



# Les cucurbitacées

À la découverte d'une grande famille



## Recommandations sanitaires

Toutes les cucurbitacées ne sont pas comestibles. Certaines peuvent même être particulièrement toxiques !

### 1. Les courges ornementales :

Elles sont considérées comme toxiques puisqu'elles contiennent des *cucurbitacines* qui sont des substances très amères et particulièrement irritantes.

#### Petit test de comestibilité (à faire par un adulte) :

Croquer un morceau cru de la cucurbitacée, si le goût est amer, ne pas l'avaler, le légume n'est pas consommable.

Attention, les enfants et les personnes qui perçoivent mal le goût amer sont des mauvais « goûteurs ».

#### Symptômes d'intoxication :

Une petite quantité suffit à entraîner des réactions physiologiques. Elles se manifestent peu de temps après l'ingestion : vomissements, crampes intestinales, diarrhées (parfois sanglantes pouvant conduire à une déshydratation), vertiges. Une salivation abondante et des palpitations peuvent également survenir.

Si des troubles apparaissent, il faut rapidement consulter un médecin.

### 2. Les variétés comestibles : Elles ont un goût neutre agréable ou légèrement sucré.

### 3. Précautions :

La culture de variétés comestibles à proximité de variétés ornementales n'est pas conseillée et peut être à l'origine d'une toxicité.

Les abeilles peuvent en effet faire une pollinisation croisée. Il n'y a pas de danger sur la première génération de fruits, mais les fruits issus de la deuxième génération peuvent quant à eux contenir des cucurbitacines, même s'ils ont parfois la même apparence que les variétés comestibles. De cette manière, il arrive que les fruits de plantes qui se ressement naturellement au même endroit depuis longtemps contiennent des toxines. Pour éviter ce désagrément, il est plus sage de ne pas consommer de courges « sauvages » qui poussent dans le jardin et ne pas récupérer de graines de votre récolte pour les ressemer.