

Daniela ANGHEL

*DOVLECELUL – ALIMENTUL IDEAL
ÎN TOATE SEZOANELE*



Craiova

Ianuarie, 2026

Copyright © 2026, Autor
Tehnoredactare computerizată: Daniela ANGHEL
Corectura aparține autorului

Responsabilitatea pentru conținutul lucrării revine în exclusivitate autorului.
Studiu științific

Publicat: Ianuarie 2026
<http://www.edituraelse.ro/ped/ped.htm>

DOVLECELUL

1.1 Definitie: Varietate de dovleac cu fructele comestibile, lunguiete, aproape cilindrice

1.2 Mic istoric

Provine din America, unde la început erau consumate doar semintele acestuia. În Europa a ajuns în secolul al XVI-lea împreună cu alte „curiozități” aduse din lumea nouă. La început, dovlecelul verde, ca majoritatea noutăților era cultivat doar în grădinile botanice. Astăzi este greu să ne imaginăm bucătăria mediteraneană fără dovlecelul verde. Se presupune că în secolul al XVII-lea italienii au început să prepare dovlecelul verde însă nu îndăjuns de copt, așa cum facem noi astăzi.

Dovlecelul, cu denumirea sa latină „*cucurbita pepo*”, este un soi de dovleac cultivat pentru fructele sale verzi și lunguiete. Este foarte popular în țările Europei Vestice și în jurul bazinului Marii Mediteraneene.

1. PROPRIETATI

Proprietati fizice

Dovlecelul este o legumă de culoare verde sau galbenă, cu aromă delicată și miez cremos. Se găsește sub forme, mărimi și arome diferite. Indiferent de sortiment – Zucchini, cel verde; Patison – cel galben; de formă discoidală, ca o scoică cu margini crenelate etc. – se consumă de preferință dovleceii tineri. Cei tineri sunt mai gustoși și mai ușor de digerat.

Se recomanda in meniurile copiilor, persoanelor aflate in coalescenta sau ale celor cu probleme digestive. Fiind usor digerabil si continand putine calorii (100g de dovlecel verde – 16kcal), dovlecelul verde este una dintre legumele preferate de persoanele care tin cura de slabire.

ATENTIE: numarul kaloriilor creste daca se adauga branza sau daca sunt prajiti.

Sunt preferati dovleceii tineri dar se pot consuma si dovleceii maturi, cu conditia sa fie proaspeti, iar coaja sa nu fie rosietica. Dovlecelul poate fi consumat crud, feliat sau ras, in salate su aperitive. Poate fi copt la cuptor sau inclus in compozitia painii, a diverselor mancaruri – ghiveci, musaca, chiftelute, etc. Din dovlecei se mai prepara supa, bors, supa – crema, sufleu, pane, umpluti, budinca, dulceata. Pentru prajit se scurg de zeama dupa sarare. Pentru sufleu, se scurg bine de apa dupa fierbere.

Dovlecelul opal este un dovlecel alb timpuriu, usor de recoltat datorita portului deschis al plantei. Fructele sunt lungi si drepte si isi mentin forma chiar si la supramaturare. Se poate cultiva in cultura protejata dar si in camp deschis.

Proprietati chimice

Dovlecelul este o sursa extrem de bogata in hidrati de carbon, magneziu, potasiu, amidon, fosfor, folati, calciu.

Acopera intr-un mare grad cantitatea de vitamine necesare organismului – in special vitaminele A, B, C, E.

Semintele de dovlecel verde sunt utilizate de firmele de cosmetice lider, ca ingredient al cremelor care regleaza functionarea glandelor.

Dovlecelul verde cel mai bine este sa fie consumat cand este inca foarte tanar. Isi pastreaza atunci nu doar caracteristicile gustative dar este si foarte usor digerabil. Se recomanda sa se gaseasca in meniurile copiilor, persoanelor aflate in convalescenta sau a celor care au probleme cu sistemul digestiv. Fiind usor digerabil si continand putine calorii, dovlecelul verde este una dintre legumele preferate de persoanele care sunt in cura de slabire.

Este benefic persoanelor aflate in convalescenta deoarece reduce riscul de infarct si accidente vasculare cerebrale, datorita magneziului si folatilor, este benefic in scaderea tensiunii arteriale, datorita magneziului si a potasiului. Datorita antioxidantilor carotenoizi contribuie la mentinerea sanatii ochilor iar datorita fibrelor previne cancerul de colon. Dovlecelul are un rol antiinflamator in astm si osteoartrita.

Toate varietățile de dovleac sunt sărace în calorii și glucide. De aceea, eficiența lui terapeutică se bucură de popularitate, ca și preparatele gastronomice.

