



L'Etat américain de l'Idaho, surnommé l'Etat de la pomme de terre, avait engagé Marilyn Monroe pour mener une campagne en faveur de la patate.

La percée de la pomme de terre

Au XVI^e siècle, quand la pomme de terre a déboulé en Europe **en provenance d'Amérique du sud**, rien **ne laissait présager** qu'elle ferait la brillante **carrière** qu'on lui connaît. Au départ, en effet, elle servait de plante d'ornementation aux riches et pendant longtemps cet instrument du diable a traîné une réputation sulfurique. **Il a fallu attendre le XVIII^e siècle pour qu'elle s'impose, mettant ainsi fin aux disettes régulières** qui ravageaient encore le Vieux-Continent.

TEXTE: ANDREAS BAUMGARTNER, ASA
IMAGES: MUSEE DE LA POMME DE TERRE, MUNICH

Ce n'est en tout cas pas Christophe Colomb qui a été le premier Européen à voir une pomme de terre. Quand il a touché les «Indes orientales», il n'a, certes, pas tardé à découvrir la patate douce, mais ni lui ni aucun autre Européen de son époque n'ont été amenés à contempler une véritable pomme de terre. Tout simplement parce que la patrie de la pomme de terre ne se trouve pas en Amérique centrale mais en Amérique du sud, plus précisément dans les Andes. On a pu prouver que ce tubercule issu d'une plante sauvage était cultivé depuis au moins 750 ans avant J.-Ch. par les Incas sur des terrasses savamment aménagées sur les flancs des montagnes, de préférence au-dessus de 3000 mètres parce qu'à cette altitude leur aliment de base, le maïs, ne pouvait plus y pousser.

Quand les Espagnols conquièrent le Pérou au début du XVI^e siècle, ils trouvèrent dans l'empire des Incas de vastes cultures de pommes de terre. Dans un compte rendu de cette



Remise symbolique de la pomme de terre: dans leur implacable quête de l'or, les Espagnols n'ont pas su voir, alors, que la pomme de terre était le «véritable or des Incas». Aujourd'hui, une seule récolte mondiale de patates vaut davantage que tout l'or arraché par les Espagnols aux Incas.

expédition, voilà comment on y décrit l'exotique tubercule: «Il a des racines farineuses, il est bon à manger, c'est un bien très agréable pour les Indiens et un plat savoureux même pour les Espagnols.»

Les Incas, inventeurs de la lyophilisation

Les habitants des Andes connaissaient au moins deux douzaines d'espèces de pommes de terre. Différentes par la taille, la couleur et l'épaisseur de la peau, elles étaient toujours cultivées en même temps pour préserver la population des mauvaises récoltes. Certaines variétés résistent tellement bien aux parasites et au mauvais temps qu'aujourd'hui on les prise particulièrement comme réserves de gènes dans les nouvelles cultures.

Les Incas ont également développé une méthode pour conserver les pommes de terre: ils extrayaient l'humidité de la patate par un procédé proche de la lyophilisation. Pendant la nuit, alors que la température descendait au-dessous de zéro, ils étendaient les tubercules sur

des substrats d'herbe ou de paille et le jour, au soleil, ils les dégelaient. En répétant plusieurs fois l'opération, ils arrivaient à diminuer la riche teneur en eau de la pomme de terre.

Une plante décorative pour les riches

On suppose qu'un des membres de l'expédition espagnole menée par le conquistador Pizarro a ramené une plante de pomme de terre en Europe. On ne sait pas trop bien s'il l'a prise comme provision de bouche ou comme souvenir. Toujours est-il qu'en 1565, le roi Philippe II d'Espagne semble être entré en possession d'une caisse contenant une sélection des plus belles pommes de terre. Les tubercules, alors, se mirent à voyager, passant de cour en cour, et furent plantés dans les jardins pour le plus grand agrément des riches et des belles.

Médecins et botanistes contribuèrent, eux aussi, à l'expansion du tubercule en Europe, étudiant ses propriétés curatives avant de les passer plus loin, à leurs collègues. Par-ci, par-là, mais rarement, on l'apprêtait pour le manger mais on considérait un tel plat comme luxueux. En tout cas, on n'a pu, de longtemps, parler de culture maraîchère. La pomme de terre ne deviendra un aliment de base que dans la deuxième moitié du XVIII^e siècle, et encore a-t-elle dû affronter de terribles résistances.

