

És originari de l'Amèrica del Sud. Preserva l'organisme de malalties infeccioses. És un revitalitzador de primer ordre.



X Xirivia

Arrel carnosa de planta herbàcia. Té propietats antireumàtiques.



GENERALITAT DE CATALUNYA
SERVEI DE NORMALITZACIÓ DE LA LLENGUA CATALANA

CAMPANYA PER LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA