**CATÁLOGO DE LA EMPRESA “DEL FRUTAS”**

Pongo una lista con diferentes frutas, sus características y propiedades.

En todo caso, a la hora de elegir frutas, lo que parece mejor dentro de la naturaleza es consumir las frutas del clima en el que estamos viviendo, y en su tiempo- temporada.

Está comprobado que la mejor forma de comer las frutas y como más beneficia al cuerpo, es comerlas con el estómago vacío. Por eso se está diciendo tanto, que como mínimo 30 minutos antes de las comidas, y no después de las comidas, porque sus azúcares fermentan junto con las otras comidas.

O incluso también se pueden hacer alguna comida a base de frutas.

Mejor aún si cuando vas a comer fruta, comas de un sólo tipo de fruta, y en el caso de mezclarlas, no incluir muchas variedades y que tengan características similares. Vive una vida fructífera en el espíritu y un desayuno de sólo frutas te ayudará a llenar tu alma, (no por las frutas, sino por el todo). Además así evitarás los transgénicos.

Para los interesados en plantarse algún frutal, os digo claramente, que lo mejor es poner la semilla directamente en el sitio donde quieres que crezca. De esta forma las raíces crecerán de forma normal, profundizando más metros y siendo un árbol más fuerte, con más salud y longevo. De esta forma tardará más tiempo en dar frutos que si lo plantaras ya grande y en maceta, pero el árbol que había estado en macetas después no profundiza mucho con sus raíces pues las tiene fijadas por los límites que tuvo en la maceta, siendo menos resistente a sequías y el clima. Para facilitar que crezca bien y proporcione sus frutos lo más pronto posible, es recomendable, irradiarle vibraciones de amor, de cariño, de amistad, mostrándole agradecimiento por lo que está haciendo. Esto se puede hacer de muchas formas, también sin hablar; FUNCIONA.

Los que estáis pensando en plantar árboles u organizar un huerto, es bueno que leáis cosas de permacultura y os quedéis con las cosas más simples, plantar árboles que se adapten, ubicándolos bien y practicar una agricultura natural.

**La lista con las frutas:**

Una aclaración; el mundo tiene dos hemisferios, norte y sur… Este idioma se habla la mayor parte de América Latina, así que la lista esta, cuando la leáis, es obvio que fué recogida en el hemisferio sur. Lo digo por las fechas de cuando las frutas están maduras…, no lo voy a cambiar, porque así los lectores del hemisferio sur ya lo tienen hecho, pero para los que estamos en el hemisferio norte, esas fechas no son las correctas. Por lo demás las propiedades de las frutas, son las mismas en tu casa, y en la casa del vecino.

**ACEITUNAS**

Son los frutos del Olivo (Olea europaea, de la familia de las Oleáceas). Contienen: 0,7 % de albúmina, 8,5 % de hidratos de carbono, 14 % de grasas y 0,4 % de sales minerales (potasio, calcio y sodio). Son como se puede observar un gran alimento productor de fuerza y de calor, muy recomendables en invierno, también ayudan a la disolución de los depósitos calcáreos que pueda haber en los tejidos del organismo y que son señal de envejecimiento. Estimulan los jugos digestivos y son de fácil digestión cuando se mastican correctamente. Las aceitunas negras (o sea maduras) también contienen vitaminas A y C.

**ANANÁ o PIÑA**

Es el fruto del Ananassa sativa (de la familia de las Bromeliáceas). Contiene un 13 % de hidratos de carbono o azúcares, lo que lo hace uno de los frutos más alimenticios. Resulta muy digestiva, refrescante, depuradora, laxante y mineralizadora. También contiene ácido málico, cítrico y en menor proporción yodo, hierro, cobre, manganeso y es rica en vitaminas A, B1 y B2. Es muy recomendable para los enfermos que padecen dispepsia, y para las enfermedades de la boca, faringe y laringe. Exteriormente sus rodajas aplicadas en cataplasma sobre la parte afectada, son muy útiles en mordeduras de perros, picaduras de víboras e insectos. Su época de cosecha es el verano, por lo tanto es esta, la mejor época para consumirlo.

