

Ces nourritures qui nous soignent

Lors de l'exposition sur les plantes médicinales d'Août 1988 à Borée, en Ardèche, beaucoup de visiteurs se sont étonnés de voir, parmi les Arnicas et autres Reines des Prés, figurer des panneaux vantant les applications du chou, de la pomme de terre, ou de l'ortie en matière de médecine populaire.

La surprise est compréhensible : comment des plantes que l'on mange régulièrement, que l'on côtoie chaque jour, seraient-elles aussi des "médecines" ?

Nous avons donc décidé de redonner les contenus de ces panneaux, en les complétant par des recettes ou des préparations utilisées dans la région du Mézenc il y a seulement quelques lustres...



La pomme de terre
Solanum Tuberosum

La pomme de terre

Appelée dans la région "Trifole" lorsqu'elle est en plantes (du latin "tri folia" : trois feuilles ?), ou "Truffole" (de truffe ?). Elle devient "Tartuffe" ou "Tartifle" lorsqu'on en mange le tubercule, de l'italien Tartufo (truffe) ou par allitération de l'allemand Kartoffel (pomme de terre) en Tartofel, puis Tartofle... (?)

Faut-il présenter cette plante dont le tubercule sain, nourrissant, très digeste, constitue encore une des bases végétales essentielles de notre alimentation. Il est difficile d'imaginer un repas campagnard sans patate.

La pomme de terre **ne fait pas grossir**. Bien sûr, crème, lardons, côtelettes ou matières grasses cuits avec n'ont pas le même avantage !

Favorisant les fonctions intestinales, bien qu'énergétique, la pomme de terre est autorisée aux diabétiques et recommandée aux personnes souffrant d'embonpoint ou de cellulite.

Claude REVOL
et Chantai REVOL

Régime

Au repas du soir, 100 à 200 g de lait caillé et quelques pommes de terre au four, mangées avec leur peau, forment un régime de santé adopté autrefois dans nos campagnes, recommandé aux sujets adipeux ou cellulitiques. Rappelons-le, la pomme de terre ne fait pas grossir.

Cette pratique est encore courante sur le Mézenc.

Recette du gâteau de pomme de terre (Vainet)

Cuire 1 kg de pommes de terre à la vapeur ; les éplucher ; les écraser ; ajouter un peu de sel ; pétrir avec deux cuillerées à soupe de farine ; faire une galette sur un papier enfariné et mettre au four pendant une heure ; saupoudrez de sucre.

Dans la région, encore vers 1940, se faisait cuire dans une "biche" un plat appelé "farce". D'après nos renseignements, une préparation du même type que le gâteau ci-dessus était placée en couches intercalées de côtelettes de porc, de lardons, de crème, ou même d'oeufs et portée dans le four à pain après le défournage. Une autre recette mêlait pommes et pommes de terre, un peu de farine et de la crème (région de Borée). Au bout de 12 heures ou plus, le plat était prêt et paraît-il, fameux.

Les criques...

À base de pommes de terre râpées, minces ou épaisses, grillées, frites ou presque crues, avec pas, peu ou beaucoup d'oeufs, avec de l'oignon ou de l'ail, il n'y a pas une mais des recettes de crique.

Lors d'une prochaine publication, nous y reviendrons...

Du pain de pommes de terre.

Texte tiré d'un livre de lecture des manuscrits (1840)

(...) Plusieurs personnes ont essayé de faire du pain avec la pomme de terre seule. En pétrissant la pulpe de pomme de terre débarrassée seulement de l'écorce ou pelure, y mettant du sucre, de la mélasse et un peu d'huile, substances qui se trouvent dans la farine de blé, on obtient une pâte susceptible de fermenter, de lever, et qui, par la cuisson, donne en apparence du pain. Mais il lui reste un goût âcre qu'il a été jusqu'à présent impossible de faire disparaître. Quoiqu'il en soit pour le moment, on réussira par la suite à enlever ce goût de la pomme de terre, et à transformer ce fruit en un pain qui coûtera trois ou quatre fois moins que le pain de blé ; ce sera, en un mot une nouvelle manière d'accommoder la pomme de terre.

Fécule, Pain de pomme de terre.

74^e Leçon.

