

# 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 beneficosa per al fetge.



## Ceba

Originària de l'Àfrica Central. Rica en minerals, fòsfor i sofre. Beneficosa 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, arissada, 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 carmosa. 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 carnos 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 espinacs 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 feculenta. 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 carmosa 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 carmosa de planta herbàcia. Té propietats antireumàtiques.



GENERALITAT DE CATALUNYA  
SERVEI DE NORMALITZACIÓ DE LA LLENGUA CATALANA

CAMPANYA PER LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA