

## LA POMME DE TERRE : de Grundbeere, Ardäpfel en patate

*Nous étions hier en nos champs à nous baisser des heures durant pour récolter ce nodule végétal que l'on extrait de notre terre, d'entre sables et cailloux...*

D'aucuns, indigènes de Haute Alsace le nomment «*Hardäpfel* ou *Ardäpfel*», littéralement «pomme de terre», quand d'autres au nord de la province le nomment «*Grumbeere* ou *Grundbeere*», «poire de terre»... quand il s'appelle ailleurs patate, pomme de terre, *Kartoffel*, voire *Solanum tuberosum* L. pour les plus savants. Appelons le « plante à frite » pour mieux le situer à l'attention de nos jeunes générations... Cette dénomination de «pomme de terre» visait d'abord la racine de mandragore, puis le topinambour, pour se fixer enfin sur cette «patate».

### Mais qu'en est-il en fait de cette chose étrange ?

#### Est-ce une racine, puisqu'elle pousse en terre ?

D'un point de vue botanique, c'est une tige souterraine appelée tubercule, tout comme pour le topinambour. Les yeux que l'on enlève à l'épluchage en sont les bourgeons. Elle est néanmoins classée parmi les légumes - racines et les féculents, parce que très riche en amidon. Pour la plante, c'est un organe de réserve qui lui permet d'aller d'une saison à une autre, de repartir au printemps suivant, après que les organes aériens, tiges et feuilles, aient fané en fin d'été. C'est aussi un organe de dissémination de la plante, le tubercule pouvant être transporté au gré des vicissitudes de la vie, et germer ailleurs...

#### D'où est-elle originaire ?

Elle nous vient d'Amérique du sud, de la Cordillère des Andes. Découverte en 1533 au Pérou par le conquistador espagnol Francisco Pizarro. Sa culture y était développée sous le nom de "papa". Nos variétés poussant en climat tempéré viennent de l'île de Chiloé au Chili.

#### Et cette patate qui nous viendrait d'Amérique, quelle fut donc son chemin de diffusion en Europe ?

Elle arrive en 1535 en Espagne, puis en Italie, Irlande et Allemagne. En 1616, elle est présentée à la table de Louis XVIII en tant que rareté. En 1630, le parlement de Besançon l'interdit sous prétexte qu'elle donnait la lèpre ! C'est seulement en 1785 qu'Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien de l'armée aux Invalides, participera à son développement en France. Il la découvre en Prusse et l'apporte jusqu'à Paris. L'Alsace la connaissait déjà, en provenance directe de l'Est. Pendant la Révolution, face à la rareté des vivres, elle porte le surnom d'orange royale.

### **Combien existe-t-il de variétés ?**

Il existe des milliers de variétés de pommes de terre. Le catalogue Vilmorin cite 1280 variétés créées durant le dernier quart du 19<sup>ème</sup> siècle. Chacune a ses caractéristiques de culture, et d'usages. Vous aussi jouez de cette variété là : à chaque pomme de terre son usage d'excellence !

### **Qu'a-t-elle apporté en Europe ?**

Ce fut une nouvelle source alimentaire très importante pour l'Europe. Elle a permis de lutter contre les famines qui étaient régulières jusqu'au 18<sup>ème</sup> voire 19<sup>ème</sup> siècles.

Enfin, le brouet de céréales ou la soupe au chou avait quelque consistance...

### **De quoi se nourrissait-on avant elle ?**

Avant l'arrivée de la pomme de terre, les Européens se nourrissaient bien sûr de céréales (blé et seigle du pain), de graines de légumes secs comme les pois, et les lentilles, mais pas encore de haricots (eux aussi introduits), de choux et autre légumes racines.

Imaginez votre assiette si on y gommait toutes ces plantes venues d'ailleurs, notamment des Amériques. Elle serait remplie jour après jour des mêmes légumes secs et céréales : bien monotone !

### **Quels sont ses ennemis ?**

Le mildiou est un champignon parasite arrivé au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle. Il a été identifié par De Bary en 1863. C'est lui qui est la cause d'une grande famine en Irlande provoquant un exode massif de population vers les Amériques. Le Doryphore est, quant à lui, un insecte qui n'est arrivé en Europe que vers les années 1930, pour quasiment s'étendre sur tout le continent aujourd'hui...

### **Quels sont ses cousins ?**

La pomme de terre fait partie de la famille botanique des Solanacées, famille qui nous offre le meilleur comme le pire :

Le meilleur, avec les pommes de terre, mais aussi les tomates, les poivrons et les aubergines...

Le pire, avec des plantes toxiques comme le tabac, la morelle noire, le datura et la belladone (un de nos poisons végétaux les plus violents).

### **Connaissez-vous une autre tige souterraine comestible ?**

Il y a d'autres tiges souterraines qui se mangent comme la pomme de terre.

Le topinambour nous vient aussi d'Amérique, mais du nord. Il est de la famille des Composées. Sa fleur ressemble à celles de nos soleils, les tournesols.

La patate douce n'a rien à voir avec la "patate", nom vulgaire de notre pomme de terre. Elle est cultivée en Afrique. De la famille des Convolvulacées.

