



# CARDOZO

F R U T A S

Catálogo  
de Produtos



 [cardozofrutas.com.br](http://cardozofrutas.com.br)

# Sumário

- 3** MAÇÃ RED DELICIOUS
- 4** MAÇÃ ROYAL GALA
- 5** MAÇÃ FUJI
- 6** MAÇÃ GRANNY SMITH
- 7** MAÇÃ PINK LADY
- 8** PERA PACKHAM'S TRIUMPH
- 9** PERA BEURRE D'ANJOU
- 10** PERA BEURRÉ GIFFARD
- 11** PERA ERCOLINI
- 12** PERA WILLIAMS
- 13** PERA RED BARTLETT
- 14** PERA ASIÁTICA
- 15** PERA RED D'ANJOU
- 16** PERA FORELLE
- 17** PERA PORTUGUESA
- 18** UVA THOMPSON SEEDLESS
- 19** UVA RED GLOBE
- 20** UVA CRIMSON SEEDLESS
- 21** NECTARINAS
- 22** PÊSSEGOS
- 23** DAMASCO
- 24** AMEIXAS
- 25** MIRTILO
- 26** KIWI HAYWARD
- 27** LARANJA VALÊNCIA
- 28** LARANJA NAVEL
- 29** TANGERINA
- 30** POMELO
- 31** LIMÃO SICILIANO
- 32** CEREJAS
- 33** ROMÃ



# Maçã Red Delicious

## 🍏 História

Originárias do Peru, as maçãs red são amplamente cultivadas na América, Europa e Argentina. Reconhecidas por sua casca brilhante e vermelho intenso, a polpa, doce e farinhenta, é uma escolha ideal para quem prefere maçãs menos firmes ou com menor teor de água. Uma opção saborosa que atende aos paladares que buscam uma experiência mais suave e doce.

## 🍏 Propriedades

Com alto teor de fibras, Vitaminas B1 e B2, além de sais minerais como Fósforo e Ferro, a maçã se destaca por sua riqueza em vitaminas do complexo B, C e E, potássio e fibras. Com apenas 58 calorias a cada 100 gramas, é uma opção saudável e nutritiva.

## 🍏 Benefícios

Auxilia na saúde intestinal  
Controla o peso  
Controla os níveis de colesterol e diabetes  
Protege o sistema nervoso  
Antialérgico  
Reduz a retenção de líquidos  
Previne doenças cardíacas  
Higiene dos dentes  
Combate o envelhecimento precoce  
Previne a prisão de ventre  
Protege a voz e a garganta  
Fortalece o sistema imunológico  
Alivia úlceras e gastrite  
Proteção dos ossos e dentes

## 🍏 Origem



## 🍏 Sazonalidade

Ano todo



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Maçã Royal Gala

## 🍏 História

A maçã Royal Gala, originária da Nova Zelândia, resulta do cruzamento entre as variedades Kidd's Orange Red e Golden Delicious. É uma mutação vermelha da gala, apresentando pele amarelo-esverdeada com estrias vermelhas e alaranjadas. Sua polpa, de elevada qualidade, é fina, doce, aromática e levemente ácida, proporcionando um sabor perfumado.

## 🍏 Propriedades

A maçã Royal Gala é rica em nutrientes essenciais como cálcio, fibra, ferro, água, fósforo, carboidratos e vitaminas A, B3 e C, proporcionando energia. Versátil, é ideal para consumo in natura ou como ingrediente em doces, bolos, pratos e saladas.

## 🍏 Benefícios

Contribui para o equilíbrio intestinal e fortalece o sistema imunológico. Favorece ossos saudáveis e pode prevenir a doença de Alzheimer. Beneficia a saúde da pele, com propriedades hidratantes e diuréticas. Também atua como um calmante natural e auxilia na redução do colesterol ruim.

## 🍏 Origem



Chile



Portugal



Espanha



Itália



França

## 🍏 Sazonalidade

Ano todo



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Maçã Fuji

## 🍏 História

Originária do Cáucaso na Ásia, a Maçã Fuji é uma das frutas mais antigas conhecidas. Reconhecida por sua doçura, firmeza e suculência. Sua alta quantidade de polpa, valor nutricional e popularidade na alimentação, culinária e medicina são suas características principais.

## 🍏 Propriedades

Altamente nutritiva, é rica em cálcio, ferro, niacina, fósforo, proteínas, além das vitaminas A, B e C. Com coloração verde e amarela, com toques sutis de vermelho, apresenta um sabor doce e ligeiramente ácido.

## 🍏 Benefícios

Aumenta a imunidade do corpo  
Reduz as taxas e níveis de colesterol  
Previne muitos tipos de câncer  
Previne cálculos biliares  
Previne obesidade  
Auxilia na limpeza do fígado  
Fortalece os ossos  
Faz bem para os dentes  
Contribui para a digestão  
Combate doenças intestinais

## 🍏 Origem



Chile



Espanha



Itália

## 🍏 Sazonalidade

Ano todo



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Maçã Granny Smith

## 🍏 História

Originária da Austrália, a maçã verde, conhecida como Granny Smith, recebeu esse nome em homenagem a Mary Ann Smith, pioneira no cultivo acidental dessa variedade em sua fazenda em 1868. Após sua morte, essa maçã foi reconhecida e ganhou destaque globalmente por sua excepcional durabilidade, sendo comercializada em escala mundial.