Un instrument du diable

La résistance à l'introduction d'un nouveau produit inconnu ne fait pas partie des phénomènes extraordinaires. Dans le cas de la pomme de terre, elle a été nourrie par la rumeur selon laquelle ce légume était toxique,

ce qui n'est pas totalement faux car toutes les parties vertes de la plante, graines comprises, ainsi que les parties du tubercule qui ont été exposées au soleil contiennent ce glucoalcoïde typique des solanées qu'est la solanine. Les patates des XVI^e et XVII^e siècles en contenaient bien davantage que les variétés actuelles et il est fort possible qu'en en consommant trop et en les préparant de façon erronée, elles aient provoqué de l'eczéma. En ces temps où la lèpre faisait régulièrement des ravages, les rumeurs les plus incroyables ont alors couru. Lèpre, arthrite, rhumatismes et phthisie, la pomme de terre a été accusée de tous les maux possibles et imaginables.

Mauvaises récoltes et famines aident la patate à faire son trou

Au XVII^e siècle, l'alimentation de la population d'Europe consistait essentiellement en bouillies, soupes et pain, fabriqué en général à base de farine de mauvaise qualité. Les maladies dues à des carences de vitamines comme le scorbut ou la pellagre étaient très répandues. Par-dessus le marché, la productivité de l'agriculture était si incroyablement basse que même sans mauvaise récolte le rendement du sol suffisait à peine à nourrir la population. Alors quand, de surcroît, les mauvaises récoltes réduisaient encore l'offre alimentaire, les famines ravageaient le Vieux-Continent.

Alimentation déficiente et faim ont donc été les facteurs déterminants qui ont permis à la pomme de terre de percer. Parfois, il a même fallu que les autorités interviennent pour donner l'ordre de les cultiver. Ce fut ainsi le cas en 1720 où le

roi de Prusse Friedrich Wilhelm I imposa la culture de la patate à ses paysans, mais sans succès, malgré la menace de sanctions sévères. Son successeur, Friedrich II dut répéter le même décret en 1750 et, dit la légende, recourut alors à une ruse qui a parfaitement marché. Pour vaincre les réticences de ses paysans, le souverain prussien fit cultiver des pommes de terre dans ses propres champs et les fit ouvertement garder par des dragons. Cette particularité éveilla l'attention et la curiosité des paysans qui, de nuit, subrepticement, vinrent déterrer les tubercules pour, ensuite, les planter sur leurs terres. C'est exactement ce qu'avait espéré le rusé roi.

Patates au Parc de la Gare

Lentement mais sûrement la pomme de terre s'est imposée comme aliment de base à une bonne partie de l'Europe. Car elle offrait des avantages évidents. On pouvait l'entreposer sans peine et elle se prêtait rapidement à la préparation d'un repas chaud et nourrissant. De plus, elle était d'un prix abordable et elle manquait rarement sur les marchés car les paysans pouvaient cultiver et récolter ce légume-racine sans qu'il leur en coûte trop. Friedrich Engels dans son ouvrage sur «La situation de la classe laborieuse en Angleterre» tira d'audacieux parallèles entre la consommation de pommes de terre et le statut social. Dans les couches sociales inférieures, faisait-il remarquer, ne restait aux travailleurs que des pommes de terre pour se nourrir.

Dès lors la pomme de terre fut associée à la faim et à la misère. Ce qui n'enleva rien à

son importance, bien au contraire. La place qu'elle a pris en Suisse durant la Deuxième Guerre mondiale démontre à l'environnement combien elle pouvait être précieuse en période de crise. Au nom du Plan Wahlen, du nom de celui qui lança un vaste plan de cultures sur toutes les surfaces disponibles, tant les jardins privés que les golfs ou les parcs – dont le Parc de la Gare à Genève et le pré où a lieu le Sechseläuten à Zurich – furent livrés à la culture de la pomme de terre. Grâce à quoi on ne dut jamais les rationner pendant tout le conflit. La production augmenta de 160% pour passer à 1,8 million de tonnes. Et l'on consomma 150 kg de pommes de terre par tête de pipe.