La fécule est une poudre blanche qui contient beaucoup de plantes, elle est tirée des racines de la pomme de terre etc. Cette poudre consiste en petites bulles qui contiennent de la gomme dans leur intérieur. On chauffe la fécule dans l'eau, les grains éclatent et la gomme se dissout en produisant une pulpe visqueuse, c'est comme les mûres de la fécule dans le miel. La fécule est tirée du blé et du maïs, la farine de blé contient outre la fécule, matière élastique qui donne à la pâte son liant. On sépare la fécule de la farine dans l'eau, la fécule se décompose, mais elle n'est pas l'amidon qui se dépose au fond du vase et ne demande plus à être lavé et séché.

Pour extraire la fécule de la pomme de terre, on râpe cette racine à l'état de pulpe, soit en la pilant, soit par la machine à vapeur, puis dans l'eau, les pommes de terre sont lavées avec une eau qui permet de les séparer du gros résidu par évaporation. On fait sécher la fécule dans un tamis, d'où l'eau se retire, que le résidu de fécule à travers les mailles du tamis.

On froisse souvent la farine de blé et y mêlent de la fécule de pomme de terre ceux qui préfèrent des pains et peuvent aisément s'en passer, car les grains de

Histoires...

Histoire...

La "Patata" des Incas fut importée en Espagne et dans les pays du sud de l'Europe vers 1540.

À cette époque, la pomme de terre au goût âcre passe pour être toxique pour l'homme, et ne sert qu'à la nourriture du bétail.

Vers 1590, elle est cultivée comme plante ornementale.

Ce n'est que deux cents ans plus tard, vers 1763, que Antoine Augustin Parmentier "apothicaire aux Armées" entreprend de faire adopter ce légume dans notre pays pour tenter de remédier aux disettes. Mais une violente opposition se déclenche et dans certaines provinces, on interdit la culture de la plante "pernicieuse".

Parmentier perfectionna les méthodes de semis, multiplia les espèces, et obtint les variétés connues de nos jours.

La Révolution française traduit Parmentier devant un Tribunal d'Épuration, en raison du soutien qu'il avait eu de Louis XVI. Il fut expulsé de Paris.

La Convention le rappela, lui décerna une couronne civique et le nomma Pharmacien Inspecteur.

«D'après M. Charles du Faure de Saint-Sylvestre, marquis de Satlieu (1752-1814), qui a écrit un opuscule intitulé *La Truffe en France, la pomme de terre, ou truffe, ou trufolla, aurait été semée pour la première fois en France, en 1540, sur le territoire de St-Alban-d'Ay, au hameau de Bécuze, importée par un moine fransiscain de Tolède, Pierre Sornas, natif de Bécuze. Il ajoute qu'en 1585 la truffole était marchandise courante dans nombreuses villes du Haut-Vivarais, entre autres au Cheylard.*»

Notes de P. Camus. Histoire de St-Martial. T.4. p.304.

Le curé Cavard dans sa réponse, en 1760, à Dom Bourotte, chargé par les États du Languedoc de la description géographique et historique de cette province indique : «que depuis de nombreuses années, les truffoles sauvages, à Saint Front, la vie à la plus grande partie des habitants, à cause de la disette du blé qui y arrive fort souvent.»

«Le territoire de toute la paroisse est fort sablonneux et peu fertile, c'est un canton montueux et presque tout creusé par des ravines d'eau qui désolent souvent le pays. Les productions sont seulement en avoine, seigle, peu d'orge ou de légumes, raves, pommes de terre rouges, il y a médiocrement du foin et rarement de beaux fruits qui consistent en quelques pommes, poires, cerises, châtaignes, noix et prunes. Ces fruits ne réussissent jamais bien à cause des accidents de l'air que la proximité des montagnes du Velai rend peu favorable au pays d'alentour et nuisible aux plantes.»

Mémoire de M. Guichard, curé de St-Martial. 1762.

«Jean-Marie Roland, le futur ministre, traversant la région en 1778, pour voir son ami Lanthenas au Puy, constatait "qu'on y nourrit et engraisse les cochons avec de l'avoine et des pommes de terre, dont mangent beaucoup aussi les hommes". Les variétés blanches et rouges étaient alors vendues au quintal de Montpellier et elles valaient environ deux livres à deux livres deux sols.»

Ulysse Rouchon. La vie paysanne dans la Haute-Loire.
Tome 1.

Médicinale aussi.