## 🍏 Propriedades

A maçã Granny Smith, de tamanho razoável, apresenta casca verde clara acetinada e polpa firme, perfeita para saladas de frutas. Com baixo teor de açúcar e acidez marcante, é excelente em pratos salgados, saladas e assados. Rica em fibras, vitamina C, pectina, aminoácidos, cálcio, ferro, fósforo e potássio.

## 🍏 Benefícios

Fortalecer o sistema imunológico  
Reduz absorção de colesterol  
Auxilia na perda de peso  
Equilibra a flora intestinal  
Regula o aparelho digestivo  
Elimina toxinas do organismo  
Auxilia na cicatrização de feridas  
Reduz cansaço e fadiga

## 🍏 Origem



## 🍏 Sazonalidade

Ano todo



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Maçã Pink Lady

## 🍏 História

Originária da Austrália nos anos 1990, resultante do cruzamento entre Lady Williams e Golden Delicious, essa maçã ganhou reconhecimento global. Seu sabor equilibrado entre doçura e acidez, casca lisa e rosada, e aroma intenso a tornam uma fruta verdadeiramente especial.

## 🍏 Propriedades

A Pink Lady oferece um quarto da dose diária de vitamina C, fibras essenciais para o metabolismo e antioxidantes contra o envelhecimento da pele. Com 80% de água para hidratação e açúcares para energia, essa maçã é um concentrado de benefícios para o corpo.

## 🍏 Benefícios

Aumenta a imunidade do corpo  
Reduz as taxas e níveis de colesterol  
Previne muitos tipos de câncer  
Previne cálculos biliares  
Previne obesidade  
Auxilia na limpeza do fígado  
Fortalece os ossos  
Faz bem para os dentes  
Contribui para a digestão  
Combate doenças intestinais

## 🍏 Origem



Chile

## 🍏 Sazonalidade

Abril a dezembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Packham's Triumph

## 🍏 História

A Pêra Packham's, originária da Austrália, possui forma irregular e inúmeras protuberâncias. Sua pele varia de tons levemente verdes a amarelos. Com polpa suculenta e textura branca muito suave e sumarenta.

## 🍏 Propriedades

A pera exibe forma poliforme, com casca de tonalidade verde-amarelada e polpa doce, macia e amanteigada. Rica em vitaminas do complexo B, pode ser consumida in natura, em saladas de frutas, marmeladas, licores ou sucos.

## 🍏 Benefícios

É supernutritiva  
Ajuda a combater o colesterol  
Aumenta a imunidade  
Previne o envelhecimento  
Previne o câncer  
Melhora a digestão  
Ajuda a perder peso  
Melhora a saúde do coração  
Ajuda a combater a anemia  
Reduz inflamação  
Melhora a saúde óssea

## 🍏 Origem



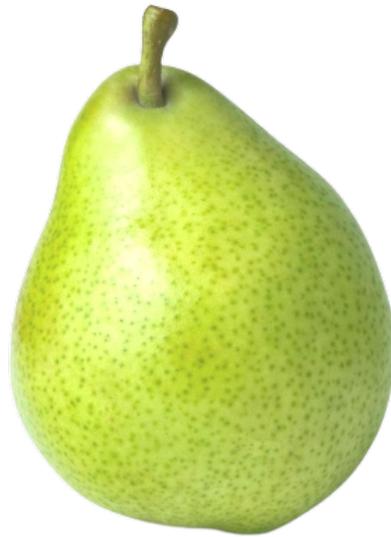
Argentina

## 🍏 Sazonalidade

Abril a dezembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Beurre D'anjou

## 🍏 História

Originária da Austrália nos anos 1990, resultante do cruzamento entre Lady Williams e Golden Delicious, essa maçã ganhou reconhecimento global. Seu sabor equilibrado entre doçura e acidez, casca lisa e rosada, além do intenso aroma, a tornam uma fruta excepcionalmente especial.

## 🍏 Propriedades

Com textura encorpada e cremosa, é suculenta e macia, repleta de fibras, enzimas e substâncias altamente digestivas, possuindo baixo índice glicêmico. Abundante em antioxidantes, como flavonoides, antocianinas, e vitamina C, entre outros.

## 🍏 Benefícios

Auxiliar na perda de peso  
Bom funcionamento do organismo  
Ajuda a combater o colesterol  
Aumenta a imunidade  
Previne o envelhecimento  
Previne o câncer  
Melhora a digestão  
Ajuda a perder peso  
Controla a diabete

## 🍏 Origem



Argentina



Chile



EUA

## 🍏 Sazonalidade

Fevereiro a dezembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Beurré Giffard

## 🍏 História

A origem da Pera Beurré Giffard foi de um plantio aleatório descoberto em Angers na França por M. Giffard em 1825. É uma árvore de vigor médio com porte anárquico e boa produtividade. Pera de mesa de polpa branca e fina, moderadamente suculenta, doce e muito perfumada. A pele é fina, esverdeada, tornando-se amarela quando madura e frequentemente vermelha na face exposta ao sol.