### **Quelle est la différence botanique entre la pomme de terre et la carotte ?**

La première est une tige souterraine, appelée tubercule. La seconde est une racine renflée, comme les panais, salsifis, rutabagas, navets, betteraves rouges, céleris raves etc... Chacun d'eux apportant des goûts et des nutriments différents...

### **Et du côté des calories ?**

La pomme de terre rime avec légèreté du fait de sa forte teneur en eau (78%) et de sa très faible quantité de graisse (0,7 g / 100g). Cuite à l'eau, elle apporte seulement 85 Kcal./100g.

Ce ne sont pas les pommes de terre qui apportent des calories mais ce qu'on y ajoute, les graisses notamment. Frites et chips en sont les formes les plus caloriques (3 à 4 fois plus caloriques que les pommes nature).

100 g de pommes de terre cuites à l'eau apportent 85 Kcal, 100g de frites au four apportent 200 Kcal, 100g de frites en bain de friture apportent 325 à 350 Kcal ! Et 100g de chips apportent 550 Kcal !

### **Cuisson et fibres**

Une cuisson de 20 à 25 min est nécessaire pour une meilleure digestibilité : l'amidon cru n'est pas digéré. Chair et peau sont assez riches en fibres. 300g de pommes de terre couvrent 15% des apports quotidiens recommandés en fibres. 25% si l'on consomme la peau.

### **Entière ou épluchée ?**

Les pommes de terre épluchées, coupées ou écrasées contiennent moins de vitamines et de minéraux que celles entières dans leur peau. Certaines variétés modernes ont une peau suffisamment fine pour être mangée.

### **La pomme qui donne « la frite » !**

La pomme de terre sans graisse est un aliment anti coup de pompe, bon pour l'effort, l'exercice physique. Elle donne la frite grâce aux glucides lents, aux vitamines (C et B) et aux minéraux (Magnésium, Potassium, Fe). A consommer en soupe, à la vapeur, au four, en robe, en purée, en salade... A ne consommer que modérément en frites ou chips...

## **Et dans le langage courant :**

Ne vous laissez pas refiler la patate chaude...  
Et arrêter de vous débrouiller comme une patate...  
Avez-vous la pêche, la patate ou la frite ?  
Vous en avez gros sur la patate ?  
Moi j'ai gagné dix patates au loto...

Et en posée même...

### **La pomme de terre**

Poème en prose de François PONGE - 1941 dans " Pièces ".

Peler une pomme de terre bouillie de bonne qualité est un plaisir de choix.

Entre le gras du pouce et la pointe du couteau tenu par les autres doigts de la même main, l'on saisit - après l'avoir incisée - par l'une de ses lèvres ce rêche et fin papier que l'on tire à soi pour le détacher de la chair appétissante du tubercule.

L'opération facile laisse, quand on a réussi à la parfaire sans s'y prendre à trop de fois, une impression de satisfaction indicible.

Le léger bruit que font les tissus en se décollant est doux à l'oreille, et la découverte de la pulpe comestible réjouissante.

Il semble, à reconnaître la perfection du fruit nu, sa différence, sa ressemblance, sa surprise - et la facilité de l'opération - que l'on ait accompli là quelque chose de juste, dès longtemps prévu et souhaité par la nature, que l'on a eu toutefois le mérite d'exaucer.

C'est pourquoi je n'en dirai pas plus, au risque de vouloir me satisfaire d'un ouvrage trop simple. Il ne me fallait - en quelques phrases sans effort - que déshabiller mon sujet, en en contournant strictement la forme : la laissant intacte mais polie, brillante et toute prête à subir comme à procurer les délices de sa consommation.

...Cet apprivoisement de la pomme de terre par son traitement à l'eau bouillante durant vingt minutes, c'est assez curieux (mais justement tandis que j'écris des pommes de terre cuisent - il est une heure du matin - sur le fourneau devant moi).

Il vaut mieux, m'a-t-on dit, que l'eau soit salée, sévère : pas obligatoire, mais c'est mieux.

Une sorte de vacarme se fait entendre, celui des bouillons dans l'eau. Elle est en colère, au moins au comble de l'inquiétude. Elle se déperd furieusement en vapeur, bave, grille aussitôt, pftute, tsitte : enfin, très agitée sur ces charbons ardents.

Mes pommes de terre, plongées là dedans, sont secouées de soubresauts, bousculées, injuriées, imprégnées jusqu'à la moelle.

Sans doute la colère de l'eau n'est elle pas à leur propos, mais elles en supportent l'effet - et ne pouvant se déprendre de ce milieu, elles s'en trouvent profondément modifiées (j'allais écrire s'entrouvrent...).

Finalement, elles y sont laissées pour mortes, ou du moins très fatiguées. Si leur forme en réchappe (ce qui n'est pas toujours), elles sont devenues molles, dociles. Toute acidité a disparu de leur pulpe : on leur trouve bon goût.

Leur épiderme s'est aussi rapidement différencié : il faut l'ôter (il n'est plus bon à rien), et le jeter aux ordures...

Reste ce bloc friable et savoureux, - qui prête moins qu'à d'abord vivre, ensuite à philosopher.