



spec pentru oameni și câini

LIDIA BORA

INIȚIATIVA FRÚCTELOR

Libris
EDITORIAL
BRAȘOV, 2019

CUPRINS

FRUCTELE <i>de Carmen Păculea</i>	5	LĂMÂIA	47
AFINA	7	MANDARINA	49
AGRIȘA	9	MĂCEAȘA	51
ALUNA	11	MĂRUL	54
ANANASUL	13	MIGDALA	57
ARAHIDELE	15	MURA	59
BANANA	17	NUCA	62
CAISA	20	PARA	64
CASTANA	22	PEPENELE GALBEN	66
CĂPȘUNA	24	PEPENELE VERDE	69
CĂTINA	26	PIERSICA	71
CIREAȘA	28	PORTOCALA	73
COACĂZA NEAGRĂ	30	PRUNA	75
COACĂZA ROȘIE	32	SMOCHINA	77
COARNA	34	STRUGURII	79
CORCODUȘA	36	VIȘINA	83
DUDA ALBĂ	38	ZMEURA	86
DUDA NEAGRĂ	40		
FRAGA	42	CÂND LITERATURA RENUȚĂ LA GRATUITATE	
GUTUIA	44	<i>de Mircea Doreanu</i>	89



AFINA

(Vaccinium myrtillus) Fam. Ericaceae

Sunt fructul afinului, o bacă sferică,
Brumărie, neagră-albăstrie, cu acrișor gust.
Sunt micuță, zemoasă, sunt o mărgică,
Ce cresc pe-un Afîn, mititel arbust,
Pe ramuri anguloase, lângă frunze
Ovate, verzi. Apar din frumoase flori
Verzui-roșcate; din zonele de munte,
Pe stânci, poienițe, pe lângă păduri.

Nu cresc în Supermarketuri, Piețe
Nici în Aprozare, Malluri, Farmacii.
Aș ruga bunicii și părinții, să-i învețe
Despre mine, pe nepoței și copii.

Sunt cu proprietăți active înzestrată,
Ce vă vor ajuta în mai multe afecțiuni
Și care vă vor face viața minunată,
Cu trăiri sănătoase, adevărate minuni.
Am multe vitamine, săruri minerale,
Apă, tanin, substanțe pectice, zaharuri.
Am o valoare energetică foarte mare
Și fac pământeni să scape de necazuri.





Sunt bună consumată așa proaspătă,
Făcută gem, sirop, jeleu, marmeladă,
Dulceață, compot, magiun, suc, must
Sau plăcută, rafinată, tentantă afinată.
Oricum sunt preparată, am un bun gust
Și-ar fi bine de nu aș fi ocolită, uitată.

O cură de afine proaspete sau uscate,
Făcute decoct, macerat sau tinctură
Și infuzii făcute din frunze uscate de afine
Te-or ajuta în arterioscleroză cerebrală,
Colită de fermentație și de putrefacție,
Vomă, tulburări de circulație encefalică,
În hipertensiune arterială, în presbiție,
În afecțiuni urinare și stare diareică,
Sechele coronariene după infarct,
Reumatism, hemoroizi, răni sângerânde,
În maladii vasculare la cei cu diabet,
În protecția pereților vaselor sanguine,
În gută, oxiiuri, eczeme, stomatite.
Ce zici, merit să ne cunoaștem mai bine?
Vino în august–septembrie să mă iei la tine!



AGRIȘA

(*Ribes uva-crispa*) Fam. Grossulariaceae

Sunt Strugur domnesc, Coacăză sălbatică,
Strugurul ursului, Strugurul cel spinos
Sunt Aghireș, Smârdar, Bobiță, Aguridă...
Spune-mi cum vrei, nu sunt mofturos!

Să știți că eu cresc pe arbuști nu în Piață,
Nici în Supermarket, Malluri sau Aprozar.
Ci în păduri, prin tufișuri, din zona muntoasă,
Din cea subalpină sau sunt deseori cultivați.
Au ramuri spinoase, frunze semicirculare,
Și-ajung peste un metru și jumătate înalți.
În Africa, Asia, America îmi iau avânt,
Dar iubesc toată Europa și al ei pământ.

Eu apar din flori verzi, roșcate, solitare.
Sunt globuloasă, un centimetru de mare,
Am gust acrișor, în iunie-iulie sunt matură.
Sunt glandulos păroasă, uneori glabră.
Sunt verde, roșietică, uneori sunt gălbuie.
A, B1, B2, C, sunt ale mele vitamine.
Mg, Ca, P, Na, Cu, Zn, Fe săruri minerale.





Fructele sunt bune consumate ca atare.
La adresa de sus să ne culegi, te invităm,
Ne poți face suc, garnituri la mâncare,
Compoturi, peltea, bune siropuri, gem,
Marmeladă, vinuri, peltea, dulceață
Și-o să vezi ce mult te-ajutăm în viață.

Rezolvăm inflamații ale căilor urinare,
Eliminăm acidul uric, urații și litiaza.
În reumatism găsești la noi rezolvare.
Te scăpăm de gută, producem diureză,
Funcția hepatică reușim s-o stimulăm
Și-ntreagă fință ți-o susținem, vitalizăm!

Agrișul dă polen și nectar pentru miere.
Arbuștii fac perdele de protecție forestiere.





ALUNA

(Corylus avellana) Fam. Batulaceae

Sunt fructul alunului, sunt o achenă,
Ce stau pitită într-o coajă lemnoasă
Și ce multora le crez o mare problemă
Când hulpav mușcă sămânța-mi gustoasă.