## 🍏 Origem



Argentina

## 🍏 Propriedades

Esta pera de mesa oferece uma polpa branca e delicadamente fina, moderadamente suculenta, com um sabor doce e aroma intensamente perfumado. Sua pele, fina e esverdeada, transita para um tom amarelo vibrante quando atinge a maturidade, sendo comum apresentar um rubor avermelhado na área exposta ao sol.

## 🍏 Sazonalidade

Janeiro

## 🍏 Benefícios

Fortalecer o sistema imune  
Propriedades anti-inflamatórias  
Reduz os sintomas da artrite  
Ajudar na perda de peso  
Ajuda a regular o intestino  
Combate a prisão de ventre  
Rica em fibras  
Alívio da febre



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Ercolini

## 🍏 História

Esta variedade de pera é tipicamente europeia, com origem na Itália, como indicado pelo nome italiano 'Ercolini'. Atualmente, sua produção está centralizada em dois países europeus: França e Espanha.

## 🍏 Propriedades

A Pera Ercolini, pequena e oval, é ideal para doces, apresentando mais gorduras, proteínas e vitaminas do que outras variedades. Rica em fibras, antioxidantes, vitaminas A, C e E, oferece nutrientes e outros componentes vitais para o corpo.

## 🍏 Benefícios

Emagrece  
Melhora a digestão  
Previne câncer  
Melhora a imunidade  
Reduz inflamações  
Aumenta o metabolismo  
Melhora a circulação  
Rejuvenesce a pele

## 🍏 Origem



Chile



Espanha

## 🍏 Sazonalidade

Fevereiro a novembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Williams

## 🍏 História

A Pera Williams, conhecida como pera d'água, possui polpa suculenta, doce com leve acidez e casca mais fina em comparação com outras variedades. Originária de Aldermaston, Reino Unido, seu cultivo remonta entre 1765 e 1770.

## 🍏 Propriedades

A Pera Williams contém nutrientes altamente benéficos para o organismo humano, especialmente sua alta concentração de fibra alimentar. Essa característica pode promover a saúde do estômago e do intestino, proporcionando benefícios significativos.

## 🍏 Benefícios

Combate ao câncer  
Controla o diabetes  
Evita problemas na garganta  
Fortalece o sistema imunológico  
Fortalece os músculos  
Ajuda a emagrecer

## 🍏 Origem



Argentina



Espanha

## 🍏 Sazonalidade

Janeiro a novembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Red Bartlett

## 🍏 História

Originária dos Estados Unidos e Canadá, essa fruta é piriforme, com uma cintura distinta. Sua pele é lisa e a polpa, cremosa, branca e bastante suculenta, oferecendo um sabor doce. A casca é macia e apresenta tonalidade avermelhada.

## 🍏 Propriedades

Com sabor delicioso, essa fruta é uma rica fonte de vitaminas, sais minerais e nutrientes. Seu alto teor de fibras beneficia a digestão. Apresentando casca vermelha e grande suculência, pode ser consumida cozida ou fresca. Além de ser uma boa fonte de carboidratos, é rica em potássio, sódio, cálcio, fósforo, vitaminas C, provitamina A e, em menores quantidades, vitaminas do complexo B.

## 🍏 Benefícios

Contribui para a boa formação dos ossos, dentes e sangue  
Mantém o equilíbrio interno  
Mantém o vigor do sistema nervoso  
Combate a gordura localizada  
Combate a prisão de ventre  
Combate inflamações do intestino e da bexiga  
Diurético natural

## 🍏 Origem



Argentina



Espanha

## 🍏 Sazonalidade

Fevereiro a novembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Asiática

## 🍏 História

As peras asiáticas, nativas da Ásia Oriental (China, Coreia e Japão), atualmente são cultivadas em países como Nova Zelândia, Austrália, Califórnia, França e Itália. O cultivo dessas peras na China tem mais de 2000 anos, enquanto no Japão, as peras Nashi são cultivadas há mais de 3000 anos. Sua introdução na América ocorreu há aproximadamente 200 anos.

## 🍏 Propriedades

A pera Nashi, também chamada de pera asiática, se assemelha mais a uma maçã em tonalidade marrom do que a uma pera comum. Apesar do sabor suave, são extremamente suculentas e frequentemente usadas para saciar a sede em partes da Ásia. Essas 'maçãs-peras' oferecem muitos nutrientes com poucas calorias, sendo ricas em fibras.

## 🍏 Benefícios

Contribui com o seu bem estar e disposição  
Tem propriedades anti-câncerígenas  
Boa para saúde dos ossos, dentes e olhos  
Cuida do intestino  
Positiva para diabetes  
Previne doenças cardíacas  
Saúde do sistema imunológico  
Ajudam a construir o colágeno saudável  
Auxilia na perda de peso

## 🍏 Origem



Chile

## 🍏 Sazonalidade

Março a junho



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Red D'Anjou

## 🍏 História

Originária dos Estados Unidos, a Pera Red D'Anjou é uma variação da espécie D'Anjou. Mantém os mesmos atributos da versão verde, mas se destaca por apresentar casca de cor vermelho escuro, quase vinho quando ainda está na árvore, adquirindo um tom vermelho vibrante após a colheita.

## 🍏 Propriedades

Rica em vitaminas do Complexo B que regulam o sistema nervoso, uma pera oferece 12% de nossa necessidade diária de vitamina C, 10% de vitamina K e 6% de potássio. Composta por pectina, uma fibra solúvel em água, auxilia na redução do colesterol.

