

Pendant longtemps, la pomme de terre fut cultivée en Europe pour ses fleurs. Aujourd'hui, les tubercules jaunes, rouges ou violets sont appréciés pour leur effet rassasiant, ainsi que pour leurs valeurs nutritives.

Jürg Lendenmann

# La pomme de terre

## Saine, savoureuse, appréciée

Lors de la conquête du royaume Inca il y a 400 ans, les Espagnols tombèrent sur les « papas » dans les Andes. C'est ainsi que les indigènes appelaient ces tubercules comestibles de la famille des solanacées – la pomme de terre en français.

### De la fleur exotique à l'aliment de base

Arrivée en Europe, la pomme de terre fut d'abord longtemps cultivée pour ses jolies fleurs. Du fait que sous nos latitudes les nuits sont moins longues que dans son pays d'origine, cette plante exotique ne produisit que de petits tubercules. De nouvelles sortes durent être cultivées. En Suisse, la pomme de terre fit son entrée triomphale au début du 18<sup>e</sup> siècle. Les tubercules très rassasiants devinrent rapidement un aliment de base. D'une part, son rendement de 4 kg/m<sup>2</sup> est 50% plus élevé que celui du blé et, d'autre part, il suffit d'un peu de feu et d'eau pour rendre le tubercule comestible.

### Un tubercule riche

En dehors de l'eau, la pomme de terre contient environ 15% de glucides, 2% de protéides, 0,6% d'acides organiques, 1,7% de fibres, 1% de sels minéraux (potassium, calcium, sodium, fer), 1,4% de vitamines (C, B<sub>6</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, acide folique) et seulement 0,1% de graisse. Un autre avantage : les pommes de terre sont très peu allergènes et si elles le

sont, ce n'est qu'à l'état cru. Avec 66 kcal/100 g (cuite, épluchée), elle ne contient que la moitié des calories d'une pomme. Il en est autrement pour les produits transformés – qui représentent 40% de la consommation de pommes de terre : les chips (40% de graisse) sont de véritables bombes caloriques.

### L'importance d'une bonne conservation

Une conservation adéquate – entre 8 et 10°C et à l'abri de la lumière – est essentielle. D'une part, cette température empêche la formation de glucose et de fructose (deux sucres) qui, combinés à l'asparagine et à des températures élevées (cuisson, friture) produisent de l'acrylamide, molécule dangereuse pour la santé. D'autre part, lorsque la pomme de terre commence à germer (lumière, température plus élevée), des toxines naturelles (solanine, chocanine) se forment dans la peau et peuvent provoquer nausées, vomissements et diarrhées chez les enfants. Les pommes de terre qui ont germé doivent être épluchées et les taches vertes et les germes ôtés. Même les pommes de terre de conservation devraient être épluchées en raison de l'utilisation accrue de produits empêchant la germination.

### Un aliment moderne et précieux

Les variétés à la chair de couleur comme les vitelottes ou les parmentières roses

sont riches en anthocyanes et en caroténoïdes (surtout lutéine) à l'effet antioxydant. En épluchant ces variétés, une grande partie de l'effet antioxydant se perd. Il est donc recommandé de les cuire avec la peau et de ne les éplucher qu'ensuite. Selon Karin Wegner, dipl. oec. troph., et ses co-auteurs : « Si ces conseils sont appliqués, les pommes de terre sont un aliment à la fois moderne et précieux du point de vue de la physiologie de l'alimentation et elles contribuent largement à une alimentation saine et équilibrée de la population », (Magazine Ernährungs Umschau 4 et 5, 2010). Karin Wegner relève également les propriétés positives du tubercule : très dense, peu calorique, digeste, excellent effet de satiété et de réplétion.

Même Goethe, célèbre poète allemand, fut inspiré par la pomme de terre. Le 1<sup>er</sup> novembre 1814, on peut lire dans son journal intime :

**Ronde le matin,  
En purée à midi,  
En tranches le soir;  
C'est ainsi que je l'aime.**

### Sources (en allemand) :

- [www.kartoffel-geschichte.de](http://www.kartoffel-geschichte.de)
- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- [www.ernaehrungs-umschau.de](http://www.ernaehrungs-umschau.de)
- [www.goethe.de](http://www.goethe.de)
- [www.sfk.ch/www.eufic.org](http://www.sfk.ch/www.eufic.org)



### Buchtipp

Erica Bänziger  
**Wildkräuter**  
 ISBN 978-3-03780-332-5  
 Fona Verlag AG, [www.fona.ch](http://www.fona.ch)

## Vista-Rezept

### Bratkartoffeln mit Wildkräutern

- 4–5 EL Olivenöl extra nativ
  - 600 g gekochte Schalenkartoffeln
  - 100–150 g gemischte Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch, Melde oder junge Brennesseltriebspitzen
  - Kräutersalz
1. Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
  2. Wildkräuter gründlich waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden.
  3. Kartoffelscheiben im Olivenöl knusprig braten. Kräuter gegen Ende der Bratzeit kurz mitbraten, mit Salz würzen.

### Variante

Einige schwarze Oliven mitbraten.

### Serviervorschlag

Mit Frischkäse oder einem rahmigen/sahnigen Weichkäse servieren.