

La vigne, Adam et Eve la connaissaient déjà. C'est l'une des plantes cultivées les plus anciennes et les plus importantes; les Esséniens s'en servaient comme alimentation de base. Dommage qu'on ne mange plus qu'un cinquième des grappes aujourd'hui. Jürg Lendenmann

# Le raisin

## Super sain



Au paradis, on ne trouvait pas que des pommiers. Le jardin d'Eden était surtout composé de grenadiers, de figuiers et... de vignes. Selon le pomologue Edwin Balling, «elles symbolisent la fécondité, la sagesse et le savoir, la poitrine et l'amour de la femme, la vitalité et l'immortalité».

### Après le Déluge, la viticulture

Le premier viticulteur, après le Déluge, est Noé (Gen 9, 20): «Noé commença à cultiver la terre, et planta de la vigne. Il but du vin, s'enivra...» D'abord épopée sumérienne, le récit du Déluge a été repris par plusieurs religions.

Les premières traces de vignes cultivées ont été découvertes en ancien Sumer (Mésopotamie), en Géorgie et en Chine. L'art de la vinification était déjà connu des Egyptiens. Le vin jouait un rôle central dans les cultures grecque et romaine; il est d'ailleurs présent dans plusieurs mythes et légendes (Dionysos, Bacchus).

### Plus qu'une simple matière première

Après les agrumes (oranges, citrons, etc.), la vigne *Vitis vinifera* L. ssp. *vinifera* est la plante fruitière la plus cultivée et celle qui offre les utilisations les plus diverses. Aujourd'hui, on connaît env. 16 000 variétés de cet arbuste grim pant au feuillage vert. Elles se distinguent par leur résistance, p.ex. aux agents pathogènes, par le goût de leurs fruits, leur taille, l'épaisseur de leur peau, le nombre de pépins, etc.

Vu les effets stimulants et enivrants du vin et sa symbolique, il n'est pas étonnant que 80% des grappes soient pressées. Le vin est bon pour la santé lorsque bu avec modération: on oublie souvent combien les raisins (frais ou secs) sont sains et digestes, tout comme le jus de raisin, l'huile de pépins de raisins et le vinaigre de vin. En outre, les feuilles de vigne sont comestibles et servent à fabriquer des médicaments; quant à l'eau-de-vie, elle est bue mais sert aussi de baume pour un massage relaxant.

### Bombes d'énergie saines

En Suisse, la culture du raisin de table hors des zones de cadastre viticole n'est permise que depuis 1998 (et seulement certaines variétés). Les variétés privilégiées sont celles qui présentent de grosses baies juteuses, sont vite mûres et ont peu ou pas de pépins. Elles peuvent se déguster telles quelles mais aussi en tarte, avec du fromage, en gelée et en confiture, et même en parfait onctueux... (voir recette). Comme leur jus et les raisins secs, ces fruits contiennent du glucose et du fructose en quantités égales, sources d'énergie qui passent vite dans le sang. Côté vitamines, le raisin contient surtout de la vitamine B (sauf B<sub>12</sub>) et de l'acide folique (voir tableau en page 6).

### Peau et pépins

Vu la taille des grappes, la peau des raisins contient de nombreuses substances vé-

# Recette

## Crème mangue-raisin

### Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes

- 2 cs d'amandes effilées
- 200 g de raisin noir
- 1 petite mangue
- 1 tasse de yogourt nature (180 g)
- 2 cs de sucre
- 0,5 dl de crème
- 1 cs de rhum blanc, selon votre goût



Avons-nous éveillé votre intérêt? Vous trouverez plus de recettes dans le numéro actuel de «Annemarie Wildeisen's KOCHEN» ou sur [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch) (en allemand).

### Préparation

1. Dorez légèrement les amandes effilées à la poêle sans ajouter de matière grasse. Réserver.
2. Lavez les raisins et séchez-les sur du papier absorbant. Coupez chaque grain en deux dans le sens de la longueur et ôtez les pépins à la pointe du couteau.
3. Epluchez la mangue avec un économe ou un couteau à légumes. Séparez la chair du noyau en tranches épaisses, que vous débiteriez en petits cubes de la taille des demi-grains de raisin.
4. Mélangez le yogourt et le sucre dans un petit saladier. Battez la crème en chantilly et incorporez-la à ce mélange. Parfumez au rhum selon votre goût. Ajoutez la mangue et le raisin et mélangez précautionneusement le tout. Placez au réfrigérateur en attendant de servir.
5. Avant de servir, dressez la crème dans des verrines ou des coupes à dessert et décorez avec les amandes effilées.

Photo: © kovaleva\_la, Fotolia.com



gétales secondaires qui les protègent des agents pathogènes, p. ex. des polyphénols comme l'acide ellagique (tanin), la quercétine (colorant naturel jaune), la catéchine et le resvératrol. Il s'agit là d'antioxydants pour l'organisme humain. La chair du raisin contient aussi de l'acide tartrique et malique et les pépins et les feuilles sont riches en procyanidines, puissants antioxydants. Les raisins noirs contiennent des pigments du groupe des anthocyanes, qui sont des capteurs de radicaux. Hippocrate prescrivait des cures de raisin et, en Europe, elles ont fait leur re-

tour il y a 150 ans. Aujourd'hui, elles sont proposées partout pour leurs vertus laxatives et diurétiques, dues aux sels d'acide tartrique (tartrate). De plus, les fibres du raisin (de la peau et des pépins) stimulent le transit intestinal.