Am multe substanțe energizante,
Conțin: uleiuri importante, protide,
Sărurile de: K, Ca, P, Na, Cu, Fe,
Niacină și vitaminele A, B1, B2 și C.

Sunt valoroasă consumată ca atare,
În afecțiunile diabetice sunt importantă,
Sunt bună măcinată, amestecată cu miere.
Tuberculoșilor le dau mare speranță.
Pe copiii debili îi ajut, dar și pe anemici,
Femeile gravide au mare sprijin în mine,
În creștere îi susțin pe cei tineri,
Vârstnicilor le dărui zile multe, senine.

Douăzeci de alune, dimineața și seara,
Luate în fiecare zi, timp de o lună,
Vă vor fi de folos în energizarea
Corpului și o viață mult mai bună.





Pune în șerbet, nuga și din cremă
În ruladă, în torturi și în cozonac.
Servește-te și de râvnita ciocolată
Și de alte rețete cu alune, care plac.

Poți folosi scoarțe, frunze și muguri,
Le poți prepara pulberi pentru extract,
Prețioase uleiuri, macerate, infuzii
Și ți-or face și ele un trai minunat.

Te ajută în ulcerațiile grele
Te scapă de astm bronșic, hemoragii,
Emfizem pulmonar, urâte edeme,
Elimină toxinele, te scapă de tenii.
Te ajută în silicoza pulmonară,
În urâta litiază, în colici renale,
În hepatita epidemică și cea cronică,
În varice, bube dulci, pecingine.

De dragul de-a vă lumina ale voastre fețe,
Am uitat să vă spun că nu cresc oriunde:
În Malluri, Supermarketuri, Piețe,
Ci lângă stejari, fagi, margini de pădure,
De la câmpie, dealuri, zone de munte.
Sunt cu interes crescut în culturi, adesea
Și m-aș bucura să vii oriunde aș fi
Spre-ați dăruii tot ce am. Acum știi adresa
Și cu mare drag, tot ce am ți-o oferi.



ANANASUL

(Ananas comosus) Fam. Bromeliaceae

Eu sunt fructul cel mai râvnit și cărnos,
Sunt o bacă comestibilă, dulce-acrișoară,
Foarte succulent, deosebit de gustos
Și am o aromă plăcută din cale afară.

Conțin acid citric, acid malic, drojdie,
Betacaroten, mangan, magneziu,
Iod, calciu, fosfor, săruri minerale,
Fier, sulf și-s dotat și cu potasiu.
A, B, B1, C, sunt ale mele vitamine
Și-mpreună vrem să te facem bine.

Asigurăm digestia, suntem nutritive,
Stomahice, diuretice, dezintoxicante.
În anemie, creștere, suntem active,
În arterioscleroză, artrită, suntem importante.
Te scăpăm de obezitate, demineralizare
Și eliminăm intoxicații și urâte litiaze.

Folosește-mi fructul copt, așa ca atare,
Fă-mă suc când sunt copt foarte bine,
Tamponează-ți tenul pentru normalizare.
Te ajut să devii sănătos, îți convine?





Sunt fructul unei erbacee, perenă plantă
Nu cresc în Supermarket, Malluri, Aprozare
Și vreau să cunoască lumea toată
Că-n locurile respective sunt pus la vânzare.

Ananasul e originar din America Centrală,
De Cristofor Columb a fost adus în Europa.
Are tulpină scurtă, frunze lungi dispuse spiralat.
În vârf are o inflorescență purpuriu-violetă
Și-ntr-un buchet de frunze fibroase-i terminat.





ARAHIDELE

(*Arachis hypogaea*) Fam. Fabaceae

Păstaie indehiscentă, Alună americană sunt.
M-asemăn cu gogoșa viermilor de mătase,
Mi se mai spune încă Alună de pământ.
Am cam trei centimetri și una-trei semințe.
Sunt cu brio apreciată pe toată planeta,
Prin proprietățile cu care sunt înzestrată,
Pentru că-s nutritivă, foarte energizantă,
Gustoasă și deci merit să fiu căutată.

Sunt bună consumată așa ca atare,
Gustul e delicios când sunt puțin prăjită.
Uleiul este bun adăugat în diverse salate
Și foarte util, făcând colesterolul să scadă.

Din șroturile uleiului se fac bune turte
Ce te pot scăpa de surmenaj, astenie,
De crunta diaree, de scleroza urâtă;
Și-s puse-n ciocolată, halva, prăjitură.

De v-am stârnit papilele gustative,
E bine să știți că am încă un gând:
Acela de-a ne cunoaște mult mai bine,





A ști că din America de Sud originară sunt.
 Iubesc pământul umed și căldura.
 Sunt cultivată în Africa, Asia, India,
 China, o parte din continentul Europa:
 Italia, Grecia, Spania și în România.

Stau pe-o plantă erbacee, leguminoasă,
 Ce are rădăcina pivotantă și ramificată,
 Tulpina-i cu ramuri cilindrice, stufoasă,
 Cu frunze alterne, eliptice, încărcată.
 Florile se înmulțesc ușor, sunt bisexuate,
 Favorizând nașterea organului ginofor,
 Ce intră în pământ cu fructul în formare,
 Reușind s-ajungă la o nouă adaptare ușor,
 Ferit de arșiță, secetă, oscilații în climatizare.

