

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Selecție de texte din:
Maurice Mességué

C'est la nature qui a raison
Mon herbier de santé
Mon herbier de cuisine

Éditions Robert Laffont, SA,
Paris, France, 1972, 1974, 1975

© Editura VENUS, București, 2001

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii
VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor
fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită
conform legii nr. 8/96.

MAURICE MESSÉGUÉ

CĂPȘUNI, CIREȘE, VIȘINE GROPARI TOXINELOR

Traducerea, selecția și redactarea textelor
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2001

CĂPȘUN ȘI FRAG

o pereche de gropari

Ce spun pomicultorii despre căpșuni și fragi?

La formarea soiurilor de fragi și căpșuni au luat parte, în ordinea importanței speciile: *Fragaria grandiflora*, *F. virginiana*, *F. chiloensis*, *F. moschata* și *F. vesca*. Din aceste soiuri, mai mult de 9% sunt de fapt fragi cu fructul mare și numai un număr foarte redus sunt căpșuni; în practica vieții însă, fragii cu fructul mare sunt denumiți, impropriu, căpșuni.

Fructele fragilor de pădure (*F. vesca*) au fost folosite în hrana omului din cele mai vechi timpuri. De frag, ca plantă spontană se vorbește de sute de ani, însă în cultură ei au fost introduși abia în secolul al XIV-lea. Cu două secole în urmă a intrat în cultură și căpșunul cu fructul gătlănos (*F. moschata*), iar la începutul secolului al XVII-lea a fost adus din America fragul de Virginia (*F. virginiana*). O dezvoltare deosebită a căpătat cultura fragilor și a căpșunilor în secolul al XVIII-lea, după introducerea și a fragilor cu fructul mare (*F. grandiflora*). Astăzi această cultură a căpătat, în multe țări, o dezvoltare neobișnuit de mare.

Căpșunile sunt fructe excelente din toate punctele de vedere: aspect, structură, suculență, gust și, totodată, servesc ca materie primă pentru multe preparate, inclusiv vinul de căpșuni.

Tiparul executat sub comanda nr. 10 124

Compania Națională a Imprimeriilor
„CORESI” S.A. București
ROMÂNIA



libris

Fragul și căpșunul sunt plante de origine silvică, unele specii fiind formate în semiumbra arboretului rărit, altele mai mult în luminișuri sau chiar pe pajiști.

În aceste condiții, la fragul și la căpșunul sălbatic s-au dezvoltat caractere și însușiri specifice, cum sunt sistemul radicular superficial, rădăcinile adventive, slaba rezistență la căldură, la ger și secetă etc. La acestea s-au adăugat caracterele și însușirile formate după ce fragul și căpșunul au fost luați în cultură, cum ar fi mărimea fructelor, slaba rezistență la virusuri ș.a.

Cerințele fragului și căpșunului față de lumină sunt moderate. Dovada cea mai bună o constituie faptul că în țările nord-europene cultura lor reușește mult mai bine decât în sud. Frunzele acestor plante ierneză sub zăpadă, iar primăvara își intensifică activitatea la lumina încă insuficient de intensă.

Cerințele față de căldură sunt, de asemenea, moderate. Căldurile mari de vară, caracteristice în climatul nostru continental, reprezintă unul din factorii determinanți ai recoltelor relativ mici ce se obțin la căpșun. Față de ger, rezistența căpșunului și fragului este limitată și aceasta mai ales la soiurile formate în condițiile climatului maritim din Occidentul Europei.

Cerințele față de apă sunt, în general, mari, ceea ce se explică prin suprafața și intensitatea mare de transpirație a aparatului foliar, aflat într-o continuă reînnoire.

Cerințele față de sol sunt mari atât în ceea ce privește fertilitatea și structura, cât și sub raportul umezelii și aerației. Deosebit de importantă este prezența substanței organice – condiție corespunzătoare solurilor din pădure în care s-au format fragul și căpșunul. În ceea ce privește

textura, aceste plante manifestă o mare plasticitate, totuși le priesc mai bine solurile ușoare, chiar cele nisipoase, dacă sunt îmbogățite în substanță organică.

Ce vă spun eu despre căpșuni și fragi?