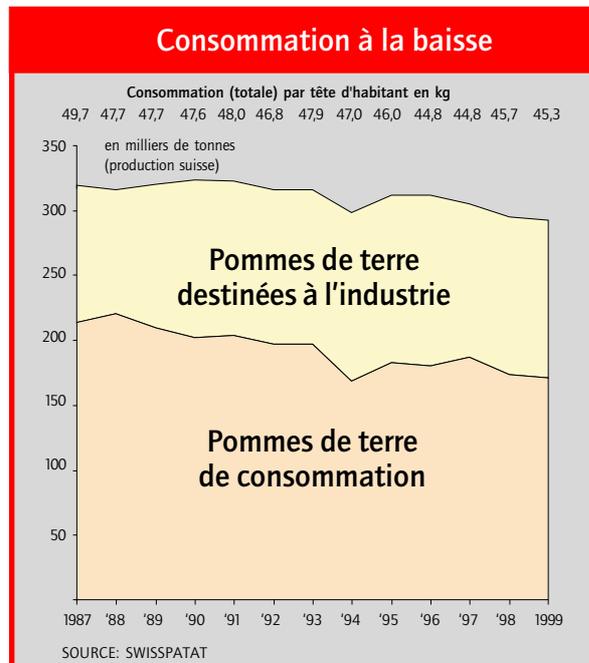
Une popularité en déclin

Depuis lors, au nom de la loi qui veut que l'on consomme moins de pommes de terre quand le bien-être augmente, la consommation est redescendue à 45 kg par tête d'habitant et par année y compris les pommes de terre destinées à l'industrie que sont les frites surgelées, les chips, les flocons pour la purée, les plats tout prêts, les röstis ou la salade de pommes de terre et les conserves.

La baisse d'intérêt des Suisses pour ce tubercule (les Allemands continuent d'en consommer 70 kg par année, les Grecs 100 kg) donne du souci aux spécialistes de l'alimentation. Car en tant qu'aliment de base, les pommes de terre contribuent, de surcroît, à l'apport des vitamines B₁, B₆ et C ainsi qu'à celui de potassium.

Tout ce que contient le tubercule

Ce sont les glucides, parmi les éléments nutritifs, qui cons-



Seule une pomme de terre sur trois est servie fraîche: de la récolte de l'année dernière (484000 tonnes), 35% des pommes de terre ont été consommées telles quelles, presque 30% ont servi de fourrage à des animaux et 24% ont été transformées sous forme de frites (environ la moitié), de chips, de plats préparés, de flocons pour purée ou de conserves.

tituent les plus grands fournisseurs d'énergie. Dans la pomme de terre, ils se présentent surtout sous forme d'amidon. Lors de la cuisson, il se dissout, ce qui le rend plus facile à digérer. Il en ressort du glucose qui est directement utilisable par l'organisme.

En cuisant puis en refroidissant lentement, une partie de cet amidon produit ce qu'on appelle de l'amidon résistant. Celui-ci entre dans la catégorie des fibres alimentaires. Il ne peut pas être dégradé dans l'estomac ni dans l'intestin grêle et n'est décomposé que par les bactéries des intestins. On suppose que l'amidon résistant exerce une action protectrice contre diverses maladies de notre civilisation, en particulier le cancer du gros intestin et l'artériosclérose.

Les pommes de terre appartiennent encore de la protéine, en petite quantité, il est vrai; mais cette protéine possède une haute valence biologique (elle vient au deuxième rang des produits végétaux, derrière la protéine de soja). Cette valeur est encore augmentée quand on mange des pommes de terre avec des œufs,

En robe des champs, rissolées, frites et chips

Substances nutritives (par 100 g)	cuites (dans la peau)	rissolées	frites	chips
Energie (kcal)	70	121	290	539
Eau(g)	77.8	65.0	43.6	*
Glucides (g)	14.8	25.0	35.7	40.5
Protéines (g)	2.0	3.1	4.2	5.5
Matières grasses (g)	0.1	1.0	14.5	39.4
Fibres alimentaires (g)	1.7	2.0	4.0	*
Vitamine B ₁ (mg)	0.1	0.1	0.14	0.22
Vitamine B ₆ (mg)	0.2	*	*	*
Vitamine C (mg)	14	25	30	8
Fer (mg)	0.8	1.6	1.9	2.3
Phosphore (mg)	50	78	112	147
Calcium (mg)	10	24	20	52
Potassium (mg)	433	785	926	1000

* valeurs manquantes

SOURCE: ELMADFA, I. ET AL.: DIE GROSSE GU NÄHRWERT-KALORIEN-TABELLE

du fromage, du séré ou du poisson.