## 🍏 Benefícios

Ajuda no emagrecimento  
Melhora a digestão  
Previne câncer  
Melhora a imunidade  
Reduz inflamações  
Aumenta o metabolismo  
Melhora a circulação  
Rejuvenesce a pele

## 🍏 Origem



Argentina



EUA

## 🍏 Sazonalidade

Fevereiro a novembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Forelle

## 🍏 História

A variedade Forelle é antiga, provavelmente originada no norte da Saxônia, Alemanha, por volta de 1600. Seu nome, que significa 'truta' em alemão, é atribuído à semelhança entre as sardas vermelhas brilhantes da pera e as cores de uma truta arco-íris.

## 🍏 Propriedades

As Forelles são peras menores, apresentando um corpo simétrico em formato de sino, com uma base inicialmente arredondada que se estreita em um pequeno pescoço. Seu caule, mais longo e estreito que o do Seckel, destaca-se pelas lentículas vermelhas, ou sardas. Com polpa suculenta e crocante, são sua marca distintiva.

## 🍏 Benefícios

Promove a imunidade  
Previne gripes e constipações  
Combate infecções e inflamações  
Boa para diabéticos  
Promove uma visão saudável  
Previne doenças degenerativas de visão  
Garante ossos e dentes mais saudáveis  
Combate a obesidade

## 🍏 Origem



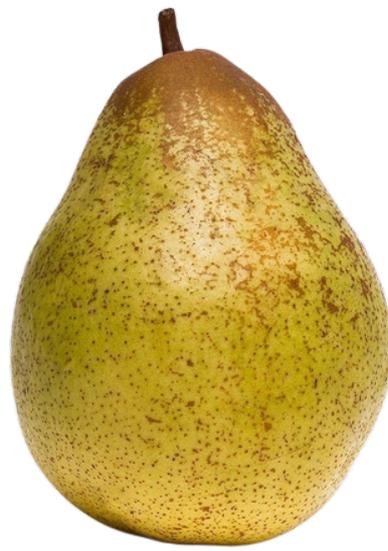
Chile

## 🍏 Sazonalidade

Março a agosto



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pera Portuguesa

## História

No Brasil, é chamada de Pera Portuguesa. Originária do Oeste de Portugal, a Pera Rocha conquistou popularidade em outras regiões do país. Em 1836, Pedro António Rocha descobriu acidentalmente uma pereira distinta em sua propriedade, a Fazenda Rocha, difundindo e tornando famosa essa variedade a partir dessa árvore.

## Propriedades

Verde, é crocante; madura, torna-se amarela, mais doce, macia e suculenta. A Pera Rocha é um símbolo português, não apenas por seu sabor, mas também por suas propriedades nutricionais distintas a serem reconhecidas.

## Benefícios

Contribui para o sistema digestivo  
Ajuda a perder peso  
Diminui o inchaço  
Previne doenças cardiovasculares  
Auxilia a visão  
Auxilia para ter pele saudável  
Ajuda no tratamento do colesterol  
Ajuda no tratamento de hipertensão

## Origem



Portugal

## Sazonalidade

Setembro a maio



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Uva Thompson Seedless

## 🍇 História

Adaptada ao clima brasileiro, a uva Thompson tem origem turca ou grega. Introduzida no Brasil, se adaptou bem ao clima ensolarado e chuvas ocasionais. Conhecida como Sultanina ou Kishmish no Mediterrâneo Oriental, sua terra natal, recebeu o nome Thompson Seedless na América, homenageando William Thompson, pioneiro no cultivo na Califórnia.

## 🍇 Propriedades

A uva Thompson, doce e succulenta, de formato alongado e coloração verde-amarelada, é uma das variedades mais consumidas globalmente e uma das mais antigas sem sementes. É amplamente utilizada na produção de passas brancas. Rica em potássio, vitamina A, ácidos orgânicos e compostos fenólicos, contribui para a prevenção de doenças coronárias.

## 🍇 Benefícios

Tem ação antioxidante  
Ótima para a visão  
Combate ao envelhecimento precoce  
Combate a infecções  
Combate resfriados  
Boa para o bom funcionamento intestinal  
Evita câimbras  
Diminuição dos riscos de desenvolvimento de câncer

## 🍇 Origem



Chile

## 🍇 Sazonalidade

Janeiro a março



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Uva Red Globe

## 🍇 História

Conhecida cientificamente como *Vitis vinifera*, a uva é uma das frutas mais antigas consumidas pelo ser humano, com origens que remontam a 6.000 AC, na Ásia, e sua produção se expandiu globalmente. A Red Globe é uma variedade de uvas vermelhas, grandes e com sementes, reconhecidas principalmente como uva de mesa de polpa firme.

## 🍇 Propriedades

Rica em açúcar, ferro, cálcio e potássio, a uva possui propriedades laxativas e diuréticas, estimula o funcionamento do fígado e acelera as contrações cardíacas. O óleo de uva é conhecido por aumentar o colesterol bom (HDL).

