

# Les paniers des saveurs de l'arc-en-ciel

Novembre 2012

## Légumes d'hier et légumes d'aujourd'hui

Durant cet été, je vous ai présenté par le biais de notre petite feuille d'information, quelques légumes plus ou moins bien connus. Il me semble que la phrase « ce légume nous vient d'Amérique du sud » revenait de manière presque systématique, à se demander ce que pouvaient bien manger nos ancêtres d'Europe centrale ?

Je vous propose de commencer notre petite rétrospective par la période du paléolithique (soit 30'000-10'000 ans avant JC) l'homme européen d'alors avait déjà parcouru bien du chemin par rapport à son aïeul africain : l'australopithèque. Celui-ci ne se nourrissait encore que de plantes, d'insectes et de quelques petits animaux rencontrés au hasard sur son passage.

Au Paléolithique, l'homme était, comme chacun le sait, chasseur/cueilleur. Peu à peu le côté chasseur prenait le dessus (jusqu'à 75% de son régime alimentaire était constitué de viande). Si au début, il se contentait de petits animaux et de charognes laissées par des prédateurs tels que loup, ours ou lynx, ses techniques de chasse se sont améliorées peu à peu et il devint, lui aussi, un prédateur à part entière. Nomade, il suivait le déplacement des troupeaux et il semblerait que le gibier ne manquait pas, même si la chasse n'était sans doute pas toujours de tout repos.

Enfin, nos ancêtres d'alors étaient encore loin de pouvoir servir la chasse avec le traditionnel chou rouge, les marrons, les spätzle et la confiture d'airelles sur une demie pomme. Le chou n'existait pas encore (du moins pas sous cette forme), les châtaigniers, tout comme les pommiers, tels que nous les connaissons, n'ont été introduits que des milliers d'années plus tard. Si les œufs de divers oiseaux faisaient bel et bien partie du régime alimentaire de l'époque, les céréales (et donc la farine) auraient fait défaut. Quand au sucre et à la confiture, on sait bien que ce sont des inventions récentes développées par le lobby des dentistes (plus sérieusement : le sucre de canne est produit dans la région de l'Inde depuis 1000 ans avant JC. Il n'arrive en Europe qu'avec les Romains et il faut attendre la fin du 18<sup>ème</sup> siècle pour voir apparaître le sucre de betterave. Toutefois, à en croire des peintures rupestres, certains gourmets téméraires de la fin du paléolithique semblaient déjà avoir découvert les délices du miel chapardé aux abeilles sauvages des alentours). La partie non carnée des repas se composait de feuilles, racines et baies diverses, de glands, de faines, de noixettes et autres fruits sauvages.

Selon les spécialistes, les squelettes de nos ancêtres ne révèlent pas de problèmes de carence, il semble qu'ils trouvaient assez à manger en quantité et aussi en qualité. Le régime paléolithique était pauvre en glucides et en graisse et donc fort sain : l'homme d'alors ne connaissait ni obésité, ni problèmes cardiovasculaires, ni cancers ou ostéoporose. Malgré cela l'espérance de vie ne dépassait

que rarement 40 ans...car tout problème d'infection devenait vite mortellement sérieux.



*Entre hier et aujourd'hui les travaux de semis, entretien des cultures, récolte, battage, tri du blé ont radicalement changé !*

Passons une dizaine de millénaires.. à cette époque, quelques esprits paresseux mais néanmoins brillants eurent l'idée de domestiquer les animaux (ce qui est tout de même plus commode que de leur courir après sans cesse) et de se mettre à cultiver les plantes (ce qui permettait de disposer de ce que l'on voulait au lieu de se contenter de faire avec ce que la nature leur offrait). Enfin, on reste encore loin du « ce qu'on veut – quand on veut » (pas de fraises en décembre !).

Les premiers pas de l'agriculture et le passage à la vie sédentaire marquent donc le passage au Néolithique. Accessoirement le régime alimentaire change et la part végétale augmente, même si elle reste encore fortement dépendante de la saison vu que les possibilités de stockage sont très limitées. Des formes anciennes de céleri (ache des marais), d'asperges, d'artichauts (chardons), panais (carottes sauvages ?), le chou maritime ainsi que la mâche sont des plantes originaires de nos régions et font l'objet des premières cultures maraîchères, les fèves proviennent d'Asie mais leur culture s'installe en Europe dès la fin du Néolithique. A cette époque, les céréales sont déjà cultivées au Moyen-Orient, mais elles ne feront leur apparition en Europe que bien plus tard avec les Celtes, tout comme la culture des pois, des lentilles, des lupins et des doliques (une cousine des haricots qui, eux, viennent d'Amérique latine). Si l'on s'en réfère à ceux qui sont encore utilisés de nos jours – le choix des légumes reste

restreint mais bien d'autres plantes étaient bien sur aussi consommées à l'époque.

