

MAURICE MESSÉGUÉ

PEPENELE ȘI... GAȘCA LUI!

Dezintoxică organismul, curăță rinichii

Versiunea în limba română, selecția
și redactarea textelor
DOINA BRINDU

© MAURICE MESSÉGUÉ
Selecție de texte din
C'EST LA NATURE QUI A RAISON
MON HERBIER DE SANTÉ
MON HERBIER DE CUISINE
© Éditions Robert Laffont S.A.
1972, 1975, France

© Editura Venus, 1999

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


EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 1999

CASTRAVEȚELE ARE MAI MULT DE 3000 DE ANI

SCURTĂ ISTORIE

„Născut“ din specia *Cucumis hardwickii*, originară din India Orientală, gustosul **castraveț** din grădinile noastre de legume, pe nume lui latinesc *Cucumis salivus*, se cultivă, dacă e să credem afirmațiile marelui botanist De Candolle, în India, de cel puțin 3000 de ani. Atestarea spuselor sale este făcută de cercetările arheologice din Egipt, care au descoperit pe frescele din temple că „Domnia-sa“ se cultiva încă din timpul celei de-a XII-a Dinastii, care și-a adjudecat țara între anii 200 și 1788 î.Hr., iar numele lui era... „schupt“. Cu 600 de ani î.Hr. a ajuns în Grecia, unde a intrat repede în rândul legumelor de mare preț. Apoi, coloniștii italo-greci din sudul marelui Imperiu roman l-au făcut cadou romanilor. Naturalistul Varro îl menționează deja, prin anul 38 î.Hr., sub denumirea de *cucumis*. Descrierea integrală, în amănunt, a plantei, ne-a rămas din scrierile botaniștilor Columella (60 d.Hr.), Pliniu (80 d.Hr.) și Martial (40-102 d.Hr.). Treptat, arealul de cultură se extinde spre nordul Europei. Așa se face că, în secolul al XIII-lea, îl găsim – este poate pentru prima oară menționat

Respe pe teritoriul actual al Franței, iar în Anglia s-a răspândit în cultura de legume în secolul al XIV-lea. În România este adus, deopotrivă, și de greci și de romani.

SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU CÂȚIVA CASTRAVEȚI

• Cultură în câmp: vară și toamnă

• **Hocus** – Soi timpuriu (recoltare după 50-55 zile de la răsărire). Planta are vrejul scurt, ramificat, viguros, frunza de culoare verde-închis. Înflorește abundent și pe o perioadă lungă. Productiv. Fructul, de culoare verde-intens spre bază și mai albicios spre vârf, este lung de 8-12 cm și cu diametrul de 3-4 cm la maturitatea tehnologică. Coaja are broboane și perișori. Pulpa crocantă.

• **Cornichon de Paris** – Soi timpuriu (recoltare după 50-55 zile de la răsărire). Planta are vrejul scurt, de circa 1 m, ramificat, cu frunze mici. Înflorește abundent. Productiv. Fructul este de până la 9-12 cm lungime și 4-5 cm diametru la maturitatea tehnologică. Culoarea este verde, mai intens spre bază. La maturitatea fiziologică este galben-portocaliu.

• **Diadem** – Soi timpuriu, plantă cu capacitate bună de lăstărire, rezistent la făinare. Fructul este oval-alungit, având 9-13 cm lungime la maturitatea tehnică și 4-5 cm diametru, și suprafața costată cu șanțuri de culoare verde-galben.

• **Poinset** – Soi rezistent la boli, cu fructe uniforme și atractive.

• **Wisconsin** – Soi productiv, având fructele cu perișori negri, cu formă și culoare atractive. Pretabil la recoltarea mecanizată.

