

MAURICE MESSÉGUÉ

# CITRICELE

SĂNĂTATEA TRUPULUI, SĂNĂTATEA MINȚII

Versiunea în limba română și selecția textelor  
DOINA BRINDU

MAURICE MESSÉGUÉ  
Selectie de texte din  
*MON HERBIER DE SANTÉ*  
și  
*MON HERBIER DE CUISINE*

© Éditions Robert Laffont S.A.  
Paris, France, 1972, 1975

© Editura Venus, 1998

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

## CITRICELE... DAR NU NUMAI ELE!

N-am vrut în nici un caz să vă inducem în eroare, ori să vă... mințim, dar marea majoritate a oamenilor spun, fără să se gândească prea mult, „am luat niște citrice“, iar dacă te uiți la ce-au cumpărat, vezi și banane, și ananas, și avocado, și smochine, și curmale...

*Citrice* a devenit un nume generic pentru mai toate fructele ce vin din țările calde, cel puțin pentru europeni, iar pentru români, în mod sigur. Desigur, apelativul e greșit. Numai că primele fructe exotice ce-au pătruns în Europa Centrală și de Nord au fost portocalele și lămăile, apoi mandarinele, grepfruturile, rodiile... Sudul Europei, mai dăruit cu soare, le-avea pe unele chiar în culturi. Marile imperii coloniale știau despre mai toate trufandalele exotice. Apoi, cultura complet diferit dezvoltată în Est și în Vest, civilizația total înapoiată în Est față de Vest, domnia socialismului, toate au avut și ele un cuvânt de spus. Cert e că informația este exactă și neexagerată — mulți sunt oamenii ce spun citrice și la banane, și ananasului, și kiwi-ului... Așa încât am mers „pe mâna lor“, și-am preferat această titulatură, promîndu-ne că vom explica de ce și vom aduce și lămuririle de rigoare.

De aceea vom lua pe rând fiecare fruct pe care vi-l vom prezenta aici pentru a risipi orice confuzie.

- **Ananasul** este o plantă subtropicală, din familia *Bromeliacee*, cultivată mult în Africa.

• **Avocado** este un arbore cultivat în zonele tropicale și mediteraneene, care face parte din familia *Lauracee*, fiind neam cu dafinul, scorțioara, camforul.

• **Bananul** este un palmier originar de la tropice, face parte din familia *Musacee* și se cultivă în Africa, Asia și America.

• **Curmatalul** e tot un... palmier (familia *Palmea*), cultivat în Mesopotamia încă de acum 5000 de ani.

• **Grepfrutul** este, în fine, „o citrică“. Arbore originar din Asia, e cultivat azi în toate zonele subtropicale și face parte din familia *Rutacee*, familie botanică ce înglobează toate citricele adevărate.

• **Lămâiul** este din neamul citricelor, face parte tot din familia *Rutacee*, e originar din Asia și e cultivat în zonele subtropicale, în plantații pomicole.

• **Mandarinul** este tot un citric, tot din familia *Rutacee*, originar din China.

• **Portocalul** e cel de-al patrulea în grupa citricelor, din aceeași familie cu cele trei semnalate anterior — grepfrut, lămâi și mandarin —, originar din China și cultivat în toate țările care au un minim de căldură tot timpul anului.

• **Smochinul**, o să râdeți, e neam cu dudul, fiind din aceeași familie, *Moracee*. Dar este originar din zonele subtropicale ale vestului Asiei și Orientului Mijlociu, în prezent fiind răspândit și în zonele temperate.

Iată, deci, bilanțul: vă vom prezenta utilizările medicale a nouă fructe tropicale și subtropicale, unele cultivate, aclimatizate în prezent și în zone mai puțin calde, dar cu temperaturi constant ridicate tot timpul anului, dintre care patru sunt *citrice adevărate*, celelalte fiind numite, sau considerate, greșit, tot... citrice. Se pare că această denumire generică este de multă lume extinsă asupra tuturor fructelor ce ne vin din zonele calde și foarte calde. De altfel, ca și o altă denumire generică — fructe exotice —, dar *exotic* înseamnă, exact, ceva ciudat, neobișnuit, aproape necunoscut, ceva ce vine de departe, de peste mări și

țări... Ei bine, smochinul crește și în... București, portocalul, mandarinul, lămâiul, sunt la doi pași, în Grecia, Italia, tot Bazinul Mediteranean..., rodiul este întâlnit, uneori, și la Buziaș!!! Așa că nu le poți numi nici măcar fructe exotice pe toate!