**BANANAS**

Son los frutos del Musa paradisíaca y M. Sapientum (de la familia de las Musacéas). Contienen 23 % de hidratos de carbono, 1.40 % de albúminas, sales minerales (potasio, sodio, fósforo y calcio) y vitaminas B6 y E. Su valor nutritivo es superior al de la mayor parte de las frutas frescas.
Debe consumirse bien madura, pues así, todo el almidón se ha convertido en azúcar, tan asimilable como el de las naranjas, pero más abundante que el de éstas. Contrariamente a lo que se cree, esta es una fruta de fácil digestión, indicada especialmente en la acidez y úlcera de estómago, como también en ciertas afecciones del corazón y riñones, en las cuales es indispensable una cura seca. Facilitan y fluidifican las secreciones del organismo, sobre todo los jugos digestivos. Su pulpa, blanda y sabrosa, es un excelente alimento para niños y viejos, ya que tiene un gran poder antirraquítico, y en algunas regiones donde se cultiva, se consume en lugar de pan. Con su cáscara se hacen cataplasmas muy beneficiosas para casos de torceduras o magulladuras con tendencia a inflamarse.

**CALABAZA o ZAPALLO**

Es el fruto de la Cucúrbita pepo (de la familia de las Cucurbitáceas). Originario de América del sur, ofrece muchas variedades, todas muy nutritivas y de sabor agradable. Contiene sales minerales (fósforo y calcio), y vitaminas A, B1, B2, B6 y C. Es muy digestible y contribuye al buen funcionamiento del intestino. Sus semillas crudas son vermífugas (combaten la tenia y otros parásitos intestinales).

**CEREZAS**

Son los frutos del Cerezo (Cerasus juliana, de la familia de las Amigdaláceas en diferentes variedades). Contiene 0,6 % de albúminas, 15 % de almidones y azúcares, 0,5 % de sales minerales (potasio, sodio, fósforo, calcio, magnesio y hierro), y vitaminas A, B1 , B2 , C, y se consiguen frescas en noviembre y diciembre. Estas deliciosas frutas son altamente depuradoras de los humores, desinfectan el intestino y mineralizan la sangre.
Muy recomendables en enfermos uricémicos, artríticos y gotosos, ya que son gran neutralizantes del ácido úrico, por contener ácido salicílico y químico. Es la fruta que contiene mayor dosis de vitamina C con excepción de la guayaba. Muy aconsejable para el crecimiento en los niños, debido a su contenido de sustancias minerales.

**CIRUELAS**

Son los frutos del Ciruelo (Prunus Domestica, de la familia de las Amigdaláceas, en numerosas variedades). Contienen 0,6 % de albúminas, 14 % de azúcares y 0,7 % de sales minerales, entre las cuales abundan las de hierro y calcio. También vitaminas A, B1 , B2 y C.
Su riqueza en azúcares y ácidos alcalinizantes la hacen un alimento muy energético, un gran laxante y desintoxicante. Desecadas aumentan su poder energético, pues pasan a contener un 50 % de azúcar. Son indicadas para tratar el estreñimiento, las congestiones hepáticas y el reumatismo. Se pueden ingerir frescas desde diciembre hasta marzo, y secas durante todo el año.

**COCOS**

Son los frutos del Cocotero (Cocus nucifera, de la familia de las Palmáceas). Contiene 34 % de grasas, 18 % de hidratos de carbono, 4 % de albúminas, abundantes sales minerales (calcio, fósforo y hierro), y vitamina C.
El agua de coco contenida en su interior tiene admirables propiedades mineralizadoras, purificadoras de la sangre y útiles contra la amebiasis intestinal. Es un alimento de los países cálidos y gran productor de fuerza.

**DAMASCOS o ALBARICOQUES**

Son los frutos del Damasco (Armeniaca vulgaris, de la familia de las amigdaláceas en su cerca de 50 variedades). Contienen 0,2 % de albúminas, 15 % de hidratos de carbono, vitaminas A, B1 , B2 y C.
Son de fácil digestión y se consiguen frescos en los meses de noviembre, diciembre y enero. Tienen propiedades mineralizadoras y laxantes. Solamente superados en valor nutritivo por las uvas y las bananas. Su composición es muy parecida a la de los duraznos.

**DÁTILES**

Son los frutos azucarados de la Palmera (Phoenix dactylifera, de la familia de las Palmáceas). Contienen 73 % de azucares naturales, 2 % de albúminas, sales minerales (potasio, magnesio, calcio, fósforo y hierro) y vitamina A, B1 , B2 , y C.
Constituyen el alimento nacional de los árabes. Sus propiedades terapéuticas actúan contra los catarros bronquiales y combaten las diarreas de los niños.

