



PHOTO: COURTAULD
GALLERY LONDON, LEE
COLLECTION

Tout le monde la connaît, l'apprécie, sait combien elle est saine: **la pomme**. **Symbole de l' amour et de la fertilité**, elle renferme bien des secrets. Guère étonnant dès lors si le fruit national suisse a **donné naissance à de nombreuses légendes et dictons**, plus fascinants les uns que les autres. Elle a stimulé l'imaginaire de maints peintres et poètes et a inspiré des chefs d'œuvre comme ce tableau de Lucas Cranach l' Ancien (1472–1552) sur le **péché originel**. Mais les mythes de la pomme sont antérieurs à celui d'Adam et Eve.

PAR CHRISTIAN HILBRAND* ET
ANDREAS BAUMGARTNER, ASA

Lorsque Aphrodite, déesse de l'amour et de la vie éternelle, se disputa avec Héra, épouse de Zeus, et avec la fille de celui-ci, la déesse de la sagesse Athéna, afin de savoir qui était la plus rayonnante et la plus séduisante, Zeus refusa d'arbitrer le conflit. Il recommanda aux trois déesses de demander l'avis du prince de Troie Pâris, qui faisait paître ses moutons sur le mont Ida. C'est à Aphrodite que celui-ci offrit la pomme de la beauté, qui devint pour Héra et Athéna la pomme de la discorde, augmentant leur haine pour Troie et déclenchant ainsi en 1193 av. J.C. une guerre qui dura cinq ans.

Et déjà, nous pouvons évoquer – après l'amour et la fertilité – un autre symbole, associé à la pomme depuis la nuit des temps: la beauté. Et à ce propos, qui ne se rappelle pas de l'une des premières images de son enfance, où Blanche Neige et la méchante reine rivalisent pour le titre de «la plus belle en ce royaume»? Cependant, «l'histoire» qui est le plus souvent mise en relation avec la pomme, reste celle d'Adam et Eve, chassés du paradis parce que celle-ci a cueilli la pomme de «l'arbre de la connaissance». Possédant désormais le savoir, ils doivent quitter le paradis, oublier leur insouciance et se battre pour leur survie.

Une fabuleuse machine à remonter le temps

La pomme évoque pour nous plus facilement les débuts de

l'humanité que la naissance de la Confédération, pourtant bien plus proche. «On a plus vite fait de parcourir des milliers d'années que sept cents ans», écrivent à ce propos Markus et Verena Fülleman et Alex Bänniger dans leur histoire de la pomme («Faites vos pommes!»).

Adam et Eve sont plus présents que Guillaume Tell et Gessler, le drame de Schiller ne pouvant rivaliser de célébrité avec le récit de la Bible. Le «péché originel» est ancré trop profondément dans nos consciences.

Comprendre la pomme

Le fait de déguster la pomme de l'arbre de la connaissance, était-ce vraiment un péché ou simplement le désir irrésistible de l'homme de connaître la vérité, de faire la différence entre le bien et le mal, de s'émanciper? Nous ne le savons pas. Et nous ne savons pas si c'est une pomme qu'a croquée Adam: les Grecs appelaient «mélon» et les Romains «malum» la pomme sauvage, la grenade, les coings, les pêches et les abricots. Et la figue pouvait également être un fruit de la connaissance.

Plus nous creusons dans les mythes et l'histoire de la pomme, plus nombreux et complexes sont les symboles et les références à la fertilité, à l'amour, à la connaissance et à la promesse éternelle: Pomone, la seule déesse romaine avec Vertumne à n'avoir pas été «empruntée» à la mythologie grecque, était l'épouse du dieu du printemps et est souvent représentée avec un greffoir et un fruit ressemblant à la pomme. Les dieux nordiques prolongeaient leur vie dès lors qu'ils touchaient la pomme que leur offrait Idunas. Et Avalon

était pour les Celtes le pays de la pomme, où ils trouvaient la vérité pure, le bonheur absolu et la vie éternelle, dès lors qu'ils en découvraient le chemin. Par conséquent: «Qui comprend la pomme, comprend le monde.» Mais comprendrons-nous jamais la pomme?

Une origine incertaine

Car, également en ce qui concerne l'origine et la provenance de la pomme, la confusion règne: la plupart des spécialistes pensent, avec quelques réserves, que la *malus pumila*, la pomme naine, en est la variété originelle. On a trouvé des sites forestiers denses de pommes naines et de pommes sauvages (*Malus sylvestris*) dans le Caucase, de sorte que l'on suppose que la Transcaucasie, les Balkans et la région située à l'est de la Mer Noire en représentent le lieu d'origine. Cependant, la Chine et le Japon en recèlent de nom-

breuses formes sauvages, et l'on a trouvé en Suisse, lors de fouilles, des graines carbonisées et des restes séchés de pommes. Les traces de pommes sauvages dans notre pays datent du début de l'âge de la pierre au quatrième siècle av.