N-am să vă vorbesc aici despre fragii și căpșunile de cultură, selecționate, dezinfectate, denaturate, prelucrate, îndopate cu îngrășăminte chimice și acoperite de-o peliculă de insecticide, care se pot importa toată iarna, dar n-au nici un gust ci doar o vagă savoare dulceagă. Pe mine mă interesează doar minunatele, delicioasele, elegantele frăguțe de pădure, doar parfumatele și zemoasele căpșuni din liziera tufărișurilor ce-nconjoară poienile-nsorite. Ce poate fi mai minunat decât mănunchurile de frunze cu trei lobi verzi, lucioși și strălucitori, decât delicatele flori albe-rozee cu cinci petale înconjurate de minusculele sepale verzi-brune, tot în număr de cinci, de fructele roșii ca buzele tinerelor feté. Și fragii și căpșunile, deși când le privești, par așa de gingașe, de modeste, de neajutorate, dar ce rapid se înmulțesc, nu numai prin semințe, ci mai ales vegetativ, prin stoloni, tulpini ce pornesc de la rădăcină și, mobile, flexibile, ating cu extremitatea liberă pământul, se înrădăcinează singuri și dau naștere, curând, curând, la o nouă plantă.

„Strămoșii lor” sălbatici, de pădure, erau foarte cunoscuți „strămoșilor noștri” ce trăiau în așezările lacustre. Anticii, de la medicul grec Teofrast la poezii latini Ovidiu și Virgiliu, le apreciau din plin calitățile. În Evul

Mediu, ele erau considerate plante magice, și doar în secolul al XVI-lea medicinei încep să le studieze mai îndeaproape. Și astfel primele indicii privind folosirea rădăcinilor și frunzelor de frag și căpșun ca remedii fitoterapeutice sunt semnalate de medicul și naturalistul italian Matthiola: „vindecă ulcerile, favorizează urinarea, opresc dezinteria și scurgerile uterine, ajută splina.”

S-a dovedit, de asemenea, că vindecă rănilor, colicele, inflamațiile ficatului, infecțiile rinichilor și ale vezicii urinare, afecțiunile gurii și dinții care se mișcă. Însuși marele botanist suedez K. Linné a jurat, câțiva ani mai târziu, că s-a vindecat de gută printr-o cură susținută de fragi și căpșuni, iar scriitorul francez Fontenelle, care a murit la 100 de ani, lor le atribuia vigoarea și sănătatea de care s-a bucurat până-n ultima zi a vieții. Madame Tallien le utiliza pentru a-și pregăti băile de înfrumusețare, rețetă care încă nu s-a pierdut.

Nimic nu este mai plăcut decât să bei un ceai de căpșun sau frag, preparat din frunzele și rădăcinile plantelor. Și nimic nu este, deopotrivă, mai util, pentru că plantele sunt cele mai potrivite pentru a curăța sângele, a stimula toate organele, a calma nervii. Deși infuzia de rădăcini colorează în roșu urina, ea nu este deloc periculoasă. Frunzele pisate se pot pune în cataplasme pe ulcerile varicoase și rănilor infectate. Frunzele și rădăcinile sunt utilizate sub formă de decoct, la băi de mâini și de picioare ori la spălături de șezut, împotriva diareei. Tot acest decoct se poate utiliza, sub formă de loțiune, pentru vindecarea crăpăturilor pielii de pe călcâie, tălpi, palme, față, ori sub formă de gargară împotriva durerilor din gât.

Fructele celor două specii sunt hrănitore, răcoritoare, purgative, calmante. Eu le recomand în cură intensivă tuturor celor ce suferă de pareze intestinale, boli de ficat, gută, reumatisme, nervi, precum și anemicilor, convalescenților (deoarece sunt remineralizante, datorită fierului, fosforului, calciului și bromului pe care le conțin). Sucul lor proaspăt, aplicat pe piele, curăță, întreține și înfrumusețează – asta chiar de-o sută de ori mai bine decât orice loțiune chimică, oricâtă publicitate i s-ar fi făcut.

Ele n-au decât un singur păcat: există indivizi sensibili care, după ce au mâncat o anumită cantitate, reacționează cam violent... umplându-se de bubulițe. Astfel spus, fac o criză de urticarie de toată frumusețea. Totuși, drept să vă spun, n-am prea văzut urticarie la fructele de pădure, ci mult mai des la cele cultivate. După cum nu știu dacă nu e vorba de un teren alergic. Părerea mea este că, în astfel de cazuri, e bine ca persoanele respective să se abțină, dar... există un dar cu „D” majuscul! Dacă nu deranjează estetic prea tare, dacă mâncărimea nu e insuportabilă, mâncați fragi și căpșuni: eu cred, sunt aproape sigur, că toate acele bubulițe sunt un semn de eliminare brutală, violentă, rapidă, puternică, totală, eliberatoare, a toxinelor ce ne umpluseră organismul până la refuz. E la fel ca un purgativ drastic când ești constipat de mai multe zile.

În prezent s-a verificat că ele sunt prima „pereche” de gropari ai toxinelor din lumea plantelor, activitatea lor depurativă având o acțiune uluitoare asupra organismelor noastre „poluate” cu tot ce vrei și ce nu vrei. Pentru a ne curăța trupul de toate „miasmele” vieții moderne, fragul și căpșunul sunt de nelipsit din farmacia noastră.