En médecine populaire régionale, les propriétés antiulcéreuse et cicatrisante du jus de pomme de terre crue la font utiliser contre les ulcères d'estomac. En cas d'engelure ou de gerçure, on râpe la pomme de terre crue et on la met en cataplasme sur la zone à traiter. Pour les brûlures, superficielles, même étendues, il convient de faire ces cataplasmes épais, et de les changer régulièrement dès que l'effet calmant cesse (au début, l'effet ne dure que quelques secondes)... C'est l'acide pantothénique et l'oxydase contenus dans le tubercule, associés avec la fécule, qui permettent une guérison rapide et sans séquelle des brûlures, d'autant plus efficace que le traitement est appliqué rapidement après l'accident.



À propos de la solanine

La solanine est un alcaloïde que l'on trouve dans toutes les plantes appartenant à la famille des solanacées (pomme de terre, tomate, morelle, douce-amère, belladonne...)

C'est une substance toxique qui atteint les centres nerveux, en les narcotisant. Elle a des propriétés analgésiques. À forte dose, elle produit des vertiges, des céphalées, des délires, des nausées, l'assouplissement et dans les cas très graves, la mort avec des symptômes semblables à ceux qu'occasionnent la Belladonne.

Dans la pomme de terre, la solanine est contenue dans toutes les parties aériennes de la plante, et spécialement dans les baies. Les tubercules en contiennent très peu, sauf lorsqu'ils sont germés, vieillis, altérés ou qu'ils ont vu la lumière et qu'ils ont pris une coloration verte.

Il est donc fortement conseillé, lorsque l'on prépare des pommes de terre, de bien trier les yeux et les parties vertes du tubercule, pour éviter les désagréments d'une intoxication, qui heureusement, dépasse rarement le stade de coliques et de nausées.

Pendant la guerre de 1870, il était donc expliqué aux soldats en campagne qu'il ne fallait pas dormir dans un champ de pommes de terre.

Le chou

Du bas latin Caulis. Le mot "brassica" est probablement emprunté au celte bressic ou brassic. La culture du chou remonte aux temps préhistoriques.

Le chou, trop souvent mal préparé et trop cuit (ce qui le rend indigeste) jouit d'une réputation mitigée comme aliment de base mais c'est comme une véritable panacée qu'il a été considéré pendant des siècles chez les celtes ou les romains.

Mangeons-le cru le plus souvent possible ou en choucroute crue ou peu cuite, il s'agit d'un aliment très riche en vitamines (A, B1, B2, B9, PP, C...) et en sels minéraux (calcium, phosphore, fer...).

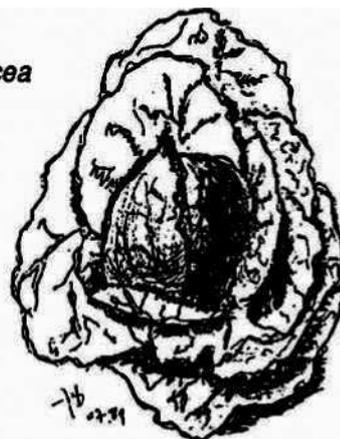
Dans les alentours du Mézenc, le chou est resté longtemps l'accompagnement privilégié du cochon sous toutes ses formes (caillettes, soupes, gratins...)

Il mérite d'être réhabilité.

Comme médicinale, en revanche, le chou, et particulièrement les variétés locales du chou frisé rond est sans concurrence en médecine populaire pour résoudre les inflammations, les névralgies, les crises d'arthrose ou de rhumatismes. Les plus grands spécialistes en phytothérapie y consacrent de nouveau des études très poussées.

Il est vrai que le chou de notre région n'a pas encore besoin d'être arrosé de pesticides, insecticides, fongicides pour devenir un chou. Nos utilisations régionales ne peuvent être réalisées avec un chou "chimique" de grand magasin, la consommation de ce dernier à l'état cru risquerait de vous intoxiquer plus sûrement que de soigner votre ulcère !

Brassica oleracea



*Claude REVOL
et Chantal REVOL*

Le chou existe à l'état sauvage sur les côtes de la Méditerranée où il est représenté par de nombreuses sous-espèces. Ces formes sauvages ont produit par hybridation ou par mutation les races cultivées.

Les Grecs y voyaient un remède précieux

Appolodore : un antidote des venins.

Hippocrate le prescrivait cuit avec du miel contre les coliques et la dysenterie.

Pour Caton l'Ancien, une véritable panacée. Le chou disait-il favorise la digestion, prévient ou dissipe l'ivresse. Il croyait avoir été protégé de la peste par l'usage de cette plante. Il prétend que les Romains durent au chou l'avantage de se passer pendant 600 ans, des médecins qu'ils avaient expulsés de leur territoire.

Les vertus curatives du chou ont été tout à tour vantées, exagérées, oubliées ou déniées.