Alte soiuri: *Cornichon Tezier, Cornichon Model, Cornichon Pixie, Libelle, Renania, Signal.*

• Cultură în câmp: vară

• **Bistrița** – Soi semitimpuriu (recoltare după 65-70 de zile de la răsărire), cu o perioadă lungă de rodire. Planta are vrejul mijlociu, circa 130 cm, și este rezistentă la boli și condiții de mediu mai puțin favorabile. Fructul mijlociu, de 15-22 cm lungime și 6-7 cm diametru la maturitatea tehnologică, are broboane mici, fără perișori. Culoarea, verde-închis cu dungi albicioase spre vârf devine, la maturitatea fiziologică, galbenă-cafenie.

• **Delicates** – Soi semitimpuriu (recoltare după 60-65 zile de la răsărire), cu vrejul mijlociu, 1-1,2 m. Fructele sunt mari, de până la 22-25 cm lungime la maturitatea tehnologică, de culoare verde-închis, având formă cilindrică, iar la maturitatea fiziologică devin galbene-verzui.

• **Generos** – Soi semitimpuriu, cu fructe mari, drepte, cilindrice, cu broboane rare și puțin evidente, de culoare verde-intens.

• Cultură în răsadnițe

• **De Arad** – Soi viguros, cu fructe cilindrice, mari, de 20-25 cm lungime și 4-5 cm diametru, și culoare verde-închis spre bază, având dungi spre vârf. Suprafața fructului are broboane mari și rare. Pulpa albă, crocantă.

• Cultură în seră

• **Farbio** – Hibrid pretabil pentru cultura timpurie de toamnă și de vară. Fructele au culoare verde-închis, care se menține timp îndelungat. Nu sunt amare. Rezistent la boli, are creștere viguroasă, internodii scurte până la normale, creștere bună a lăstarilor, frunză relativ mică, de culoare verde-închis, număr mare de fructe cu creștere uniformă.

• **Fandex** – Hibrid cu fructe neamare. Vigoare de creștere mijlocie. Preocitate mare. Fructe de culoare verde-închis, foarte atractive, cu coaja netedă și lungimea de 35-40 cm. Formă cilindrică.

• **Pepinex** – Hibrid cu creștere viguroasă. Castraveții au culoare verde-închis și coajă netedă. Fructificare timpurie și susținută, fructele fiind de calitate ridicată până la încheierea recoltării. Frunza mare, dreaptă și cu vârful în jos, frunza tânără ușor marmorată.

- **Farbiola** – Hibrid cu fructe neamare.
- **Famosa** – Hibrid cu fructe neamare.
- **Stereo** – Hibrid cu fructe neamare.

CE NE OFERĂ CASTRAVEȚII?

100 grame de castraveți au:

- *Valoare energetică* 70 kcal
- *Substanțe nutritive*:
 - proteine 0,70 -1,1 g
 - glucide 1 g
 - lipide, cantități infime
- *Vitamine*
 - vitamina A 21 mg

- vitamina B₁ 0,01 mg
- vitamina B₂ 0,02 mg
- vitamina C 5-25 mg

• Substanțe minerale

- potasiu 105 mg
- sodiu 6 mg
- calciu 11 mg
- fosfor 15 mg
- fier 0,4 mg

• Oligoelemente

- molibden
- zinc
- mangan
- iod

- Apă 95 g
- Mucilagii

CE ACȚIUNI ARE?

Uz intern

- Răcoritoare
- Depurativă
- Diuretică
- Dizolventă a acidului uric
- Dizolventă a uraților
- Ușor hipnotică
- Ușor laxativă
- Dezintoxicantă
- Antispastică (calmează colicile intestinale)
- Antiinflamatorie (reduce inflamațiile intestinale)

- Tonifierea tenului
- Cicatrizarea țesuturilor
- Antiinfecțioasă
- Antiiritantă
- Stoparea apariției ridurilor

ÎN CE SITUAȚII ESTE RECOMANDAT?