**DURAZNOS (MELOCOTONES)**

Son los frutos del Duraznero (de la familia de las Amigdaláceas). Contienen tantos hidratos de carbono como las manzanas, su capacidad mineralizadora y su ácido, tan beneficioso para el tubo digestivo, los hace ser de las frutas más estimables y preferidas. Posee propiedades laxantes y depurativas. Deben comerse bien maduros, para que resulten fáciles de digerir. Tienen propiedades diuréticas, y se los recomiendan en casos de retención de orina, cálculos y arenillas, sus flores en infusión actuan como laxantes, las hojas son diuréticas, purgantes, antihelmínticas y antiespasmódicas. Contienen vitaminas A, B1 , B2 , y C. Abundan desde diciembre hasta marzo.

**FRUTILLA o FRESA**

Es el fruto de la planta Fragaria vesca (de la familia de las Rosáceas, comprende numerosas variedades). Contiene 10 % de albúminas, 8 % de azúcares y 1% de sales minerales (hierro, sodio, ácido salicílico, gracias a este último, producen en los artríticos la eliminación del ácido úrico, por lo que son un alimento medicamento). Recomendado también para diabéticos, reumáticos y gotosos, es diurético y posee también vitaminas A, B1 , B2 , y C.
En casos de fiebre tifoidea, las frutillas exprimidas en agua es una bebida refrescante y desinfectante porque contiene un fermento bactericida que mata los gérmenes, en particular los del tifus. Sus flores en infusión alivian malas digestiones.
Crece a ras del suelo, por este motivo debe lavarse muy bien, si es posible dejándola en remojo un tiempo.

**GRANADAS**

Son los frutos del Punica granutum (de la familia de las Granáteas). Abundan de marzo a mayo. Son fuertemente mineralizadores, refrescantes y alimenticios. Existen variedades agrias, agridulces y dulces. La cáscara se usa en cocimiento, para tratar la diarrea, gracias a la gran cantidad de tanino que contiene.

**GUAYABAS**

Fruta de origen tropical, contiene 17 % de hidratos de carbono, sales minerales (fósforo y calcio) y vitaminas A, B1 , B2 , B6 y C.

**HIGOS**

Son los frutos de la Ficus carica (de la familia de las Artocarpaceas, originarios de Asia Menor). Se conocen más de 30 variedades, y se clasifican en Blancos, Colorados y Negros. Contienen calcio, fósforo, hierro y vitaminas B1 , B2 , y C. Son laxantes, diuréticos y desintoxicantes, además de nutritivos porque tienen gran cantidad de azúcar de frutas, aproximadamente un 15 %, claro que desecadas este porcentaje aumenta hasta un 60 %.
Estos frutos se consiguen frescos desde noviembre hasta febrero.

**LIMAS**

Son los frutos del Limero (Citrus Limetta, de la familia de las Auranciáceas) Frutos muy parecidos al limón, no tan ácidos, y se pueden conseguir entre los meses de abril a junio. Sus propiedades son análogas, pero muy inferiores a las de las naranjas y los limones.

**LIMONES**

Son los frutos del Limonero (Citrus limonum, de la familia de las Auranciáceas). Son abundantes en sales minerales, especialmente calcio, fósforo, magnesio y potasio y contienen vitaminas A, B1 , B2 , y C.
Se consiguen todo el año. Son frutos medicinales por excelencia, desinfectantes, antisépticos y bactericidas, que deben sus propiedades especialmente al ácido cítrico que contienen. Eliminan el ácido úrico del organismo, y está por esta causa indicado en el reumatismo, la gota y arteriosclerosis. Combaten la diarrea, el estreñimiento, alcalinizan la sangre y disminuyen la acidez del estomago. También se los usa como dentífrico, y para hacer gárgaras o tópicos en la garganta, además suaviza la piel y tonifica el cuero cabelludo.
Conviene que advirtamos la posibilidad de una desmineralización de la sangre por el abuso del limón, sobre todo, en personas artríticas.

**MANDARINAS**

Ver Naranjas.

