

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Maurice MESSÉGUÉ  
*MON HERBIER DE SANTÉ*

și

*C'EST LA NATURE QUI A RAISON*

© Éditions Robert Laffont, S.A.,

Paris, 1975, 1972

© Editura VENUS, București, 1999

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

**CAISE, PIERSICI, PRUNE**  
triumghiul magic al tinereții veșnice

Traducerea și selecția textelor  
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS  
BUCUREȘTI, 1999



## Origine, scurt istoric, areal

Este un arbore fructifer binecuvântat de Dumnezeu, un arbore ce dăruiește sănătate. Mi-aduc aminte că, în copilărie, mă furișam să mă înfrupt din fructele galbene ce încărcau livezile de caiși din Gavarret. Și-acum, când scriu, mi se pare că simt cum mi se umple gura de sucul lor dulce-acrișor...

Cultivat în Europa, America și Africa, soiurile de cais provin, în marea lor majoritate, din specia sălbatică *Armeniaca vulgaris*. Foarte rare sunt cele europene provenite din caisul negru – *Armeniaca dasycarpa* –, ori din alte specii ce cresc și azi în Asia – *Armeniaca mume*, *Armeniaca ansu*, *Armeniaca mandshurica*.

*Armeniaca vulgaris* a apărut în neolitic, arealul de răspândire a speciei fiind, în principal, zona muntoasă a Chinei de Nord, apoi, în Asia Centrală, în preajma munților Tian-Șan. Cele mai vechi documente existente aduc mărturie faptul că începuturile luării în cultură a caisului se pierd în adâncul trecutului. El este prezent în livezile Chinei cu 2000 de ani î. de Hr., pe timpul împăratului



Shi-Ju. De aici, probabil prin Asia Centrală, a pătruns în Iran, Transcaucazia și Asia Mică. Grecii descoperă caisul pe vremea războaielor lui Alexandru Machedon, dar cultura lui o învață târziu, de la romani.

După scrierile lui Dioscoride și Pliniu, caisul ar fi fost introdus în Roma cu puțin înainte de Hristos, din Armenia. Din denumirea latină ce i s-a atribuit, *Melon armeniacum* („măr armenesc“) *praecocium* (pom cu înflorire și coacere a fructelor timpurii), de către botanistul de Candolle, au provenit denumirile de azi ale caisului în limbile franceză – „abricot“ –, germană – „Aprikose“ –, rusă – „abricos“. Denumirile din limbile română – „zarzăr“ –, bulgară – „zarzala“ –, ucrainiană – „jerdelea“ –, greacă – „zarzalon“ – etc., provin din cuvântul persan *zerda lu* (prună galbenă). Denumirea de „cais“ este folosită în partea de sud-est a Crimeii pentru soiurile altoite. În Astrahan și astăzi zarzărele se numesc prune galbene, iar în Argeș, România, zarzăre sunt denumite, impropriu, corcodușele.

Caisul a fost răspândit, destul de încet, e-adevărat, de către romani, apoi procesul a fost impulsionat de arabi. În jurul anului 800, d. Hr., cultura caisului a pătruns în Germania și în nordul Franței, însă multă vreme a rămas accesibilă doar feudalilor și mănăstirilor. În Anglia ajunge între 1524-1545, iar în America, în Virginia, mai precis, pe la 1720. Dinspre Asia pătrunde, prin Turkestan, Caucaz și Crimeea, spre Rusia, sub denumirea de jerdelea, iar mai târziu, din Occident, sub denumirea de abricos. Faptul că în România și Bulgaria sunt folosite doar denumirile de cais și zarzăr poate fi un temei pentru susținerea afirmației că specia a fost introdusă, în țările mai sus menționate, încă

din primele secole ale erei noastre, venind din Crimeea și Caucaz, prin Grecia.

În prezent caisul este cultivat, în Europa și Asia, pe o zonă ce se întinde între tropic și 50<sup>o</sup> latitudine nordică, și de la litoralul atlantic spaniol, francez și englez sudic până în Japonia. În America de Nord se întinde din California până la apele Atlanticului.

Fructele, foarte bogate în zahăr, proteine brute, vitaminele C și A, se pot consuma atât proaspete cât și sub formă de diverse preparate.

