

## Collection Ethnobotanique

# LES PLANTES NOURRICIÈRES

L'Homme est sur Terre depuis environ 2 millions d'années, la domestication des végétaux et des animaux (agriculture, élevage) ne commença qu'il y a 10 000 ans. Pendant plus de 99% de son temps, l'homme a donc vécu de chasse et de cueillette,

complètement intégré aux écosystèmes comme les autres animaux. Avant l'apparition de l'agriculture et la sédentarisation, la majorité des hommes auraient été plus cueilleurs que chasseurs car, contrairement à la chasse, la cueillette est une

entreprise à faible risque et haut rendement. Cette intime relation avec le monde végétal (collecte, expérimentation, transformation, détoxification, préparation...) a eu un impact considérable sur l'évolution mentale de l'homme.



## Les Céréales

de Cérés, la déesse romaine des moissons

Les céréales sont les plantes alimentaires de base de l'humanité. Leurs semences ont 3 qualités essentielles :

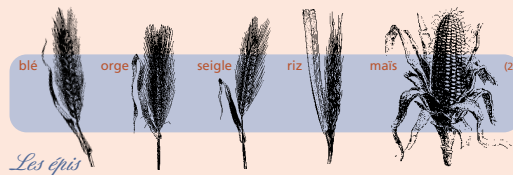
- haute valeur nutritive (amidon, protéines, lipides, vitamines, minéraux...),
- aptitude à la conservation (réserve alimentaire indispensable durant l'hiver),
- production annuelle (récoltes régulières, sélection au fil des générations pour la création de nouvelles variétés...).

### Céréales de la famille des Poacées (Graminées)

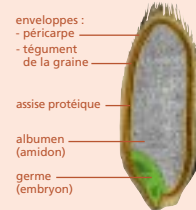
La famille des Poacées (environ 9 000 espèces), sans être la plus grande, est la plus importante à travers le monde d'un point de vue écologique et économique. Cosmopolite, elle couvre des surfaces immenses sur la terre :

savanes, steppes, prairies, pampas... (20% de la couverture végétale terrestre) et champs céréaliers.

- Poacées originaires des zones tempérées : blés, orges, avoine, seigle, millets...
- Poacées d'origine tropicale : riz (Asie), maïs (Amérique), sorghos (Afrique)...



Les épis



Fruit des Poacées : caryopse  
exemple : "grain" de blé



Sarrasin



Amarante

### Céréales n'appartenant pas à la famille des Poacées

**Sarrasin** ou blé noir (Polygonacées), **quinoa** (Chénopodiacées) et **amarantes** (Amaranthacées) des civilisations précolombiennes.

- ☛ L'histoire de l'humanité se confond avec les grandes étapes de la cueillette et de la culture des Céréales. Les bouillies et soupes primitives de céréales constituent la base de presque toutes les cuisines du monde.
- ☛ Blé pour l'Europe, maïs pour les Amériques, riz pour l'Asie et mils pour l'Afrique sont les symboles même de l'alimentation et souvent également "plantes sacrées".
- ☛ Les céréales fournissent aussi la nourriture des animaux d'élevage.

## Les Légumineuses Alimentaires

du latin *legumen* : gousse, fruit contenant les graines de toutes les plantes de cette grande famille végétale.

Les Légumineuses (Fabacées Papilionoidées) sont les plantes complémentaires des céréales. Leurs graines ont 2 qualités essentielles :

- haute teneur en protéines (acides aminés dont la lysine souvent insuffisante dans les céréales), vitamines et sels minéraux (notamment fer...),
- aptitude à la conservation après récolte rapide.

Depuis des millénaires, elles sont associées aux aliments céréaliers (semoule, farine, bouillie...) pour assurer l'équilibre nutritionnel.



Fève



Lentille



Petit pois

- ☛ En Europe au Moyen Âge, la subsistance durant l'hiver repose sur les céréales locales auxquelles on ajoute les fèves, lentilles, pois, doliques (ainsi que les racines charnues : navets, panais, raves...).
- ☛ Au Mexique, traditionnellement, on cultive en association et on consomme en mélange le maïs et les haricots, parfaitement complémentaires sur le plan protéique (acides aminés essentiels) :
  - haricot pauvre en méthionine et riche en lysine,
  - maïs riche en méthionine et pauvre en lysine (comme toutes les céréales utilisées en Occident).

## Les Plantes Oléagineuses

Les plantes oléagineuses accumulent des corps gras, matières de réserve, dans leurs graines, fruits (acides gras mono ou poly insaturés). Leur extraction donne les huiles alimentaires ou industrielles.

Le colza (Europe, Inde), le tournesol (Amérique tropicale), le soja (Chine), l'arachide (Amérique tropicale)... sont cultivés à grande échelle pour la production industrielle d'huiles de table.

Certaines plantes oléagineuses sont utilisées pour la production d'huiles industrielles (lubrifiants, carburants, savonnerie, peintures... et autrefois éclairage). Après l'extraction de l'huile, les résidus de ces plantes constituent les tourteaux riches en protéines et amidon utilisés par l'alimentation des animaux domestiques et l'industrie des engrais.



Arachide

Le soja par son potentiel nutritif exceptionnel (teneur en protéines, fer, vitamines...) et la multiplicité de ses emplois, se classe parmi les végétaux les plus utiles à l'agriculture (alimentation, diététique, tourteaux pour élevages, engrais verts) et à l'industrie (plastiques, colles...).