## 🍇 Benefícios

Preserva a memória  
Previne o câncer  
Combate ao envelhecimento precoce  
Fortalece o sistema imunológico  
Contribui para o funcionamento do intestino  
Tem ação antioxidante  
Combate a infecções

## 🍇 Origem



Chile

Peru

Itália

## 🍇 Sazonalidade

Agosto a maio



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Uva Crimson Seedless

## 🍇 História

A uva Crimson, variedade sem sementes, apresenta cor vermelha e formato oval. Desenvolvida por pesquisadores do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, em Fresno, Califórnia, em 1989, as bagas pesam entre 4-6 gramas, possuem casca de espessura média, além de polpa firme e crocante.

## 🍇 Propriedades

Essa cultivar sem sementes oferece excelente sabor e textura firme, com crocância. Apresenta coloração que varia do vermelho ao vinho escuro, indicando maior maturidade e doçura quanto mais escura. Uvas com essa tonalidade contêm resveratrol na casca, um composto fenólico cardioprotetor.

## 🍇 Benefícios

Retardam o envelhecimento  
Ajuda na saúde do intestino  
Ótima para o coração  
Previne o câncer  
Fortalece o sistema imunológico  
Contribui para o funcionamento do intestino  
Tem ação antioxidante  
Combate a infecções

## 🍇 Origem



Chile

## 🍇 Sazonalidade

Fevereiro a maio



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Nectarinas

## 🍑 História

A nectarina, fruto vermelho por fora e com polpa carnuda e suculenta em tons amarelo ou branco, compartilha sua ascendência com os pêssegos, cultivados na China por mais de 3 mil anos. Evoluídas como uma anomalia genética desses pêssegos, o nome, de origem alemã ou holandesa, reflete a doçura parecida com néctar e a exuberância de sua polpa.

## 🍑 Propriedades

A nectarina contém vitamina B2, cálcio, potássio e fibras, prevenindo a constipação. Rica em antioxidantes como vitaminas A e C, protege as células do corpo contra danos dos radicais livres, evitando desde envelhecimento precoce até problemas de saúde como o câncer.

## 🍑 Benefícios

Fortalece a imunidade  
Regula a pressão arterial  
Combate envelhecimento  
Combate o colesterol ruim  
Auxilia na gravidez pois contém ácido fólico  
Importante para os sistemas cardiovascular  
Auxilia na perda de peso  
Melhora a digestão  
Melhora a saúde dos olhos  
Melhora a pele

## 🍑 Origem



Chile



Espanha



EUA

## 🍑 Sazonalidade

Janeiro a abril

Julho a outubro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Pêssegos

## 🍑 História

Durante muito tempo, os cientistas acreditaram que o pêsego tinha origem na Pérsia, por isso seu nome científico é *Prunus persica*. No entanto, ele foi difundido pelo mundo pelos persas, grandes comerciantes, mas sua origem real é chinesa, onde ocorre naturalmente. Na China, a fruta foi associada ao segredo da imortalidade. Atualmente, a planta é encontrada em todo o mundo.

## 🍑 Propriedades

Há mais de 100 variedades de pêsegos, com polpa branca ou amarela. Rica em fibras, beneficia o funcionamento intestinal e contém minerais como fósforo, magnésio, manganês, cobre, iodo e ferro. É fonte de carboidratos, proteínas, vitaminas A, C e do complexo B, sendo a vitamina B5 fundamental para prevenir problemas de pele, digestão e no sistema nervoso.

## 🍑 Benefícios

É rico em antioxidantes  
Auxilia no processo de digestão  
Melhora a saúde do coração  
Protege a saúde da visão  
Protege a saúde da pele  
Ajuda a prevenir alguns tipos de câncer  
Reduzir os sintomas de alergia  
Auxilia no controle do diabetes  
Auxilia em problemas como a depressão  
Previne anemia  
Ossos e dentes saudáveis

## 🍑 Origem



Chile



Argentina



Espanha



EUA

## 🍑 Sazonalidade

Dezembro a março

Julho a outubro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Damasco

## 🍑 História

O damasco é fruto do damasqueiro (*Prunus armeniaca*), árvore nativa da China e Sibéria, alcançando até 7 metros de altura. Introduzido na Inglaterra no século XVIII e na América do Norte em 1920, agora existem diversas espécies híbridas consumidas globalmente.

## 🍑 Propriedades

O damasco, também conhecido como abricó, é pequeno e arredondado, semelhante ao pêssego, com casca amarelada variando de vermelho a laranja. Sua distinção está no sabor mais ácido e na polpa menos suculenta. Rico em vitaminas A e B, é fonte de sais minerais, especialmente ferro e potássio, além de conter grande quantidade de fibras.

## 🍑 Benefícios

Prevenção de Câncer  
Ricos em antioxidantes  
Saúde do Coração  
Ricos em fibras  
É ótimo para a digestão.  
Saúde dos olhos  
Saúde do sangue  
Saúde da Pele  
Bom para o sistema imunológico.  
Manutenção de músculos e nervos saudáveis

## 🍑 Origem



Chile

## 🍑 Sazonalidade

Dezembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Ameixas

Variedades mais comercializadas: Black Cat, Angeleno e Larry Ann

## 🍷 História

As ameixas foram domesticadas na China há mais de 2.000 anos e são mencionadas em documentos desde 479 a.C. Ameixas selvagens cresceram em todo o Velho e Novo Mundo, e as variedades domésticas que consumimos atualmente têm origem em várias fontes.

