

Pomme de terre - Solanum Tuberosum - Tu Dou- Par Philippe Sionneau

La pomme de terre fait partie de la famille des solanacées au même titre que la tomate, l'aubergine et le poivron.

Fruit d'hybridations naturelles, la pomme de terre est née spontanément dans la région de la Cordillère des Andes et plus particulièrement près du littoral péruvien.

Les premières cultures démarrèrent au moins 1000 ans av. JC dans la région du lac Titicaca, sur des terrasses irriguées et fertilisées au guano (déjections d'oiseaux marins).

C'est à partir de cette zone que la pomme de terre s'installa progressivement dans tout l'empire Inca (Pérou, Bolivie, Nord du Chili, Nord-Ouest de l'Argentine, Sud de l'Equateur) et prit le nom quetchua « papa ».

C'est au XVIème siècle que les conquistadors espagnols découvrirent ce tubercule. Ils s'aperçurent que sa consommation évitait le scorbut lors des longues traversées de l'Atlantique.

La pomme de terre fut introduite sur le vieux continent par les espagnols vers 1540 en Andalousie.

Mais elle n'eut pas immédiatement un grand succès car considérée par certains comme toxique et impropre à la consommation.

Cette réputation tient probablement du fait que sa peau, lorsqu'elle verte, contient de la solanine, un toxique qui à haute dose engendre des troubles neurologiques graves : vertiges, tremblements, hallucinations, agitation...

De plus, c'est la cousine d'autres solanacées qui sont des poisons mortels comme la belladone et la mandragore...

D'autres y voyaient un vecteur de la lèpre, ce qui empêcha au départ son implantation en Grande Bretagne et en Allemagne.

Elle fut introduite en Chine en 1700 et appelée « pois de terre » et au Japon en 1766.

En France, dans un premier temps, elle fut réservée à l'alimentation des animaux.

Il faudra attendre la fin du XVIIIème siècle, après la campagne d'information de Auguste-Antoine Parmentier, sa présence dans les jardins et à la table de Louis XVI, pour que la pomme de terre soit cultivée et consommée de manière courante.

La famine de 1789 aida à sa diffusion en France.

Progressivement, elle devint un aliment de base presque partout en Europe et contribua à l'éradication des disettes et autres famines.

Aujourd'hui, la pomme de terre occupe une place importante dans l'économie mondiale.

Elle est la 4ème culture après le blé, le maïs et le riz et détient la 3ème place dans la consommation humaine après le riz et le blé.

Ce qui nous permet de confirmer ce que disait Parmentier dans son premier ouvrage :

« La pomme de terre est le plus utile présent que le nouveau monde ait fait à l'ancien ».

La pomme de terre n'est bien entendu pas une céréale mais un légume.

Cependant sa composition en fait un aliment énergétique au même titre que les autres céréales et légumineuses. Elle peut se substituer à n'importe quelle céréale pendant le repas.

Saveurs Doux et nature neutre

Méridiens destinataires : Rate, Estomac



Dans notre langage courant	Dans le langage de la médecine chinoise
<p>Fonction : Apéritive. Digestive.</p> <p>Indications : Indigestion, inappétence.</p>	<p>Fonctions : Tonifie la rate, nourrit l'estomac.</p> <p>Mécanisme : Par vide de rate et d'estomac. Selon la médecine chinoise, la rate et l'estomac sont les deux principaux piliers de la digestion. Si ceux-là sont déficients, la digestion s'effectue mal, provoquant notamment inappétence et digestion difficile.</p>
<p>Fonction : Antispasmodique et cicatrisant du tube digestif.</p> <p>Indications : Douleur et spasmes de l'estomac et de l'abdomen.</p>	<p>Fonctions : Apaise les tensions (spasmes), arrête la douleur.</p> <p>Mécanisme : Par dysharmonie de l'estomac et des intestins. Lorsque les fonctions digestives se dérèglent, il est possible que l'estomac et les intestins ne fonctionnent plus en cohésion, ce qui les amène à se contracter.</p>

Autres indications médicinales :

C'est un aliment très facile à digérer, qui apporte de l'énergie.

C'est pourquoi il est conseillé pour les enfants, les personnes de faible constitution, les convalescents, les sportifs, les travailleurs de force.

Si sa consommation sous forme de légume peut être utile en cas de gastrite, d'ulcère de l'estomac et du duodénum, voire de colite, c'est surtout son jus qui semble apporter un soulagement efficace à ces troubles. Pour cela, extraire 2 cuillérées à soupe de jus de pommes de terre non épluchées.

Ajouter un peu de miel et d'eau chaude et avaler à jeun tous les matins pendant deux à trois semaines. Ne jamais garder un excédent de jus pour le lendemain.

Le jus de la pomme de terre est utilisé en application externe pour les brûlures et les eczémas.

La consommation régulière de pomme de terre semble réduire le risque de cancer du sein et du rectum.

La pomme de terre semble avoir une action légèrement hypotensive (hypertension artérielle) et protège de l'athérosclérose.

Certains nutritionnistes chinois préconisent de boire le jus de 100 à 150g de pomme de terre, avant les repas de midi et du soir, pour traiter les constipations opiniâtres.

Précautions :

Il est recommandé de ne pas manger des pommes de terre qui commencent à germer ou des pommes de terre vertes. Ces parties contiennent une substance qui en dose élevée est légèrement toxique : la solanine.

A petite dose, elle provoque douleur de l'estomac, diarrhée, nausées, vomissements.

A plus grosse dose, elle induit : vertiges, tremblements, hallucinations, agitation...

Comme la cuisson ne détruit pas vraiment ce poison, il suffit d'éliminer les « yeux », les germes et la peau vertes pour se préserver de cet indésirable.

La pomme de terre, riche en glucides, est depuis longtemps accusée de faire grossir. Quelle erreur !

Nous savons aujourd'hui que les glucides lents tendent à se transformer en énergie alors que ce sont les lipides qui se stockent sous forme de graisse.

C'est ce avec quoi on cuisine parfois la pomme de terre qui fait grossir. Il est évident que les fritures et les chips favorisent cholestérol et prise de poids.

Bouilli, en papillote, cuit sous la braise, ce tubercule vous apporte de très nombreux nutriments précieux sans faire grossir.