Ne-am mai gândit să le prezintăm în două cărți distincte, dar toate aceste fructe au o caracteristică medicală comună: sunt vitaminele iernii, măresc rezistența naturală a organismului față de boli, refac, revigorează, însănătoșesc, hrănesc, dezintoxică două organe de maximă importanță în existența noastră: creierul și ficatul.

EDITURA

Este o plantă subtropicală, ierboasă, cultivată mult în Hawaii, Malaysia și Africa de Sud. Numele lui latinesc este *Ananas comosus* sau *Ananas sativus*, iar al familiei botanice din care face parte, *Bromeliaceae*. Anual se produc în jur de 3 milioane de tone de fructe, cele mai mari cantități venind din Mexic, Thailanda, Hawaii, Africa de Sud. Dar ananasul crește și în Europa... însă, numai în seră. Nu are multe soiuri, iar cel mai cunoscut și răspândit este *Cayenne*, ale cărui fructe au cam 20 cm lungime, 14 cm grosime, 2,5 kg greutate și păstrează în vârfuri un smoc de frunzișoare.

#### 100 g de ananas au:

##### Substanțe nutritive:

- proteine, 0,68 g
- grăsimi, 0,06 g
- glucide, 18,40 g, din care:
  - zaharoză, 12,43 g
  - glucoză, 3,21 g

Materii extractive, 4,35 g

Celuloză, 0,57 g

Acid citric

Acid malic

##### Vitamine:

- vitamina A
- vitamina B
- vitamina C, 25-50 mg

Cenușă, 1,24 g

##### O levură

*Bromelina*, un ferment digestiv capabil să digere în câteva minute o cantitate de proteine echivalentă cu de 1000 de ori greutatea lui moleculară, este comparabilă, în ceea ce privește acțiunea, cu pepsina și papaina.

##### Substanțe minerale:

- iod
- magneziu
- mangan
- potasiu
- calciu
- fosfor
- fier
- sulf

Apă, 75,70 g

##### Ce acțiuni are?

- Nutritiv (este foarte, foarte ușor digerabil)
- Stomahic (protejează mucoasa gastrică și stimulează funcțiile stomacului; vindecă „răcelile“ gastrice)
- Diuretic
- Dezintoxicant
- Crește, în unele cazuri, performanțele sexuale

##### În ce situații este recomandat?

- Anemie
- Creștere
- Convalescență
- Demineralizare

- Dispepsii
- Intoxicații
- Ateroscleroză
- Artrită
- Gută
- Litiază
- Obezitate

Respect pentru oameni și cărti

### Cum poate fi utilizat?

#### NATUR

- Fructul proaspăt, tăiat felii, mâncat ca atare, fără nici un adaos. Trebuie să fie foarte copt.

#### SUC

- Fie direct, proaspăt, trecut prin storcătorul de fructe, fie din comerț, gata preparat, dar să fie natural, cu multă pulpă, fără apă, zahăr, conservant.

#### COMPOT

- Se preferă proaspăt, făcut în casă, chiar și din fructe mai puțin coapte; cel industrial are zahăr.

## AVOCADO

### AŞA ÎI SPUN AMERICANII MEXICANULUI AHNA-QUATL

Arbore fructifer „născut” în Mexic și Guatemala, avocado face parte din familia botanică *Lauraceae*, iar numele lui latinesc este *Persea gratissima* sau *Persea americana*. Denumirea lui populară — avocado — vine din sfâlcirea în pronunție engleză a numelui său de bastină, mexican — *Ahna-Quatl*. Îl vom întâlni cultivat în zonele subtropicale și mediteraneene, cel mai mare producător de avocado fiind California, urmată de Israel, situat pe locul doi în lume; Antilele, Algeria și Africa se înscriu și ele în grupa celor ce au livezi întinse de avocado. În zonele temperate nu crește decât în sere și interioare, la ghivece, constituind „o curiozitate”. Israelul, care ocupă primul loc în exportul de avocado în Europa, cultivă în special varietatea *Fuerte*, creată din soiurile mexican și guatamalez. Alături de ele există și un soi antilez.