Du côté des fruits, ceux cultivés ou cueillis dans la nature offrent déjà une belle palette : prunelles, merises, sorbier, sureau, cynorhodons, cornouilles, épine-vinette, noisettes, mûres, nèfles, myrtilles et sans doute bien d'autres délices permettent de varier le quotidien.

A peu près à la même époque, les Egyptiens cultivaient l'ail, les oignons, les poireaux, les concombres, les laitues et les radis (traces datant de 7000 ans avant JC), mais il faut attendre les Romains pour voir ne serait-ce qu'une partie de ces cultures se développer sous nos latitudes. Mais petit à petit, ces cultures s'installent et nos ancêtres du Moyen-Age avaient un choix de légumes déjà bien plus intéressant. Si on récapitule : artichauts, asperges, salades, fèves, lentilles, pois, concombres, raves, navets, radis, panais, céleri et choux auxquels s'ajoutent dès cette période aussi betteraves, bettes, épinard, poireaux, ail, oignon et salsifis pour ne nommer que ceux ci. Enfin, la suite, nous la connaissons : les conquistadores sont arrivés et nous ont ramené comme souvenir de voyage tant de légumes faisant aujourd'hui partie de notre quotidien.

### **Parmi, les vieux de la vieille : le panais et la carotte**

L'histoire du panais n'est pas très claire car jusqu'à milieu du 18<sup>e</sup> siècle, l'on ne faisait pas de différence entre panais et carotte. Pour être précis, c'est au botaniste Linné que nous devons cette distinction. Il faut ajouter à ce sujet que la carotte orange n'existait pas et que le légume en question est un ancêtre commun sauvage qui est originaire de l'est de la méditerranée. Cette plante ressemblait probablement à l'actuelle carotte sauvage dont la racine fibreuse et coriace est, certes, comestible, mais n'est de loin pas un régal. Connue des Romains et des Grecs, elle ne fut alors apparemment guère appréciée.

Les premières tentatives de culture du panais/carotte remontent à l'antiquité et ont été entreprises dans la région du Moyen-Orient ou en Asie. Ces légumes racines étaient violets, jaunes ou blanchâtres, souvent fourchus et probablement encore passablement coriaces.



*Les carottes : un légume haut en couleurs*

Le terme de panais est apparu dans la langue française vers la fin du moyen âge. Son nom latin « *pastinaca* » est dérivé de « *pastus* » qui signifie tout simplement nourriture. On imagine donc à quel point la plante devait être banale. En effet, elle servait non seulement de nourriture au peuple mais était aussi cultivée comme fourrage pour les animaux. Pas étonnant : c'est une plante rustique, non sensible aux maladies et supportant même les froids les plus rigoureux – on pouvait donc (et on le peut toujours) la récolter toute l'année.

Mais si la carotte aujourd'hui est orange, c'est grâce aux Hollandais. C'est eux qui, dès le 17<sup>ème</sup> siècle, ont travaillé d'arrache pied à la sélection de la carotte (qui, je le rappelle, à l'époque ne s'appelait pas encore « carotte ») pour en faire une racine plus charnue, moins fibreuse et au passage orange. Notez que plus à l'est, les carottes d'autres couleurs sont encore couramment cultivées et elles se font même quelques amis chez nous.

### **Recette de galettes de panais et carotte**

Puisqu'on parle de carottes et des panais, profitons-en pour en cuisiner !

Râpez 300g de panais et 300 g de carottes, ajoutez-y un oignon coupé en petits dés, un oeuf ou deux et 4-5 bonnes cuillères à soupe de farine. Assaisonnez à votre guise. Façonnez en galettes que vous pouvez tourner dans des graines de sésame avant de les cuire quelques minutes dans un peu d'huile chaude.

Idéal à servir avec une salade comme repas léger ou comme entrée.



### **Les légumes dans le langage :**

#### **« les carottes sont cuites »**

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, *avoir ses carottes cuites* signifiait « être mourant », à priori par métaphore avec les carottes que l'on faisait cuire pour accompagner des plats de viande, suggérant ainsi ironiquement que le mourant serait bientôt prêt à être mangé avec ces carottes. Par extension, l'expression s'est ensuite déformée en « les carottes sont cuites », désignant toute sorte de situation sans espoir.

Sur ce, nous vous souhaitons bon appétit

Liliane Rochat