J.C. et ont été trouvés à Robenhäusen sur les rives du lac de Pfäffikon, à Moosseedorf dans le canton de Berne et à Concise-La Lance dans le canton de Neuchâtel. Les datations les plus anciennes de pommes sauvages remontent à sept siècles av. J.C. et proviennent – qui s'en étonnera? – de la région de Jéricho et de l'Anatolie.



La malus pumila, la pomme naine, est considérée comme la grand-mère probable de la pomme d'aujourd'hui.

* Christian Hilbrand est journaliste indépendant RP. Il vit à Lucerne.

«Une pomme chaque matin, éloigne le médecin»

On retrouve la pomme en tant que symbole de l'amour et de la fertilité dans les rites et – en lien étroit avec ceux-ci avant l'apparition de la science – dans la médecine ancienne. Durant la grossesse déjà, elle favorisait la bonne santé de l'enfant. Elle prévenait les maladies dues aux sortilèges, à condition de la prendre avec un verre d'eau. La personne atteinte de fièvre ou de tuberculose se rendait sous un pommier et disait: «Pommier, je me plains à toi, la tuberculose me tourmente, que le premier oiseau qui vole au-dessus de tes branches emporte la maladie.» Lorsqu'on avait des verrues, on appo- sait les deux moitiés d'une pomme

coupée sur celles-ci, puis on reconstituait la pomme et on l'enterrait; une fois celle-ci pourrie, les verrues avaient disparu.

Pour la digestion, la pomme était salubre de deux manières opposées: si elle était râpée de haut en bas, elle agissait contre la diarrhée, de bas en haut, elle servait de laxatif. De manière générale, la médecine populaire l'utilisait, également sans rituels magiques, contre le scorbut, les saignements gingivaux et le déchaussement des dents.

L'estime du docteur Bircher pour ce «fruit du soleil»

C'est la raison pour laquelle on s'étonne que la pomme n'ait pas éveillé l'intérêt des écoles de médecine. Tabernaemotanus

(décédé en 1590) est l'un des rares savants à avoir tenté d'intégrer la pomme dans la pharmacopée. Il considérait le distillat de la pomme comme un excellent produit de soin de la peau. Au XVIIIe siècle, le médecin Chomel recommandait la pomme en tant que médicament contre les maladies de poitrine et la toux. Aujourd'hui encore, beaucoup de personnes considèrent l'infusion de pelures de pommes comme un tonique cardiaque efficace.

Le fait que ce fruit merveilleux («une pomme chaque matin, éloigne le médecin») a pu reprendre la place qui lui revient, est le mérite du médecin et nutritionniste zurichois Maximilian Bircher-Benner. Le bircher muesli inventé par lui – et qui est resté l'incarnation

La sagesse populaire le sait depuis longtemps: les pommes sont bonnes pour la santé. Elles désaltèrent, fournissent de l'énergie et remplacent les sels minéraux consommés pendant la pratique du sport.

Pas beaucoup, mais de tout

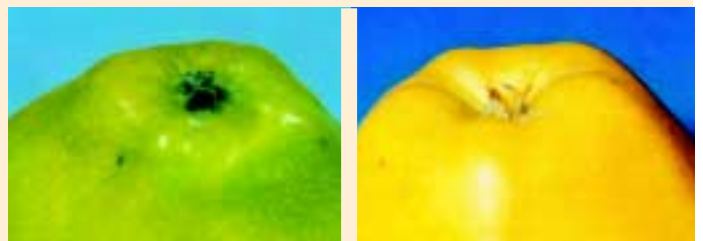
(Teneur moyenne en substances nutritives par 100 g de fruit)

Eau (g)	85,3
Energie (kcal/kJ)	54/227
Protéines (g)	0,3
Matières grasses (g)	0,6
Glucides (g)	11,4
Fibres alimentaires (g)	2,0
dont pectine (g)	0,5
Potassium (mg)	144
Calcium (mg)	7,0
Magnésium (mg)	6,0
Phosphore (mg)	12,0
Vitamine C (mg)	12,0

SOURCE: SOUCI, FACHMANN, KRAUT

Seule une pomme mûre est une bonne pomme

Dans le commerce, on ne trouve pas toujours des pommes mûres. Les pommes mûres se gâtent plus facilement et sont plus fragiles que celles qui ont été cueillies prématurément. Mais elles seules déploient leur plein arôme. Elles sont faciles à reconnaître.



A gauche: une cavité étroite et plate en forme de calice, entourée de bosses bien visibles sont le signe que le fruit n'est pas arrivé à maturité et développe peu d'arôme.