Este un pom destul de înalt, mergând de la 8 m până la 12-15 m, semănând, ca aspect, cu merii ce au coroană tipică, clasnică, sub formă de piramidă inversă, etajată. Rădăcinile sunt destul de adânci. Are scoarță netedă, frunze obovat-lanceolate persistente (nu cad tot anul), ușor ascuțite, de un verde-închis, dispuse altern pe ramuri. Florile sunt mici, așezate în buchețele la baza coditei frunzelor (la axilă, ori axilar). Fructele seamănă ca formă cu niște pere mari, nu prea gătuite, cu o coajă subțire, verde-închis punctată cu alburiu (nuanță ce devine tot mai închisă pe măsura coacerii), pulpa fructului fiind alb-crem, untoasă, ușor parfumată,

În mijlocul ei existănd un sâmbure mare, ovoid, cu o sămânță formată din două jumătăți (două cotiledoane).

Avocado este o plantă de zonă caldă și crește bine în plin soare pe aproape orice tip de sol, dacă î se asigură apă. Rodește cam în al treilea-al patrulea an de la sădire și se poate înmulții și prin semințe, dar se preferă altoarea.

#### 100 g avocado (fructul) au:

Valoare energetică: 218 kcal (pentru comparație, 100 g de orez fierb are 322 kcal, iar 100 g de ou, 166 kcal)

#### Substanțe nutritive:

- proteine, 2,08 g
- lipide, 15-20 g
- glucide, 7,40 g

#### Vitamine:

- vitamina A, 200-300 U.I.
- vitamina B, 15-20 mg
- vitamina C, 15-20 mg
- acid folic

#### Aminoacizi esențiali:

- cistină
- triptofan
- tirozină

#### Săruri minerale, puține

Cenușă, 1,26 g

Multe antibiotice

#### Ce acțiuni are?

- Aliment aproape complet
- Digestibilitate foarte mare
- Echilibrant nervos

#### În ce situații este recomandat?

- Creștere
- Sarcină

- Convalescență
- Surmenaj
- Stări de nervi
- Colibaciloză
- Afecțiuni gastrice
- Afecțiuni hepatobiliare
- Afecțiuni intestinale

#### Cum se utilizează?

#### NATUR

- Fructul ca atare, curățat de coajă
- Fructul, în salate, cu coajă cu tot
- Pulpa pasată, sub formă de cremă, fie ca aperitiv, cu suc de lămâie, fie ca desert, cu o banană pisată

#### FIERT

- În ghiveciuri de legume
- Sote la aburi, ca garnitură
- Cu brânză Roquefort

#### ÎN PREPARATE COSMETICE

- Săpun
- Cremă
- Sampon
- Gel

# Liberă

## GREPFRUT

### UN GOLIAT AL CITRICELOR

Respect pentru oameni si carti

Originar din Asia, arborele s-a răspândit de mult timp în Japonia, India, Statele Unite, Israel, Jamaica. Rudă apropiată a lămâiului și portocalului, face parte din familia *Rutaceae*, denumirea latinească fiind *Citrus decumana*.

100 g de grepfrut au:

Valoarea energetică, 43 kcal

Substanțe nutritive:

- proteine, 0,6 g
- grăsimi, 0,1 g
- glucide, 9 g

Vitamine:

- provitamină A, 0,1 mg
- vitamina B<sub>1</sub>, 0,07 mg
- vitamina B<sub>2</sub>, 0,05 mg
- vitamina C, 40 mg
- vitamina PP, 0,3 mg

Substanțe minerale și oligoelemente:

- calciu, 20 mg
- fosfor, 18 mg
- potasiu, 190 mg
- magneziu, 12 mg
- sulf, 7 mg

- sodiu
- clor
- fier
- cupru
- mangan

Uleiuri esențiale:

- limonen
- pinen
- citral

Alcoolii

Pectine

Acid citric

Apă, 89 g

Ce acțiuni are?

- Aperitiv
- Tonic
- Digestiv
- Depurativ
- Drenator hepatic și renal
- Antihemoragic
- Răcoritor
- Hipotensor

În ce situații este recomandat?

- Anorexie (lipsă de poftă de mâncare aproape totală, de cele mai multe ori de natură nervoasă)
- Oboseală
- Intoxicație
- Artritism
- Oligurie (urinare în cantități mici, stadiu premergător retenției urinare)
- Insuficiență biliară
- Fragilitate capilară