



**Vocabulary**

- Berries: fruits vermells
- Strawberries: maduixes
- Flavourful: gustós
- Tasty: deliciós
- Recipes: receptes
- Dessert: postres
- Raspberry: gerd

# Els fruits vermells

Són petitons, amb formes atractives i un color llampant que ens crida l'atenció. Però el millor dels fruits vermells no es veu a simple vista. Aquestes baies silvestres són autèntiques píndoles de salut, llaminadures carregades de nutrients que no haurien de faltar mai a la nostra taula. *Amb la col·laboració de Guillermo Mena Sánchez, doctor en nutrició i metabolisme*

## Llaminadures vermelles silvestres

A la família dels fruits vermells hi trobem les groselles, les mores, els nabius, els gerds, les maduixes, les cireres i el raïm. S'anomenen així pel color rogenc de la seva polpa. I com que, a més, molts d'aquests fruits són silvestres, també es coneixen amb el nom de fruits del bosc.



## Crack yourself up

- What is red and goes up and down?
- A raspberry in an elevator

## Did you know?

Berries, especially strawberries, are extremely high in vitamin C

## Defuig els 'invisibles'

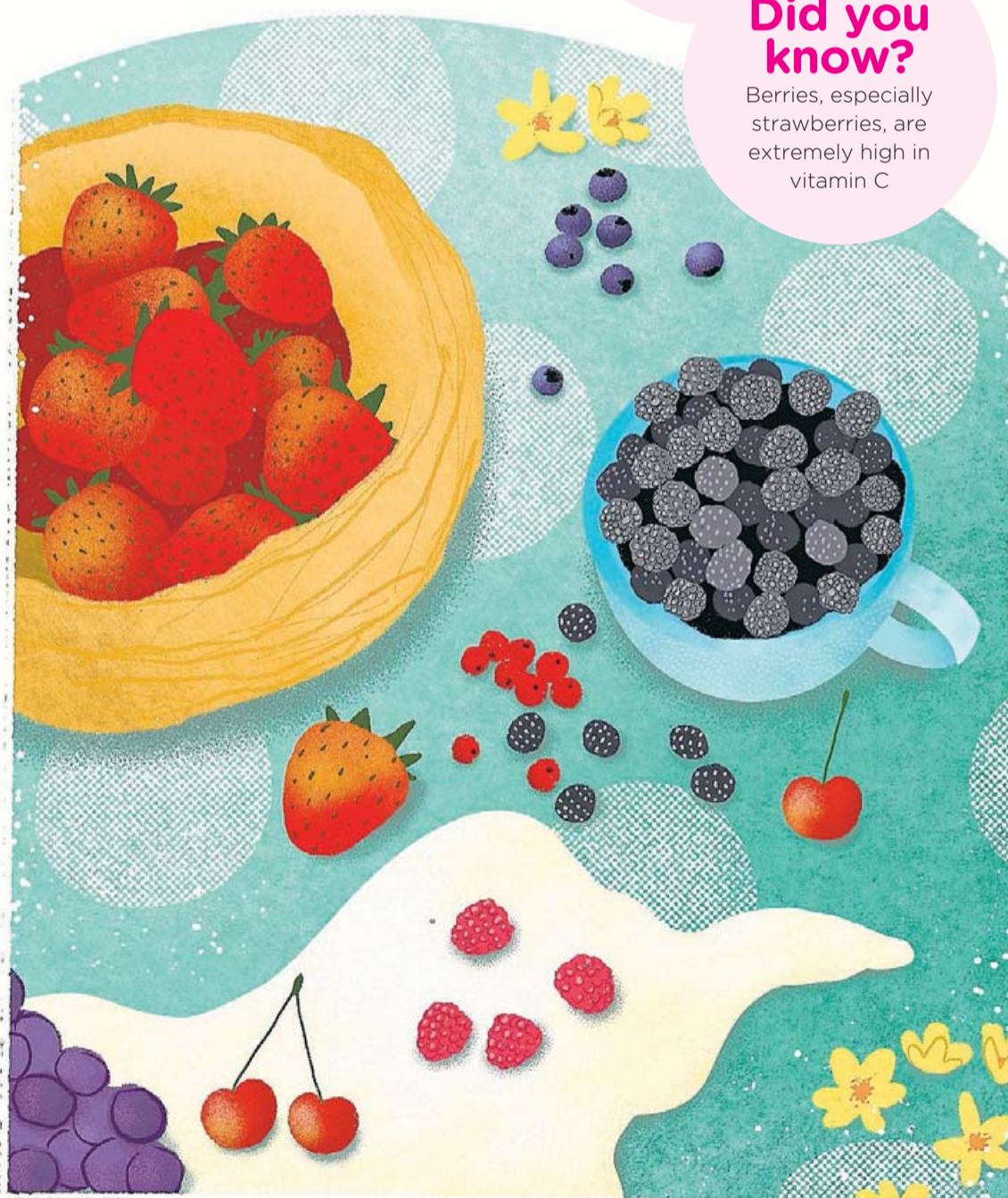
Els fruits vermells són un tipus de fruita, així que en pots menjar tantes vegades com vulguis. Això sí, no s'hi val a substituir-los per un làctic o algun altre producte industrial amb gust de fruits vermells. Sovint, aquests aliments en porten molt poca quantitat o, directament, només en tenen l'aroma.

## Píndoles de salut

Menjar fruits vermells ens ajuda a protegir el cor. A més, són bons per evitar les infeccions i controlar el colesterol. També contenen substàncies amb un alt poder antioxidant. És a dir, que ens ajuden a combatre el desgast natural que pateix el nostre cos durant el dia. Finalment, els fruits del bosc també tenen un poder preventiu de les malalties urinàries i intestinals.

## Sweet and flavourful

You can use berries in many tasty recipes. They make a wonderful snack or dessert, and you can even include them in salads



## Dolços o àcids?

Hi ha fruits vermells que són més aviat dolços, com les mores o les maduixes, i també n'hi ha que tenen un gust lleugerament àcid, com les groselles, els nabius i els gerds.

## Un superaliment

Has sentit parlar mai dels superaliments o *superfoods*? En diem així perquè tenen una gran concentració de nutrients i, per tant, resulten molt beneficiosos per a la salut. Doncs bé, els fruits vermells entrarien en aquest grup, perquè un sol grapat ens aporta una gran quantitat de vitamines, minerals i antioxidants.