

Les légumes

Variétés et origines*



BETTERAVE ROUGE

SANTÉ : La betterave est riche en sucre, en phosphore et en magnésium. On dit que ce légume se digère facilement et soulage les maux de tête. Il serait utile contre la grippe et l'anémie.

ORIGINES : C'est une plante à racine charnue probablement originaire d'Afrique du Nord. Les Romains en utilisaient les racines alors que d'autres peuples ne se servaient que des feuilles. A partir du 16^e siècle, les anglais et les allemands consommaient la betterave potagère. La culture de la betterave a commencé aux Etats-Unis au 19^e siècle. La chair de la betterave habituellement rouge vif peut aussi être blanche. La betterave blanche est celle dont on extrait le sucre.



BROCOLI

SANTÉ : Le brocoli est riche en vitamine C et sels minéraux tels que le soufre, le calcium, le fer, le magnésium. La provitamine A a des propriétés anti-oxydantes : prévention du vieillissement, de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

ORIGINES : Il est peu énergétique et contient des fibres en abondance. Les origines latines et italiennes de ce légume signifient « branche » faisant référence à la forme du légume. Le brocoli originaire d'Italie est arrivé aux Etats-Unis dans les années 30, période de forte immigration italienne. Il fut introduit en France par Catherine de Médicis sous le nom « d'asperge italienne ».



CAROTTE

SANTÉ : La carotte est riche en vitamines A et en potassium. Elle est l'aliment le plus riche en bêta-carotène. C'est un légume qui possède de nombreuses vertus :

- Eviter les troubles de la vision.
- Un beau teint grâce à la bêta-carotène.
- Ses fibres régulent le transit intestinal.

ORIGINES : C'est une plante potagère à racine originaire du Moyen-Orient et de l'Asie centrale où elle fut cultivée pendant des milliers d'années. Elle était utilisée pour ses propriétés médicinales. Comme elle était jaunâtre et coriace, la carotte était peu appréciée en tant que légume. Peu à peu, sa texture et sa couleur se sont améliorées. Elle est devenue orange au 19^e siècle grâce à l'intervention d'agronomes français.



ÉPINARD

SANTÉ : Il est très digeste et pauvre en calories. Il recèle beaucoup d'éléments minéraux : fer, calcium et magnésium. Il possède également de nombreuses vitamines A et C. Ce légume est très bon pour les cheveux et la peau.

ORIGINES : L'épinard, légume feuille, serait originaire de la Perse. Les Arabes l'auraient introduit en Espagne et il se serait ainsi répandu dans toute l'Europe. Au Moyen Age, il se vendait frais, cuit ou haché sous le nom d'espinoche. L'épinard servait aussi de cataplasme sur le foie et l'estomac.



CHOU DE BRUXELLES

SANTÉ : Le chou de Bruxelles est riche en vitamine A, B et C. Il est diurétique.

ORIGINES : Le chou de Bruxelles fait partie d'une grande famille, le chou, qui comprend plus de 400 variétés de différentes formes et couleurs. Le chou de Bruxelles est une variété de chou dont on consomme les bourgeons du tronc.



CHOU-FLEUR

SANTÉ : C'est une source d'énergie qui contient pourtant peu de calories. Il possède de nombreuses vitamines (C, PP, B1, B2, B5 et B6) et est riche en sels minéraux. Ce légume se digère très facilement.

ORIGINES : Le chou fleur fait partie d'une grande famille, le chou, qui comprend plus de 400 variétés de différentes formes et couleurs. Le chou fleur est un légume fleur dont l'origine serait l'Asie mineure. Il aurait été introduit en Italie par les marins génois au 16^e siècle. La France découvrit ce légume à cette même époque. Louis XIV le dégustait avec une sauce au beurre et muscade. Cependant, la culture du chou-fleur était difficile et on ne réussit à le cultiver facilement qu'à la fin du 17^e siècle.



CÉLERI RAVE / CÉLERI BRANCHES

SANTÉ : Le céleri est une excellente source de potassium et de fibres. Il a des vertus aphrodisiaques, diurétiques, antirhumatismales et toniques. Il serait aussi susceptible d'abaisser la tension artérielle.