Bogat în fibre de calitate, în potasiu și apă, dar cu resurse modeste de sodiu, dovlecelul are proprietăți diuretice și se digeră foarte ușor. De aceea, dieta cu această legumă este tolerată de persoanele care au probleme digestive, cardiace sau renale. Nutriționistul Eric Favre recomandă sucul de dovlecei în rezolvarea cazurilor de constipație și diaree. Dovlecelul este ideal în regimul specific diabeticilor și supraponderalilor.

2.3 Dovlecelul perfect:

- Cand este suficient de greu pentru dimensiunea lui.
- Este tare, are coaja lucioasa, nelovita, fara pete si nu prea groasa.
- Este de marime medie, intrucat cei mari sunt fibrosi iar cei mici nu sunt gustosi.
- Rezista in frigider, in punga de plastic, cel mult o saptamana.
- Se potriveste bine cu untul, smantana, iaurtul, sosul de soia.
- Gustul lui este potentat de cel al cepei si usturoiului.
- Condimente compatibile: oregano, telina, patrunjel, menta, dafin.

2.4 Leacul din.....gradina!

- Dovlecelul este o leguma bogata in hidrati de carbon, magneziu, potasiu, amidon, fosfor, calciu.
- Acopera intr-un mare grad cantitatea de vitamine necesara organismului – in special vitaminele A, B, C, E.
- Datorita antioxidantilor carotenoizi contribuie la mentinerea sanatatii ochilor.
- Reduce riscul de infarct si accidente vasculare cerebrale(magneziu si folati).
- Benefic in scaderea tensiunii arteriale (magneziu,potasiu).

Acid folic	-	-	-
Folate, food	58.000 mcg	-	-
Folati, DFE	58.000 mcg_DFE	-	-
Colina (total)	63.000 mg	-	-
Vitamina B-12	-	-	-
Vitamina B-12, adaugata	-	-	-
Vitamina A, UI	380.000 IU	-	-
Vitamina A, RAE	19.000 mcg_RAE	-	-
Retinol	-	-	-
Vitamina E (Alfa-Tocoferol)	-	-	-

Vitamina E, adaugata	-	-	-
Gamma tocoferol	19.070 mg	-	-
Vitamina K (filoquinona)	51.400 mcg	-	-
Acizi grasi, total saturati	8.674 g	-	-
4:0	-	-	-
6:0	-	-	-
8:0	-	-	-
10:0	-	-	-
12:0	0.044 g	-	-
14:0	0.052 g	-	-
16:0	5.612 g	-	-
18:0	2.811 g	-	-
Acizi grasi, total mononesaturati	14.258 g	-	-
16:1 nediferentiati	0.099 g	-	-
18:1 nediferentiati	14.146 g	-	-
20:1	-	-	-
22:1 nediferentiati	-	-	-
Acizi grasi, total polinesaturati	20.904 g	-	-
18:2 nediferentiati	20.702 g	-	-
18:3 nediferentiati	0.181 g	-	-
18:4	-	-	-
20:4 nediferentiati	-	-	-
Colesterol	-	-	-
Triptofan	0.431 g	-	-
Threonina	0.903 g	-	-
Izoleucina	1.264 g	-	-
Leucina	2.079 g	-	-
Lizina	1.833 g	-	-
Methionina	0.551 g	-	-
Cistina	0.301 g	-	-
Fenilalanina	1.222 g	-	-
Tirozina	1.019 g	-	-
Valina	1.972 g	-	-
Arginina	4.033 g	-	-
Histidina	0.681 g	-	-
Alanina	1.158 g	-	-

Acid aspartamic	2.477 g	-	-
Acid glutamic	4.315 g	-	-
Glicina	1.796 g	-	-
Prolina	1.000 g	-	-
Serina	1.148 g	-	-
Alcool etilic	-	-	-
Cofeina	-	-	-
Betacaroten	228.000 mcg	-	-
Alfacaroten	-	-	-
Betacriptoxantina	-	-	-
Licopen	-	-	-
Luteina + zeaxantina	-	-	-

2. BIBLIOGRAFIE

1. Revista *FELICIA*, AN II, nr. 49, Joi 31 mai 2008.
2. http://www.revistafelicia.ro/da_Nutritie-Dovlecelul_-_alimentul_ideal_in_toate_sezoanele_1002212.htm
3. <http://www.adevarul.ro/articole/dovlecelul-previne-bolile-cardiovasculare.html>
4. www.tititudorancea.ro/z/produse_alimentare_continut_magneziu_mg.htm - 45k –