### Raisins secs

Il existe différents types de raisins secs. Selon les variétés, on les appelle raisins de Smyrne ou de Corinthe. Les principaux producteurs sont les USA, la Turquie, la Grèce, l'Afrique du Sud et l'Australie. La médecine traditionnelle utilise le rai-

sin sec comme laxatif, pour stimuler l'appétit et la digestion et combattre l'enrouement. Source d'énergie sucrée, on le trouve dans les mélanges de fruits secs et dans le muesli, dans des pâtisseries comme le strudel aux pommes et le stollen, dans certains desserts et dans des plats orientaux comme le couscous et le pilaf.

Suite en page 6



Suite de la page 5

Photo: © kovaleva\_ka, Fotolia.com

Que contient un raisin?			
Pour 100 g	Raisins	Jus de raisin	Raisins secs
Energie	<b>69,0 kcal</b>	<b>61,7 kcal</b>	297,0 kcal
Protéines	0,7 g	0,5 g	2,5 g
Eau	81,1 g	83,5 g	15,7 g
Glucides	15,0 g	14,8 g	67,1 g
Fibres alimentaires	<b>1,50 g</b>	0,0 mg	5,2 g
Lipides	0,3 g	0,1 mg	0,6 g
<b>Vitamines</b> (liste non exhaustive)			
Vitamine B <sub>1</sub>	0,05	0,03	0,12
Vitamine B <sub>2</sub>	0,02	0,03	0,06
Vitamine B <sub>6</sub>	0,07	0,02	0,11
Vitamine B <sub>12</sub>	0	0	0
Niacine	0,23 mg	0,24 mg	0,50 mg
Vitamine E	0,67 mg	0,0 mg	0,0 mg
Folate	<b>43,0 µg</b>	3,0 µg	4,0 µg
<b>Minéraux</b> (liste non exhaustive)			
Sodium	2,0 mg	2,0 mg	21,0 mg
Potassium	<b>197,0 mg</b>	<b>140,0 mg</b>	<b>782,0 mg</b>
Calcium	12,0 mg	17,0 mg	80,0 mg
Magnésium	7,6 mg	10,0 mg	<b>41,0 mg</b>
Fer	0,4 mg	0,4 mg	2,3 mg
Phosphore	19,0 mg	14,0 mg	<b>110,0 mg</b>
Iode	1,0 µg	1,0 µg	2,0 µg
Zinc	0,05 mg	0,06 mg	0,25 mg

Source: naehwertdaten.ch (chiffres arrondis)

**Astuces:** roulés dans la farine, les raisins secs ne s'enfoncent pas dans la pâte à gâteau.

#### **Huile de pépins de raisins pour la peau et l'estomac**

Les pépins de raisin sont très riches en procyanidines. L'huile qui en est extraite est utilisée en cuisine et en cosmétique et est utile en cas de diarrhée.

#### **Le vinaigre de vin, déjà connu des Sumériens**

Quand les levures unicellulaires transforment le sucre en alcool pendant la vinification, les bactéries d'acide acétique réduisent l'alcool du vin en acide acétique en l'absence d'oxygène. Comme le vin, le vinaigre se conserve longtemps. Saviez-vous qu'on en fabriquait déjà en Mésopotamie?

#### **La vigne comme plante médicinale**

La vigne rouge (*var. tinctoria*) contient p.ex. des flavonoïdes, des polyphénols et des procyanidines. On extrait une substance de ses feuilles qui combat les œdèmes, est antioxydante et anti-inflammatoire et fait office de tonifiant capillaire. Elle freine aussi l'agrégation plaquettaire et est utilisée en cas de problèmes veineux aux jambes (afflux sanguin ralenti).

#### **Conseils**

**Achat:** choisir des fruits mûrs car les raisins ne mûrissent plus après la récolte. La pruine, couche cireuse naturelle et protectrice, doit encore être présente. Privilégier le raisin bio issu de cultures biologiques contrôlées.

**Santé:** vu que ces fruits contiennent de nombreux nutriments, surtout la peau des raisins noirs et les pépins, les raisins rouges et noirs avec pépins sont plus sains que les verts et jaunes sans pépins.

**Culture:** même si aujourd'hui, de nombreuses variétés sont résistantes aux maladies comme l'oïdium ou le mildiou, de nombreux plants sont traités (pesticides, fongicides), souvent avec des mélanges de produits pour que les traitements n'atteignent pas les valeurs maximales imposées et ne doivent pas être déclarés. Veiller à bien rincer les raisins de table et les raisins secs avant de les manger.

**Conservation:** les raisins se conservent quelques jours au réfrigérateur.

#### **Le raisin blanc pas blanc**

Pourquoi le vin blanc est-il jaune? Ne devrait-on pas plutôt l'appeler vin «doré»? Pas forcément, car le blanc n'est pas considéré comme une couleur. Depuis 2007, on sait que dans les raisins clairs, il manque un ou deux des gènes responsables de la formation des pigments rouges/noirs (anthocyanes).