Uz intern

- Stări subfebrile
- Colici intestinale
- Iritații intestinale
- Inflamații ale tractului digestiv
- Intoxicații
- Gută
- Artrism
- Colibaciloză
- Temperament bilios (flegmatic)
- Temperament sangvin
- Pietre la rinichi
- Pietre la vezicula biliară

Uz extern

- Arsuri de soare
- Prurit
- Urticarie
- Pistrui
- Ten obosit
- Pori dilatați

CUM POATE FI FOLOSIT?

NATUR

- **În mâncări:** este indicat în iritații intestinale și pentru temperamentele bilioase și sangvine.
- **Crud:** deși pentru multe persoane este indigest, ajutat de puțină sare marină, în care e lăsat 24 de ore să zacă, poate fi mâncat cu succes pentru curățarea generală a organismului.
- **Crud:** rondele aplicate pe față, pentru atenuarea ridurilor.

SUC

- **Suc proaspăt,** obținut în storcător. Se bea câte o linguriță, dimineața, pe stomacul gol, pentru mărirea diurezei și eliminarea toxinelor din sânge și din corp.
- **Suc proaspăt, combinat:** castraveți, morcov, ridiche, sfeclă, puse în părți egale. Se bea câte un păhărel, dimineața, prânz și seara. Se recomandă în litiază biliară și litiază renală.
- **Suc proaspăt:** pentru combaterea ridurilor, catifelarea și emolierarea tenurilor, atenuarea pistruiilor, se unge fața zilnic, seara sau în timpul zilei.
- **Suc proaspăt în amestec** cu ulei de migdale: loționări pe tenul uscat.

LAPTE DE CASTRAVEȚI

- **Castravete crud:** se pun la macerat, în lapte crud, rondele de castravete. Se utilizează pentru catifelarea tenurilor uscate, pentru eliminarea pistruiilor.

• **Suc de castraveți:** se obțin 250 g, se fierbe, se răcește. Separat, într-un mojar, se zdrobesc 50 g migdale decorticate. Se toarnă sucul peste ele. Se strecoară. Se adaugă 250 g alcool și 1 g esență de trandafiri. Este utilizat, în general, la îngrijirea tenului și e cunoscut tot sub denumirea de lapte de castraveți.

MASCĂ DIN SUC DE CASTRAVEȚI

• **Suc de castraveți concentrat:** se face un suc gros și se întinde în strat uniform pe față, gât, decolteu. Se face tratamentul cel puțin o dată pe săptămână. Întinerește. Se recomandă la orice vârstă după 18 ani, dar e foarte eficient, ca tratament susținut, după 40 de ani.

MASCĂ PENTRU PORI DILATAȚI

• Se iau, în cantități egale, **semințe uscate de castravete, pepene galben și dovlecel**. Se macină fiecare, separat, într-o râșniță de piper. Se dizolvă o linguriță din fiecare în lapte sau în smântână. Se amestecă bine și se obține o mască groasă, care se întinde uniform pe toată fața, ori numai pe zonele de ten cu pori dilatați. Se lasă 30 de minute să acționeze. Se spală fața cu apă de trandafiri caldă.

APĂ DE CASTRAVEȚI

• Se pun **feli de castravete** în apă și se lasă la frigider 24 de ore. Se șterge fața, dacă este vorba de un ten gras, a doua zi dimineață, cu apa respectivă. Se poate face o cantitate mare – 2-3 kg – și același lucru se poate face zilnic – în caz că aveți o piele grasă, un dereglaj seboreic, care vă

face tot felul de neajunsuri – pe tot corpul. Renunțați la geluri, spume ori altfel de săpunuri și spălați-vă doar cu apă de castraveți.

POMADĂ EMOLIENTĂ

• Se recomandă prepararea și utilizarea ei în caz de dermatoze superficiale, buze crăpate, curățarea tenului, picioare reci.

Suc de castraveți cu pulpă 300 g

Grăsime de vită 150 g

Apă de trandafiri 3 g

Balsam de Tolu 0,3 g

Untură topită nesărată 250 g

Se amestecă totul într-un mojar și se aplică local, în strat subțire.