



Petite et grande histoire des Légumes

Description

Éric BIRLOUEZ

Septembre 2020 22,00 €

Éditions : Quæ EAN13 : 9782759231966

default watermark



Les Légumes n'auraient-ils qu'un intérêt nutritionnel ou gastronomique ?

Que nenni ! Ils sont porteurs d'une histoire qui plonge aux racines mêmes de notre humanité.

Ãric Birlouez nous invite Ã un voyage dans le temps et dans lâ??espace.

Lâ??histoire des IÃ©gumes, depuis leur domestication jusquâ??Ã nos jours, transporte le lecteur dans lâ??AntiquitÃ©, le Moyen Ãge, la Renaissance ou lâ??Ã©poque industrielle.

Elle montre lâ??impact profond quâ??a eu, sur notre alimentation de tous les jours, la **dÃ©couverte il y a cinq siÃcles, dans le Nouveau Monde, de la pomme de terre, de la tomate, des piments, des haricots**!

Le statut des IÃ©gumes â?? aliments convoitÃ©s ou mÃ©prisÃ©s â?? a beaucoup variÃ© au cours des siÃcles.

Les dimensions culturelles et symboliques, les usages courants en mÃ©decine et en cuisine notamment, les atouts en termes de nutrition et de santÃ© ainsi que lâ??Ã©conomie ne sont pas oubliÃ©s pour autant.

Cette saga des IÃ©gumes nous parle aussi de lâ??obstination des premiers horticulteurs Ã Ã« domestiquer Ã» les espÃces sauvages et de lâ??invention de la cuisson ou de la fermentation qui ont permis de rendre comestibles des vÃ©gÃ©taux souvent toxiques Ã lâ??Ã©tat sauvage.

De lâ??exotisme Ã lâ??intime, partons ensemble Ã la dÃ©couverte de la petite et grande histoire des IÃ©gumes.

La porte du potager sâ??ouvre Ã vous !

Sommaire

Les IÃ©gumes, fruits de la terre et du gÃ©nie de lâ??homme

Le goÃ»t des IÃ©gumes, une trÃs longue histoire

Vous avez dit IÃ©gumeâ?! ?

Retour aux origines

Naturellement sauvages et toxiques

La cuisson, puis la domestication, Ã©largissent la palette consommable

Lâ??agriculture et les berceaux IÃ©gumiers

Les IÃ©gumes dans lâ??Histoire

La production et la consommation franÃsaises de IÃ©gumes

Une fabuleuse diversitÃ©

Des fruits ? Des IÃ©gumes ? Ou les deux ?

Dites-le avec des (IÃ©gumes)-fleurs

Les légumes-feuilles, légumes mais nutritifs

Dans la famille des légumes, je demande! les bulbes

Les légumes-racines : savoir distinguer le vrai du faux

Tiges gourmandes

Les légumes à cosse : un exemple, le petit pois

Ces légumes que nous devons au Nouveau Monde

La pomme de terre : arme anti-famine

Incontournable tomate

Piments et poivrons : chaudes couleurs

Potiron, citrouille et autres courges

Le haricot vert : du grain à la gousse

Légumes d'hier et d'ailleurs.

Le panais! ou la réhabilitation d'une « nourriture de cochons »

Le topinambour, un cousin canadien du tournesol

Le rutabaga, fils du chou et du navet

Le crosne du Japon, un légume! chinois

Salsifis ou scorsonne ?

Persil et cerfeuil! mais tubéreux

La capucine tubéreuse, la fleur des cimes andines

L'oca et l'ulluco du Pérou, au menu des paysans des Andes

Légumes-feuilles de jadis

La vogue des légumes sauvages comestibles

La patate douce : une douceur tropicale cosmopolite

Le manioc : la racine dont on fait du pain

L'igname : une production traditionnelle africaine

Le taro : une autre source tropicale d'amidon

Exubérante chayotte

Le gombo : des fruits verts à tout faire

Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Bibliographie

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. histoire
2. légumes

date de création

22 mars 2023

Auteur

cblancke

default watermark