## 🍷 Propriedades

Dentre as mais de 100 variedades, as populares são vermelhas, amarelas e roxas. Destacam-se as pretas Black Cat e Angeleno, reconhecidas internacionalmente. Larry Ann, avermelhada e saborosa, tem origem espanhola. Outras incluem Black Ambar, D'agen, Owen Top, Friar, Fortune e Constanz.

## 🍷 Benefícios

Saúde dos ossos  
Melhora a visão  
Efeito antioxidante  
Saúde do coração  
Reduz o colesterol  
Saúde digestiva e alívio da constipação  
Pele saudável  
Saúde do cabelo  
Redução do apetite  
Redução da pressão arterial  
Proteção contra enfisema

## 🍷 Origem



Chile



Espanha



EUA

## 🍷 Sazonalidade

Dezembro a maio

Julho a novembro



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Mirtilo

## 🍷 História

O mirtilo cresce em arbustos de baixo porte, originários do norte da Europa, e é encontrado na América do Norte e Ásia. Também chamado de blueberry em inglês, prospera em florestas de coníferas úmidas, preferindo solos moderadamente úmidos para seu desenvolvimento.

## 🍷 Propriedades

O mirtilo é uma fruta pequena (5-9 mm), preto-azulada, com várias sementes. É uma das melhores fontes naturais de antocianinas, com efeito anti-inflamatório e preventivo contra o câncer. Esses componentes conferem a cor azul e tornam o mirtilo rico em antioxidantes, combatendo os efeitos prejudiciais dos radicais livres e o envelhecimento precoce.

## 🍷 Benefícios

Diminui o colesterol ruim  
Diminui o açúcar no sangue  
Diminui o acúmulo de gordura no fígado  
Ajuda a regular a pressão arterial  
Ajuda a melhorar o humor e o bem-estar  
Auxilia no combate a infecções urinárias  
Ajuda a melhorar a memória

## 🍷 Origem



## 🍷 Sazonalidade

Ano todo





# Kiwi Hayward

## 🍌 História

O cultivar mais conhecido, Actinidia deliciosa 'Hayward', foi desenvolvido por Hayward Wright em Avondale, Nova Zelândia, cerca de 1924. Inicialmente crescia em pomares caseiros, mas sua comercialização como groselha chinesa (Chinese gooseberry) iniciou na década de 1940.

## 🍌 Propriedades

Considerado por muitos como o melhor kiwi verde do mundo, possui polpa doce, suculenta e sementes pretas comestíveis. Sua forma oval e casca castanha coberta por pequenos pelos o caracterizam. É uma das frutas mais ricas em vitamina C, contendo o dobro da quantidade encontrada na laranja. Excelente fonte de betacaroteno, um poderoso antioxidante, além de ser muito rica em fibras (o dobro da quantidade encontrada na maçã) e potássio.

## 🍌 Benefícios

Mantém os ossos saudáveis  
Auxilia no sistema circulatório  
Auxilia no relaxamento dos músculos  
Manutenção do ritmo cardíaco  
Fortalece o sistema imunológico  
Regula o trânsito intestinal  
Regula o funcionamento os rins  
Auxilia na cicatrização de feridas  
Reduz cansaço e fadiga  
Fundamental no metabolismo de todas as células

## 🍌 Origem



Chile

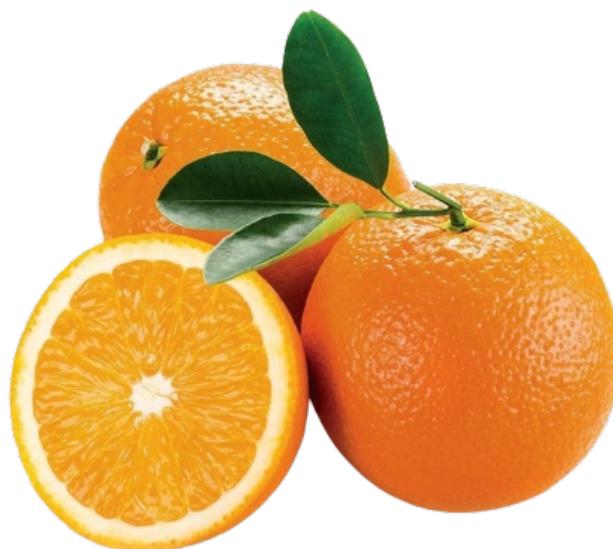
Itália

## 🍌 Sazonalidade

Ano todo



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Laranja Valência

## 🍊 História

Valência é a laranja mais cultivada globalmente, derivando seu nome da região espanhola onde foi desenvolvida. Pertencente ao grupo das laranjas doces comuns, é predominantemente empregada na produção de suco, embora também seja apreciada consumida in natura.

## 🍊 Propriedades

Com formato oval e casca ligeiramente grossa, essa laranja apresenta suco de coloração amarelo vibrante, com alto rendimento por fruta. Além do sabor delicioso, destaca-se pela excelente qualidade tanto para o mercado de suco quanto para consumo in natura.