Les guérisons obtenues depuis de nombreux siècles concernent des affections diverses

Plaies simples ou compliquées.

Douleurs rhumatismales.

Névralgies faciales.

Céphalées (maux de tête).

Ulcère des jambes.

Anthrax.

Phlegmons.

Croûtes de lait.

Dartres.

etc...

Le chou peut être utilisé par voie interne ou externe.

Par voie interne : sous forme de salade coupée en lanières ou de jus fraîchement extrait. La choucroute, par ses ferments qui aident à la digestion de la cellulose et des graisses est d'une haute digestibilité (sans la charcuterie, bien entendu...).

Par voie externe : application de feuilles pressées. Les feuilles bien lavées, les côtes un peu épaisses amincies, sont assouplies à l'aide d'une bouteille ou d'un rouleau à pâtisserie, puis appliquées sur les ulcères, les plaies...

Application des feuilles tièdes. Les feuilles soumises à l'action d'un fer à repasser pour les attédir, se montrent efficaces dans l'arthritisme, le rhumatisme, la goutte, les points de côté.

«Si dans un repas vous désirez boire largement et manger avec appétit, mangez auparavant des choux crus confits dans du vinaigre.»

Goutte...

Cataplasme de feuilles cuites dans du vin blanc.

Par voie interne : chou cru ou suc de chou. 1 à 2 verres par jour.

Mal de tête...

*1 ou 2 épaisseurs sur le front.
3 ou 4 épaisseurs sur la nuque.
Laisser quelques heures, ou toute la nuit.*

On peut mettre quelques feuilles également sur la région du foie.

Abcès et furoncles...

Application de feuilles passées au rouleau, le pansement sera maintenu en place 2, 3, 4 heures ou toute la nuit; en cas de chaleur insupportable, renouveler le pansement à l'aide de feuilles fraîches. Par voie interne, chou cru ou chou à l'étouffée ou suc frais.

L'ortie

Potagère chassée des potagers, l'ortie qui pique ? Eh oui

La soupe d'ortie jeune a longtemps fait partie des cures de printemps dans les Boutières ; dépurative et reminéralisante, elle est excellente et digeste. L'ortie combine en effet les avantages de l'oseille (sans l'acide oxalique) et ceux de l'épinard (sans hétérosides cyanogénétiques), qu'elle peut remplacer avantageusement en gratins et en plats.

L'ortie est une médicinale connue. Utilisée pendant des siècles comme reminéralisante dans les cures contre la tuberculose et les anémies, elle possède aussi un effet de reconstitution des globules rouges.

Son effet diurétique n'est pas un lavage, mais un remplacement des minéraux précipités par des minéraux de structure cellulaire. Contre les rhumatismes, la "friction d'ortie" fait partie du passé, bien que la révulsion provoquée par sa piqûre puisse améliorer la circulation sanguine. Il vaut mieux l'utiliser en usage interne !



Claude REVOL
et Chantai REVOL

Tisane dépurative antirhumatisme

*1 cuillère à soupe de
plante sèche émietée par bol
de tisane. Laisser tirer 20 mi-
nutes. 3 tasses dans la mati-
née pendant 20 jours par
mois, sur 2 ou 3 mois.*

Décoction antirhumatisme

*Racines sèches. 50 g par
litre. Faire bouillir 10 mi-
nutes. Laisser refroidir. Fil-
trer. Boire 4 à 5 tasses par
jour. Élimine l'acide urique.*

L'ortie a aussi été utilisée contre la chute et même pour provoquer la repousse des cheveux. On vous donne une recette (améliorée) utilisée par les femmes de la région des Estables au début du siècle

Un truc pour empêcher la chute des cheveux et leur redonner de la tenue.

Dans un bocal. Mettre 60 g de racines d'ortie sèche, 60 g d'origan (partie aérienne), un demi litre d'alcool à 70'. Laisser au soleil 15 jours.

On peut s'en servir en friction (un petit verre moitié eau moitié préparation) ou en rinçage après le shampooing : 3 cuillerées à soupe pour un quart de litre d'eau tiède.

Décoction d'Aldo Poletti.

Faire cuire à feu modéré 10 minutes deux grosses poignées de racines d'ortie desséchées dans un demi litre de vinaigre de vin. Laisser refroidir et filtrer dans une bouteille. Friction le soir avant de se coucher. Laver la tête le lendemain. Éviter le séchage à air chaud. Fort recommandé contre la chute des cheveux.