**MANGOS**

Fruta tropical de color amarillento y agradable sabor, contiene sales minerales (potasio, calcio y fósforo) y vitamina B2.
Purifica la sangre y es un buen alimento.

**MANZANAS**

Son las frutas del Manzano (Pirus malus L, de la familia de las Pomáceas). Se dice que hay más de 4000 variedades entre las comestibles y las uso industrial. Su composición química es: 85 % de agua, 0,50 % de albúminas, 14 % de hidratos de carbono y su gran capacidad mineralizadora se debe a la gran abundancia de sodio, potasio, magnesio y fósforo. Contienen vitaminas A, B1 , B2 , B6 y C. Tienen propiedades altamente terapéuticas y nutritivas, son unos de los tesoros de la alimentación racional. Son depurativas y desintoxicantes y están especialmente indicadas en diabetes, obesidad, acidez, diarreas, enfermos convalecientes y favorecen las secreciones del aparato digestivo, por lo que son muy recomendadas para las inflamaciones de dicho aparato, como tambien del respiratorio, de los riñones y del hígado. Equilibra el acido úrico, impidiendo la formación de cálculos y arenillas. Se cosechan desde febrero a mayo.

**MELÓN**

Es el fruto de la Cucumis melo (de la familia de las Cucurbitáceas). Contiene 1 % de albúminas, 6,5 % de hidratos de carbono, 0.7 % de sales minerales y bastante agua. Gran diurético y alcalinizante de los humores, contiene vitaminas A, B1 , B2 , y C. Abundan desde diciembre hasta marzo. Es de muy fácil digestión, y si a él atribuyen algunas personas mal informadas propiedades dañinas, es por la mala costumbre de comerlo después de las comidas y en gran cantidad. Tiene un efecto de limpieza del tubo digestivo, por lo que es muy beneficioso, mineralizador y energético.

**MEMBRILLOS**

Son los frutos del Cidonya vulgaris y Cidonya lusitánica (de la familia de las Pomáceas). Contiene vitaminas A, B1 , B2 , y C.
Tiene características astringentes, por lo que no convienen a los estreñidos. Se cosechan en marzo y abril.

**MORAS**

Son las frutas del Morus alba (blancas) y del Morus nigra (negras), de la familia de las Moráceas.
Son depurativas, contienen potasio, fósforo, calcio y vitamina C.

**NARANJAS**

Son los frutos del Citrus aurantium (de la falmilia de las Auranciáceas en todas sus variedades, incluyendo las Mandarinas). Contienen abundantes vitaminas A, B1 , B2 , y C y muchas sales minerales (potasio, calcio y fósforo). Son diuréticas, antirraquíticas y poseen propiedades preventivas y curativas. Las naranjas y mandarinas son altamente depurativas y se benefician con sus cualidades reumáticos, nefríticos, dispépticos, hepáticos, débiles, convalecientes, estreñidos, obesos, febriles, ulcerosos, etc. Es una fruta que estimula el sistema nervioso, eficaz contra las convulsiones nerviosas, jaquecas, calambres e insomnio, deben tomarse al menos dos vasos grandes por día.
Son uno de los frutos más valiosos de la naturaleza, un verdadero tesoro de la alimentación. Sumamente nutritivos, proporcionan al organismo una gran cantidad de azúcar de fácil asimilación, laxantes por su celulosa y desinfectantes del intestino por su ácido cítrico, de ahí su insustituible utilidad en las enfermedades febriles de origen intestinal. Las afecciones en la garganta se alivian considerablemente haciendo gargarismos. Las hojas en infusión, combaten las afecciones cardíacas. La naranja es el fruto que más tarda en formarse, y en su seno lleva la más acabada condensación de energía solar.

**NÍSPEROS**

Son los frutos del Mespilus germanica (de la familia de las Pomáceas). Contienen una buena cantidad de hidratos de carbono, por lo que son un buen alimento muscular. Son astringentes.

**PALTAS (AGUACATES)**

La Palta o Aguacate es una fruta tropical, de gran poder alimenticio, ya que contiene 25 % de grasas, 2 % de Albúminas, 6 % de azúcares, sales minerales y vitamina A, B1 , C , D y E. De muy fácil digestión, está recomendada para los dispépticos.

**PAPAYA**

Fruta tropical de exquisito sabor. Muy rica en azúcares, sales minerales (fósforo, calcio, magnesio y sodio), y vitaminas A, C, y D.