Marele chirurg arab Meshue utiliza caisele împotriva durerilor de urechi, nazale și hemoroidale. Așa făcea și tatăl meu. Eu recomand fructele proaspete în special copiilor, persoanelor anemice, intelectualilor și celor ce suferă de ochi. Pentru suferinzii de reumatism sunt foarte bune sub formă de compot, celor ce suferă de constipație le recomand caise proaspete, foarte coapte, iar dacă aveți diaree, fierbeți caise în ulei. Sâmburii se utilizează ca vermifug.

### Să cunoaștem câteva soiuri

*Timpurii de Arad*, soi cu fructe mici, rotunde, galbene-deschis, ușor suflate cu o nuanță portocalie; pulpa, galbenă-deschis-albicioasă, este neaderentă la sâmbure, consistentă, zemoasă, dulce, cu aromă fină; miezul



sâmburelui este dulce dar mic, nedezvoltat; se coace în a doua jumătate a lunii iulie.

*Royal (Orange, Royal de Wurtemberg, Royal de Luxemburg, Konigsmarille)*, soi cultivat mai cu seamă în America (mai exact, California), cu fructe mari sau mijlocii, având în jur de 58 g greutatea medie, ovoide sau globuloase, ușor asimetrice, turtite pe flancuri. Au pielea groasă, acoperită de un puf fin, de un galben-portocaliu-delicat, cu o rumeneală roșie-carmin, punctată pe partea fructului expusă la soare. Pulpa, galbenă-portocalie-deschis, neaderentă la sâmbure, este consistentă, potrivit de succulentă, având gust bun și aromat când caisele sunt bine coapte. Fructele sunt numai bune de cules între sfârșitul lunii iunie și prima decadă a lunii iulie.

*Cea mai bună de Ungaria (Meilleur d'Hongrie, Ungarische beste)*, soi considerat unguresc, în realitate format în România, în Transilvania. Loschnig-Passecker afirmă, în 1954, că soiul a provenit dintr-un pom ieșit din sămânță, găsit, înmulțit și pus în circulație de horticultorul Glocker din Aiud, în jurul anului 1868. Denumirea i-a fost dată de pomologul Ed. Lucas, care l-a remarcat ca fiind cel mai bun dintre mai multe alte soiuri pe care le selecta, și de aceea l-a denumit ca atare. În România se cultivă în proporție de 65-70%. Fructele au mărime variabilă, media oscilând între 45 g și 68 g. În general sunt globuloase, una din jumătăți având spre vârf o proeminență rotunjită. Pielea este grosicioară, cu urme de puf pe ea, de un portocaliu-viu, cald, plăcut, cu pistrui mici, grași, fiind roșietică o treime sau o pătrime din fața fructului expusă la

soare și putând rămâne cu nuanțe verzui pe partea ce nu este văzută de soare. Pulpa este consistentă, succulentă, portocalie, neaderentă la sâmbure, având gust dulce, excelent, plăcut-acidulat, cu o puternică aromă de caisă. Miezul sâmburelui este dulce, acoperit de o piele gălbuie-castanie ori chiar albicioasă. Se coace la începutul lui iulie.

*Mari de Cenad*, soi de origine necunoscută, cu fructe mari, de circa 60-65 g, și chiar mai mult, ovoide, ușor teșite la vârf și turtite lateral. Pielea este groasă, fin-pubescentă, portocalie-deschis, peste care se suprapune o nuanță de un roșu-sângeriu foarte frumos. Pulpa, neaderentă la sâmbure, este portocalie, semiconsistentă, succulentă, foarte plăcută la gust, răcoroasă, cu aromă pronunțată și cu suc ușor colorat în portocaliu. Sâmburele este mare, chiar foarte mare, cu miezul dulce, având gust de migdală. Se coace pe la jumătatea lunii iulie.

*Luizet (Abricot du Clos)*, soi de origine franceză, cu fructe mari și foarte mari (47-64 g), scurt-ovoidale sau ovoidale, galbene-aurii sau galbene-portocalii, galbene-pal lângă codiță și ușor rumenite pe partea înșorită. Pulpa este neaderentă la sâmbure, galbenă-aurie sau portocalie-deschis, consistentă, succulentă, uneori chiar foarte intens succulentă, alteori mai deloc, cu gust bun sau mediocru, și aromă plăcută. Miezul sâmburelui este dulce dar sec. Se coc în prima jumătate a lunii iulie, la câteva zile după *Cea mai bună de Ungaria*.

*Ambrosia (Di Santo Ambrosio, Saint-Ambroise, Ambrosia-Aprikose)*, soi italian ce are unele din cele mai