## 🍊 Benefícios

Melhora a digestão  
Melhora seu desempenho em atividades físicas  
Diminui a chance de ter anemia  
Aumenta a imunidade  
Reduz risco de AVC  
Melhora a memória  
Protege os olhos  
Diminui riscos de doenças cardiovasculares  
Faz bem para a pele  
Diminui sintomas de doenças respiratórias  
Fortalece o sistema imunológico

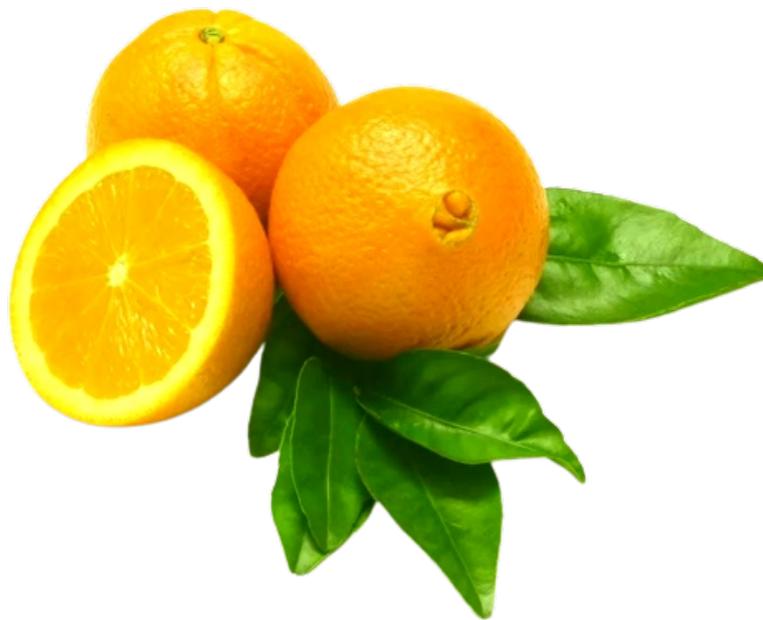
## 🍊 Origem



## 🍊 Sazonalidade

Julho a fevereiro





# Laranja Navel

## 🍊 História

A Navel é uma variedade de laranja de umbigo originada na Califórnia, EUA, provavelmente por mutação espontânea. Primeiramente identificada como 'Smith's Early Navel' em 1910, na Espanha, passou a ser chamada de 'Navelina' em 1933, devido ao tamanho médio das plantas.

## 🍊 Propriedades

Pertencente ao grupo Baía, distinguido por possuir 'Umbigo', essa variedade oferece frutos de alta qualidade comercial, ideais para consumo in natura devido à ausência de sementes e produção precoce. Apresenta casca e polpa alaranjadas, com suco abundante e equilíbrio ideal entre açúcares e acidez.

## 🍊 Benefícios

Agentes antioxidantes  
Fortalece o sistema imunológico  
Ótimo para a saúde da pele  
Importante para sistema nervoso  
Importante para o sistema cardiovascular  
Importante para a saúde dos ossos e músculos  
Reduz risco de AVC  
Ajuda a prevenir pedras nos rins  
Diminui o colesterol  
Melhora a memória  
Protege os olhos

## 🍊 Origem



## 🍊 Sazonalidade

Junho a outubro

Dezembro a abril





# Tangerina

## 🍊 História

As tangerinas têm origem no sudeste asiático, especialmente no sul da China, sendo cultivadas há milênios, anteriores a Cristo. Contudo, sua disseminação global iniciou-se por volta de 1800, quando foram introduzidas na Inglaterra e, posteriormente, na Itália e outras partes da Europa. No Brasil, chegaram durante o período do descobrimento.

## 🍊 Propriedades

Ricas em antioxidantes como ácido ascórbico, carotenoides e polifenóis, as tangerinas são pobres em gorduras e uma excelente fonte de vitaminas C, A e B6. Contêm também tiamina, folato, potássio, cálcio, ferro e magnésio, fornecendo essenciais benefícios, como o suporte ao fornecimento de oxigênio aos músculos.

## 🍊 Benefícios

Ajuda a prevenir o câncer  
Ajuda a emagrecer de forma saudável  
Reduz a inflamação  
Melhora a saúde da pele  
É excelente para diabéticos  
Promove a saúde ocular  
Promove o envelhecimento saudável  
Melhora o sistema imunológico  
Importante para ossos e dentes saudáveis  
Regular a pressão arterial

## 🍊 Origem



Uruguai



Argentina



Espanha



Egito

## 🍊 Sazonalidade

Maio a setembro

Dezembro a março





# Pomelo

## 🍊 História

Conhecida como cimboa ou laranja-natal, a origem exata do pomelo não é determinada. Há teorias de que ele seja originário da Ásia, mas alguns naturalistas sugerem que é um híbrido da laranja doce e pampelmusa, do Caribe. Altamente adaptável ao clima, essa fruta pode ser cultivada em diversas regiões, inclusive em locais considerados desfavoráveis para outras plantações.

## 🍊 Propriedades

Esta fruta de tamanho generoso cabe em duas mãos, assemelhando-se a uma laranja grande, com tonalidade amarelada ou esverdeada. Sua casca espessa requer corte para revelar a polpa suculenta, semelhante à tangerina, mas de tonalidade avermelhada a amarelo escuro, com nuances que variam do amarelo escuro ao roxo.