Fait-elle grossir ou maigrir?

La teneur en calories de 10 g de patates à l'eau est de 70 kcal (riz: 87 kcal, pâtes: 94 kcal). A part ça, les pommes de terre ne contiennent pratiquement pas de graisse et, dit-on, sont particulièrement nourrissantes grâce à leur forte teneur en amidon. Le tubercule s'est depuis longtemps débarrassé de sa mauvaise réputation, à savoir de faire grossir. Aujourd'hui, on associe plus volontiers la pomme de terre à des notions de minceur et de bonne forme. Le régime pommes de terre passe pour un truc infaillible parmi les gens qui veulent perdre du poids.

Les spécialistes de l'alimentation soulignent aussi que seule les préparations riches en graisse de la pomme de terre, et non la pomme de terre elle-même, font grossir. Autrement dit: entre les patates à l'eau et les frites-mayo, il y a un monde.

En revanche, l'affirmation selon laquelle la pomme de terre rassasie vite et bien grâce à sa

forte teneur en amidon ne repose sur aucune enquête scientifique. Car l'amidon n'est fondamentalement pas assimilé plus lentement que d'autres glucides comme, par exemple, le sucre. Bien au contraire, on constate que la digestion de l'amidon et l'exploitation des glucides qui en sont issus, suivant l'aliment pris en compte et la méthode de préparation, peut aller très vite. C'est de cela que dépend le temps qui s'écoule jusqu'au moment où on ressent de nouveau la faim.

Un signe important est fourni par le niveau du sucre sanguin. Quand il augmente à la fin d'un repas, le pancréas libère l'hormone de l'insuline. Celle-ci transporte le glucose du sang aux cellules. Si le niveau du sucre sanguin monte très haut, le taux d'insuline augmente lui aussi pour éviter un trop plein de sucre dans le sang. Résultat: on a plus vite faim et on ménage ses réserves de graisse car l'insuline empêche la dégradation de la graisse.

L'unité pour mesurer la capacité d'un glucide d'élever le niveau du sucre sanguin est «l'index glycémique» (IG). Les

glucides qui passent rapidement dans le sang (sucre pur, douceurs, produits à base de farine blanche) ont un IG élevé; ceux qui, au contraire, sont assimilés lentement (légumineuses, différents légumes, salade, produits à base de céréales entières et certaines variétés de fruits) un IG bas. Au titre de valeur de référence, le glucose pur a un IG de 100. Dans cette échelle, les pommes de terre oscillent entre 56 (variétés blanches, cuites) et 85 (pommes de terre rissolées). Si on les compare aux pâtes alimentaires (35 à 50), leur index est donc relativement élevé. Les nouvelles variétés de pommes de terre contenant moins d'amidon (les variétés précoces) ont un IG inférieur à celui de la plupart des variétés moyennes et tardives.

Différents facteurs déterminent l'IG d'un produit alimentaire: sa teneur en fibres alimentaires (plus il y en a, moins l'IG est élevé), la teneur en graisse et en protéine (l'IG baisse quand la teneur en graisse et en protéine augmente), la composition en amidon. La structure superficielle et l'apprêt semblent également jouer un certain rôle. Ainsi, les spaghetti al dente ont un IG inférieur aux spaghetti cuits plus longuement.

Un accompagnement parfait

Quoi qu'il en soit, la valeur exacte d'un seul aliment est strictement relative. Parce que la plupart du temps on ne mange pas qu'un produit mais un ensemble. La pomme de terre prise isolément a certes un IG relativement haut mais comme accompagnement de légumes, de poisson ou de viande elle n'élève guère le taux du sucre sanguin. □