**PERAS**

Son los frutos del Pyrus communis (de la familia de las pomáceas, con sus más de dos mil variedades). Contienen 85 % de agua, 13 % de hidratos de carbono (azúcares) y 0,5 % de sales minerales (fósforo, calcio y hierro) y vitaminas vitamina A, B1 , B2 , y C.
Son recomendadas para nefríticos, diabéticos, convalecientes, hipertensos, sanos y enfermos. Son buen alimento, laxantes y purificadoras, se usan con éxito en enfermedades intestinales y de la nutrición. Muy efectiva contra la hipofunción de la glándula tiroides, por su contenido en yodo.
Se consiguen desde enero hasta abril.

**POMELO**

Tiene las mismas propiedades de las naranjas y los limones, de sabor amargo. Comiéndolo en ayunas es un gran depurativo y laxante. Posee hasta 5 veces más vitamina C que el tomate, la naranja y el limón, peor para poder aprovecharla al máximo debe estar bien madura, también contiene vitamina B1 y B2. Se puede conseguir fresco desde marzo hasta agosto.

**SANDÍA**

Es el fruto rastrero de la Citrullos vulgaris (de la familia de las Cucurbitáceas). Contiene vitaminas A y B2 y su contenido en azúcar es escaso, solo un 7 %.
Aconsejada para los reumáticos en general, pues ayuda a eliminar los ácidos acumulados en el organismo. Es muy refrescante, diurética y mineralizadora.
Puede aplicarse a ella lo que dijimos del melón con respecto a la cantidad y al modo de comerlo.

**TORONJA**

Fruto de características similares a la naranja, tiene propiedades tónicas y aperitivas, su jugo es antifebril, neutraliza la acidez de los humores y es útil para tratar las afecciones de las vías respiratorias.

**UVAS**

Son los frutos de la Vitis vinífera (de la familia de las Ampelídeas en su varios miles de variedades). Son unas frutas dulces, de exquisito sabor, alimenticias, medicamentosas y ricas en vitaminas A, B1 , B2 , y C. Sus propiedades curativas son conocidas desde la época del gran Hipócrates.

Frescas contienen 1 % de albúminas y 1 % de sales minerales vitalizadas (sulfatos, fosfatos, silicatos, citratos, malatos y racematos) y 20 % de azúcar (levulosa) de muy fácil asimilación, que las convierte en un magnifico alimento muscular; en pasas (o sea secas) contienen 2 % de albúminas, 1,5 % de sales y 60 % de azúcar asimilable, por lo que son uno de los alimentos que más nutren con menos peso.

Aplicadas en todas las manifestaciones del artritismo (reumatismo, litiasis, gota, etc.) bajo el nombre de cura de uvas, también evitan la acumulación de depósitos calcáreos en los tejidos (característicos de la vejez) y regula el cambio de sales calizas en los órganos del crecimiento por lo que son tan valiosas para los niños. Las uvas aumentan la secreción biliar, estimulan los centros nerviosos, fortalecen la circulación y proporcionan vigor y pureza a la sangre. Debido a sus ácidos libres, tienen propiedades antiinflamatorias y reguladoras de las secreciones. Insustituibles en el tratamiento de inflamaciones y desarreglos del tubo digestivos (hígado y bazo), afecciones respiratorias y circulatorias, cálculos, enfermedades de los órganos genitourinarios, mala nutrición, convalecientes, intoxicaciones, etc. Su cáscara se usa en frotaciones o en compresas, para aliviar el reuma y la gota, en forma de cataplasma sobre el vientre alivia considerablemente las inflamaciones intestinales.
Se puede consumir fresca de enero hasta julio, y en pasas todo el año.
Con sólo tres kilogramos de uvas por día se puede vivir y aún aumentar de peso.

***LISTA DE PRODUCTOS PRESENTADOS:***

1. ***BIZCOCHO DE CEREZAS***
2. ***Bombones de cerezas***
3. ***Espuma de cerezas con requesón thermomix***
4. ***Tartitas de cerezas***
5. ***Clafoutis de Cerezas o Picotas***
6. ***Tiramisú de cerezas***
7. ***Nubes caseras de frambuesas***
8. ***Zumo de frambuesas y agua de rosas***
9. ***Clafoutis de frambuesas y más…***