A droite: La cavité large, profonde, de forme harmonieuse garantit un fruit entièrement développé, riche en arôme.

même du repas santé – se compose principalement de pommes. Selon la recette originale, il faut mélanger 8 g de flocons d'avoine, 3 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à soupe de lait condensé sucré et 1 cuillerée à soupe de noisettes ou amandes moulues avec 200 g de pommes râpées. Pour le docteur Bircher, les pommes étaient des «fruits du soleil» de haute valeur – pour autant qu' on les mange en entier avec la peau et le cœur. Le médecin zurichois ne savait rien de l'importance des vitamines, mais il connaissait évidemment le phénomène de la coloration de la chair au contact de l'air – c'est pourquoi sa recette originale insistait sur le fait que les pommes devaient être râpées peu avant leur consommation.

La pectine abaisse le taux de cholestérol et fixe les métaux lourds

La pomme ne contient pas des quantités record de vitamines – sa teneur en vitamine C est quatre fois inférieure à celle de l'orange –, mais elle renferme de nombreuses substances végétales secondaires, comme les polyphénols et les caroténoïdes, qui intéressent particulièrement la science nutritionnelle moderne. Certains composés de phénols devraient nous protéger des thromboses, des maladies cardio-vasculaires et du cancer, ainsi qu'enrayer les virus et les bactéries. Les composés de caroténoïdes défendent la peau contre les méfaits des UV.

Autre avantage pour notre santé: la teneur relativement élevée en pectine de la pomme. Cette fibre alimentaire soluble dans l'eau, dilatable – la pectine est également utilisée comme

gélifiant – lie l'acide biliaire présent dans l'intestin. Ce qui a son importance, car l'acide biliaire est formé de cholestérol. Une consommation suffisante de pommes peut donc abaisser le taux de cholestérol. La pectine veille en outre à la compacité naturelle du bol intestinal et favorise la digestion. Et enfin, la pectine a la faculté de lier les métaux lourds toxiques comme le plomb ou le mercure et de les rendre ainsi inoffensifs.

Vingt ans pour une variété

Par le biais de croisements réciproques durant l'Antiquité déjà et grâce à des sélections séculaires, il existe aujourd'hui différentes formes et variétés de pommes. Il y en a environ 1600 en Europe, et 20 000 dans le monde entier. En Suisse, on ne compte qu'une vingtaine de sortes intéressantes du point de vue économique.

Mais l'arboriculture destinée à rendre le fruit plus séduisant et plus goûteux, ainsi qu'à produire des variétés rapportant plus et – pourquoi pas – plus résistantes à la maladie n'a commencé que vers la moitié du XXe siècle. Ce travail nécessite énormément de temps; du premier croisement jusqu'à la commercialisation, vingt ans s'écoulent. Une lenteur tout à fait naturelle: pour se développer, de la semence aux premiers fruits, le pommier a besoin de plusieurs années. Et une culture couronnée de succès s'étend sur plusieurs générations. Cependant, grâce à l'arboriculture classique, nous connaissons aujourd'hui de nombreuses variétés de pommes riches en arôme, croquantes, d'apparence variée et avec des durées de maturation différentes.



L'arôme de la pomme est marqué par la proportion sucre-acide. La Boskoop (en haut) est très acide, la Golden (au milieu) et l'Idared (en bas) sont pauvres en acide. Les variétés acides ne sont pas forcément pauvres en sucre. La Boskoop avec son goût acide en est un excellent exemple. Elle contient une telle quantité d'acide, que sa teneur en sucre, pourtant élevée, est submergée par l'acidité.

La tradition a des atouts

Toutefois, les anciennes variétés conservent toute leur utilité: si l'on regarde de près l'offre actuelle, on découvre de nombreuses sortes dont le nom semble moderne, mais qui sont déjà vieilles de plus de cent ans. La Golden Delicious, souvent dénigrée parce que considérée comme sélectionnée à outrance, a été découverte (et non cultivée) en 1890 par hasard et simplement multipliée de manière ciblée. La même chose vaut pour la McIntosh (découverte en 1811), la Red Delicious (1870) et la Granny Smith (1868). La Cox Orange également est née en 1825 à partir de semences disponibles et par le biais d'une sélection artificielle (ce genre de variétés découvertes par hasard existent

aujourd'hui encore: la RubINETTE par exemple a été trouvée en 1966 et est devenue l'une des variétés les plus importantes de Suisse). D'autres variétés de pommes, avant lesquelles on devine qu'il existait une autre sorte, proviennent par contre de la seconde moitié du XXe siècle: l'Elstar a été obtenue en 1972 à partir d'un croisement entre la Golden et l'Ingrid Marie; la Jonagold, née en 1968, est issue de la Golden et la Jonathan; quant à la spécialité suisse, la Maigold, elle date de 1964 et vient du mariage entre la Madame Rotacher, une ancienne variété, et la Golden. Nombreuses sont les pommes d'autrefois qui continuent à vivre dans de nouveaux croisements, restant de ce fait incontournables pour l'arboriculture moderne. □