## 🍊 Benefícios

Ajuda na digestão  
Regulariza a pressão arterial  
Diminui as cólicas menstruais  
Ajuda na perda de peso  
Previne o câncer  
Fortalece os ossos  
Auxilia no combate à anemia  
Estimula o sistema imunológico  
Previne doenças e infecções  
Diminui os sinais de envelhecimento  
Previne contra dores musculares  
Fortalece os dentes

## 🍊 Origem



Uruguai



Espanha

## 🍊 Sazonalidade

Junho e setembro

Dezembro a março





# Limão Siciliano

## 🍋 História

Originário do sudeste asiático, este ingrediente ganhou notoriedade na Europa por volta do ano 1.000. Sua adaptação excepcional na região da Sicília rendeu-lhe o nome que conhecemos hoje. É atualmente uma das frutas mais reconhecidas e apreciadas globalmente.

## 🍋 Propriedades

O limoeiro se diferencia ao produzir frutos continuamente. Com quase 90% da dose diária de vitamina C em apenas uma unidade, oferece também vitaminas A, B1, B2 e B3, além de minerais como ferro, fósforo, magnésio e potássio. Rica em fibras solúveis, como a pectina, auxilia na saúde intestinal e retarda a digestão de açúcares e amidos.

## 🍋 Benefícios

Auxilia na digestão  
Melhora a aparência da pele  
Reduz riscos de câncer  
Melhora o humor  
Ameniza a ansiedade  
Diminui doenças respiratórias  
Anti-inflamatório natural  
Previne o mau hálito  
Acelera a cicatrização  
Possui efeito anticancerígeno  
Alivia dores de dente  
Previne o envelhecimento  
Melhora a absorção de ferro  
Auxilia na prevenção de cálculos  
Auxilia no controle da pressão arterial

## 🍋 Origem



Uruguai



Argentina



Espanha

## 🍋 Sazonalidade

Junho a setembro

Dezembro a março





# Cerejas

Variedades: Santina, Brooks, Tulare, Royal Dawn, Glen Red, Bing e Lapins

## 🍒 História

A cereja (*Prunus avium*), originária do continente asiático, é pequena, arredondada e vermelha, com polpa suculenta. Com diversas espécies, é rica em vitaminas A, B e C, cálcio, ferro e fósforo.

## 🍒 Propriedades

A cereja é uma fruta que quando consumida in natura tem propriedades refrescantes, tem pouco calórica e contém muita fibra, o que auxilia no funcionamento do intestino. Com altas concentrações de antocianina, a cereja fresca é considerada um anti-inflamatório natural, prevenindo inflamações e acalmando dores no corpo. As sementes encontradas no interior da fruta têm propriedades vermífugas e diuréticas.

## 🍒 Benefícios

Reduz o risco de doenças cardiovasculares  
Auxilia na recuperação pós-treino  
Alivia os sintomas de artrite e gota  
Melhora a qualidade do sono  
Ajuda a controlar a glicemia  
Melhora a saúde dos olhos  
Melhora o funcionamento do sistema digestivo  
Melhora a saúde da pele  
Combate à depressão  
Previne o Alzheimer  
Auxilia no combate ao câncer

## 🍒 Origem



Chile



EUA



Espanha

## 🍒 Sazonalidade

Novembro a fevereiro

Junho a agosto



**CARDOZO**  
FRUTAS



# Romã

## 🍷 História

Nativa da Pérsia e domesticada no Irã há cerca de 2.000 anos a.C. (antes de Cristo), a romã despertou o interesse no Mediterrâneo, de onde foi distribuída a outros países, da Ásia às Américas. Chegou ao Brasil com os portugueses. A fruta era tida como símbolo de amor e fertilidade por causa de suas numerosas sementes.

## 🍷 Propriedades

A romã, originária da Pérsia e cultivada no Irã há aproximadamente 2.000 anos a.C., atraiu o interesse do Mediterrâneo, sendo difundida para a Ásia e Américas. No Brasil, foi introduzida pelos portugueses. Reconhecida como símbolo de amor e fertilidade por suas inúmeras sementes.

## 🍷 Benefícios

Melhora a memória  
Reduz a pressão arterial e combate doenças cardíacas  
Previne o desenvolvimento de alguns tipos de câncer  
Alivia a artrite reumatóide  
Melhora a saúde óssea  
Auxilia na perda de peso  
Combate a acne  
Auxilia no crescimento saudável do cabelo  
Previne Alzheimer  
Manter a saúde da pele  
Previne infecções na garganta

## 🍷 Origem



Espanha



EUA

## 🍷 Sazonalidade

Outubro a janeiro



**CARDOZO**  
FRUTAS



Av. Doutor Gastão Vidigal, 1946  
Pavilhão HFG, Box 123/124  
Vila Leopoldina - São Paulo - SP  
Tel (11) 3641.1679

✉ [cardozofrutas@terra.com.br](mailto:cardozofrutas@terra.com.br)

📷 [cardozofrutas](#)

[cardozofrutas.com.br](http://cardozofrutas.com.br)

Dezembro 2023

O conteúdo deste catálogo é baseado em pesquisas realizadas em sites especializados, Wikipedia e trabalhos científicos.  
Salve erro de edição.



Produzido por Otti Mídia Comunicação Ltda.  
[www.ottimidia.com.br](http://www.ottimidia.com.br)