ORIGINES : L'ancêtre du céleri branches est l'ache, une plante originaire du littoral méditerranéen. Cette plante servait à confectionner les couronnes des vainqueurs aux jeux de cirque mais aussi à couronner les défunts. Le mot céleri vient du piémontais « selleri ». L'Antiquité considérait l'ache comme plante médicinale et devient un légume à la Renaissance où il fait son apparition en France.

Le céleri dont nous consommons aujourd'hui le cœur et les branches vient d'Italie et ne fut consommé comme aliment qu'à partir de la Renaissance. Le céleri rave est un légume racine originaire de la région méditerranéenne. Du temps des Romains et des Grecs, il était utilisé pour purifier le sang. Il ne fut considéré comme plante potagère qu'à la Renaissance.

HARICOT VERT / HARICOT BEURRE

SANTÉ : Il est assez digeste, peu nourrissant, peu énergétique et riche en fibres. Il est particulièrement riche en potassium, magnésium, calcium et fer.

ORIGINES : Le haricot est une plante légumineuse qui est originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Le mot « haricot » désigne à la fois : le fruit, la graine et la plante qui les produit. Il y a environ 7 000 ans, le haricot était cultivé par les tribus indiennes du Mexique et au Pérou. Avec les migrations des Indiens, la culture du haricot s'est peu à peu répandue à travers l'Amérique. Grâce aux explorateurs espagnols et portugais, il s'est aussi répandu en Afrique, en Asie et en Europe au 17^e siècle où cette plante fut d'abord cultivée pour ses grains



FLAGEOLET

SANTÉ : Il est riche en vitamines B et sels minéraux. Il existe plus de 100 espèces de haricots de forme, de couleur, de saveur et de valeur nutritive différentes dont le flageolet. Dans le flageolet, nous consommons uniquement le grain du haricot.

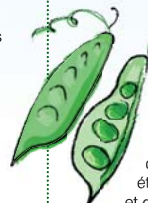
ORIGINES : cf haricot beurre / haricot vert



MAÏS

SANTÉ : Il fournit très peu de lipides, est riche en protéines et en fibres, indispensables au bon fonctionnement du système digestif. Il existe deux sortes de maïs : le maïs céréale destiné à l'alimentation des animaux et le maïs doux destiné à la consommation humaine.

ORIGINES : C'est au Mexique que l'on trouve les premières traces de maïs doux sous forme d'épis datant de plus de 7 000 ans avant Jésus Christ. La légende aztèque dit que le soleil a déversé sur la terre une pluie de grêlons dorés pour nourrir les hommes. Le maïs, cultivé bien longtemps avant l'arrivée de Christophe Colomb, constituait l'aliment de base des civilisations d'Amérique (Azèques, Mayas, Incas). Christophe Colomb appella le maïs « blé d'Inde » croyant avoir débarqué sur le continent asiatique alors qu'il venait de découvrir l'Amérique. Les espagnols rapportèrent quelques épis en Europe et c'est ainsi que la culture du maïs débute au 16^e siècle en Espagne, en Italie et en France. Pendant longtemps, il était réduit en farine et consommé sous forme de bouillies. Sur le continent américain, le maïs détient une place prépondérante dans l'alimentation.



POIS ET POIS GOURMAND

SANTÉ : Ils sont une excellente source de vitamine C, de zinc, de fer et de phosphore.

ORIGINES : Le pois est originaire d'Asie centrale et d'Europe et est connu en Chine depuis plus de 4 000 ans. Cette légumineuse était très appréciée des grecs, des romains et des Egyptiens de l'Antiquité. Il fut introduit en Amérique au 19^e siècle. Le pois a pendant longtemps été consommé uniquement sous forme de purée. Il constituait ainsi la base de la nourriture de nombreux peuples. En Europe, le pois vert n'apparaît qu'au 16^e siècle. Ce fut un des premiers légumes à être mis en conserve.



SALSIFIS

SANTÉ : C'est une bonne source de potassium et contient des fibres favorisant le transit intestinal. Il est dit draineur sanguin et décongestionnant du foie et des reins.

ORIGINES : Le salsifis est une plante potagère dont on consomme les racines. Elle est originaire de la région méditerranéenne. Le vrai salsifis est blanc alors que le salsifis noir est appelé scorsonère. Le salsifis est connu dans le sud de l'Europe depuis plus de 2 000 ans mais ne semble pas avoir été cultivé avant le 17^e siècle. Cette plante fut introduite en Amérique du nord par les premiers colons.