

LES FRUITES

A Albercoc (Aubercoc, aubercoc)

És d'origen asiàtic. Pot menjar-se cru i en forma de confitura. Té propietats astringents i refrescants.



Alvocat

Originari de l'Amèrica Central. Es cultiva a Israel i a l'Àfrica del Sud. És un aliment força complet i molt digerible.



Aranja

Fruita cítrica originària de les Antilles, de gust àcid. És molt rica en vitamina C.



B Banana (Plàtan)

Gran valor alimentari, rica en sucres. Sol ésser recol·lectada encara verda. Es consum crua o cuita.



C Caqui

Originari de la Xina i el Japó. Té propietats antianèmiques i astringents.



Cirera

S'empra en la confecció del kirsh i el marrasquí. Té propietats diürètiques, depuratives i laxants. «Any de cireres, poc blat a les eres.»



Cirera d'arboç

(Arboç, cirera de pastor)



Coco

D'origen asiàtic. La part líquida és una beguda refrescant; la polpa es menja crua i s'aprofita per fer conserves. S'empra molt en pastisseria.



Codony

És originari de l'Iran i del Turquestan. Sol menjar-se en forma de confitura sòlida (codonyat). És astringent i beneficiós per al fetsge. «El codony madurarà i el pèl li fugirà.»



F Figa

Fruita típicament mediterrània. Aliment tònic i energètic. «La figa per ser madura ha de tenir tres senyals: clivellada, secallona i picada dels pardals.»



Figa de moro

Fruit de cactus.



G Gerdó

És car-nós i de sabor agradable; se'n fa melmelada i xarop.



L Llimona

(Ilima, llimó)
Fruita àcida, emprada com a aromatitzant i en begudes refrescants. És molt rica en vitamina C.



M Maduixa

(Madoixa, fraula, fraga)
Fruita carnosa i aromàtica. Es fa en boscos o llocs ombrívols. És refrescant, diürètica i depurativa.



Maduixot

És d'origen nord-americà. Es conrea sobretot al Maresme.



Magrana

(Malgrana, mangrana, milgrana)
És de conreu molt antic. Té propietats tònico-cardiaques. És molt rica en bromurs. «Any de magrana, any de blat.»



Mandarina

Originària de la Xina. És un cítric dolç. Es conrea sobretot al País Valencià i a les Illes.



Meló

És d'origen asiàtic. N'hi ha de moltes varietats. «El meló i el casament han de ser d'encertament.»



Móra

Fruit de l'esbarzer. Es menja crua o en confitura.



N Nespra

Originària de la Xina. És conreada en zones temperades i càlides d'Àsia, Europa i Amèrica.



P Pera

Es conrea sobretot a la regió de Lleida. És un excel·lent antianèmic; rica en sals minerals i vitamines. «Pera, préssec i meló volen el vi fello.»



Pinya tropical

(Ananàs, pinya americana)
Fruit de l'anànàs. Originària de l'Amèrica del Sud. És de gust agre-dolç.



Poma

Es menja fresca, en compotes o en xarop.

«Qui menja pomes abans de Sant Joan, o les plora, o les plany, o les porta al ventre un any.»



Préssec

Oriünd de la Xina. És un aliment desintoxicant. «Quan es préssec floreix i madura, es dia i sa nit van mesura per mesura.»



Pruna

D'origen caucasià. És consumida crua, assecada i en conserva. N'hi ha de moltes varietats.



R Raïm

Fruita mediterrània, de cep o de parra, de la qual es fa el vi. N'hi ha de moltes varietats. D'alguna d'aquestes varietats se'n fan panses.



S Síndria

(Meló d'aigua, meló de moro)
Fruita de carn dolça i sucosa, oriünda de l'Àfrica Tropical.



T Taronja

Originària del sud-oest d'Àsia. De sabor dolç o agre-dolç. «No esprems tant la taronja que quedi sense suc.»



X Xirimoia

Originària dels Andes Equatorials. D'olor i gust exquisits. Rica en sucres i fòsfor.



GENERALITAT DE CATALUNYA
SERVEI DE NORMALITZACIÓ DE LA LLENGUA CATALANA

CAMPANYA PER LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA