

Epices Herbes Graines

Les épices et leur signification



L'histoire des épices

Il existe probablement peu de personnes ne connaissant pas les épices. Dans les anciennes écritures apostoliques, «les Hymnes», l'archevêque milanais Ambroise écrivait «Tout ce qui vient de la terre, a une signification utilitaire spéciale et contribue de toutes ses forces à compléter la création globale. Rien n'existe sans raison, rien n'est inutile, de ce qui sort de la terre. Ce qui

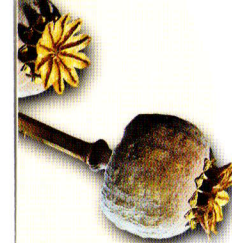
te semble inutile sert à d'autres et contribue même souvent à d'autres utilisations. Ce qui ne sert pas comme nourriture, agit souvent comme médicament et offre même ce qui est mauvais pour toi sous forme de nourriture saine à des oiseaux et des animaux sauvages». Cette utilisation multiple de dons de la nature est également valable, dans une forte mesure, pour les épices. Les épices sont des parties naturelles de plantes, comme des racines, par exemple, des écorces, des feuilles, des fleurs et des graines, contenant des arômes appelés huiles éthérées. On différencie les épices, les herbes aromatiques et les plantes ayant un caractère d'épices. L'histoire des épices peut être classée selon différentes périodes que nous aimerions évoquer ci-dessous en peu de mots.

L'âge de la pierre

Selon des archéologues américains, les hommes auraient trouvé, env. 50'000 ans av. J.-Ch., que certaines feuilles et certains fruits dégageaient un délicieux parfum et convenaient parfaitement pour améliorer le goût de la viande de gibier, alors encore mangée crue, la rendant même plus savoureuse.

L'Antiquité

Les premiers écrits sur des épices proviennent de Mésopotamie. Les Babyloniens étaient de bons cultivateurs et commerçants d'épices. Dans l'antiquité, on accordait aux épices beaucoup de valeur en les utilisant comme objets d'échange ou de commerce, comme cadeaux ou pour investir des capitaux. Dans



Aujourd'hui

Les épices donnent du goût sans aucun remords. L'utilisation d'épices, de fines herbes et de condiments se modifie sans cesse. Les rapports avec les épices ne sont

aucunement statiques. Au contraire, depuis que l'alimentation est devenue plutôt conviviale que seulement nécessaire à la survie, l'importance des épices a augmenté, tout comme l'intérêt en faveur de différents assaisonnements. Actuellement les marchés hebdomadaires offrent un grand choix d'épices, de plantes aromatiques et de graines. De nombreux effets positifs des épices sont encore inconnus. Une chose est cependant certaine, c'est que les épices augmentent les capacités corporelles et intellectuelles.

Qu'est-ce qu'une épice?

La définition du mot épices peut être décrite comme suit: des substances fortes ou aromatiques d'origine végétale. Généralement utilisées pour assaisonner des mets, mais également pour préparer des essences (essence = incarnation de l'arôme spécifique et de son goût). La force, la sensation de chaleur ressentie, contribuent à donner du goût comme, p. ex., avec du poivre, du piment.

Les matières contenues

Les matières contenues sont réparties en différents groupes. À gauche on trouvera quelques explications sur différents thèmes traités.



CHRONIQUE DE LA CULTURE DES ÉPICES

1 ^{er} siècle	Pline (historien/écrivain romain) s'est occupé intensivement de plantes médicinales. Les Romains donnaient des clous de girofle à leurs invités, après des banquets, pour digérer les mets trop gras.
11 ^e siècle	Avicenne, un médecin arabe renommé, a importé les traditions grecques en Occident
7 ^e -11 ^e siècles	On utilisait les plantes aromatiques comme parfums, onguents et conservateurs dans l'Empire musulman. Des croisés ramenèrent la technique de la distillation en Europe.
14 ^e siècle	La corporation des pharmaciens vendant des huiles, onguents et infusions existait déjà.
15 ^e siècle	Vasco de Gama, un navigateur portugais, atteint Calicut (auj. Kozhikode), le plus important port de l'Inde orientale, en mai 1498.
16 ^e siècle	Les Hollandais sont les maîtres de la navigation en Europe, dominant ainsi également le commerce. En vendant des épices, ils ont obtenu de beaux bénéfices
17 ^e siècle	Les Hollandais chassent les Portugais de Ceylan (Shri Lanka), les Moluques et Banda.
18 ^e siècle	C'est le déclin des ports de Nouvelle-Angleterre; New York devient le port le plus important pour les épices. Encore actuellement, 60% de toutes les épices destinées au continent américain arrivent à New York.
20 ^e siècle	L'Amérique est le plus grand importateur d'épices mondial, suivi par l'Allemagne, le Japon et la France.
1986	Le marché international des épices a été estimé à env. 370'000 tonnes, ce qui correspond à plus de 1 milliard de dollars par année.

LES MATIÈRES CONTENUES

Les huiles éthérées

Pratiquement toutes les plantes fleurant bon contiennent des huiles éthérées. Celles-ci sont légèrement volatiles et elles disparaissent complètement à la cuisson; elles ont, en partie, un fort effet thérapeutique.

Les tanins

Il y a souvent des tanins dans des racines et des écorces, mais également dans des feuilles. Ils ont un effet astringent, c'est-à-dire qu'ils réunissent muqueuses et tissus.

Les substances amères

Sous substances amères on réunit tout ce qui a un goût amer. Les substances amères stimulent la digestion et interviennent surtout dans le domaine de l'estomac, de l'intestin, du foie et de la bile.

Les mucilages

Les mucilages font partie du groupe des différents éléments qui ont en commun la qualité de gonfler dans l'eau et d'être mucilagineux. Ils ont un effet ramollissant et diminuent les irritations.

Les glycosides

Les glycosides forment un groupe d'éléments fortement efficaces, dont les qualités communes sont de former certaines liaisons avec le sucre. Il y a des glycosides très actifs et vénéreux (p. ex. les digitales), mais aussi d'autres, moins actifs.

Les saponines (sous-groupe des glycosides)

Les saponines sont des substances semblables au savon, dont fait partie la saponifère, autrefois utilisée comme savon. Les saponines irritent les muqueuses, sont diurétiques et sont vomitives.

Les flavines

Les flavines sont des colorants jaunes. Certaines soutiennent l'effet de la vitamine C. Elles sont diurétiques, vasodilatatrices et elles abaissent la pression sanguine.

Le capsicum

C'est une substance forte et piquante, présente dans les poivrons et les piments (env. 0.1%). Les substances piquantes augmentent l'appétit, élèvent les sécrétions stomacales et activent les glandes sudoripares. Le capsicum a un effet dilateur sur les vaisseaux et est utilisé entre autres, dans la thérapie par excitation locale.

La solanine

La solanine est contenue dans les parties vertes des plantes solanacées. Elle aide en usage externe contre l'eczéma mais est toxique pour le système digestif.

Les alcaloïdes

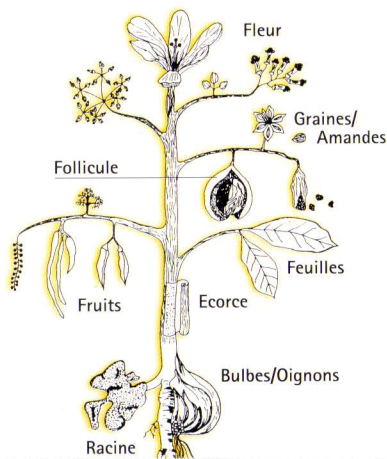
Les alcaloïdes sont pratiquement les substances les plus efficaces du domaine des plantes. Elle peuvent avoir un effet hautement thérapeutique, mais également mortellement toxique. Les produits de consommation alcaloïdes typiques: la caféine, la nicotine, la théine, la codéine, un alcaloïde médical, la morphine, l'atropine.



le sud de l'Arabie, il existait même des «royaumes de rois des épices», dont toute la richesse était uniquement basée sur le commerce des épices. Les épices chères faisaient également partie de ce qui était de bon ton dans la haute-société romaine.

La Renaissance

A cette époque, les épices n'étaient pratiquement utilisées qu'en rapport avec la préparation d'aliments. Leur parfum aidait en plus à rafraîchir l'air et on était persuadé de pouvoir se protéger ainsi de la peste et d'autres maladies, parce qu'elles avaient un effet antiseptique. A l'époque élisabéthaine, on fabriquait des désinfectants, des lotions, des onguents et des savons à la maison. Pour cela, on utilisait des fleurs, des herbes et des drogues de chez le pharmacien ou le droguiste. A l'époque actuelle on se souvient encore en partie de ce que nos ancêtres utilisaient des remèdes de toutes sortes, faits maison et remplissant assez bien leur office.



	annuelles	biennales	pluriannuelles	graines/amandes	feuilles	aiguilles	écorce	bulbes/oignons	fruits mûrs	fruits verts	fleurs/stigmates
Ombellifères											
L'anis	■			■							
L'aneth	■			■	■						
Le fenouil	■	■		■							
Le cerfeuil	■				■						
La coriandre	■			■							
Le cumin				■							
La livèche			■		■						
Le persil			■		■						
Labiacées											
Le basilic	■				■						
La sarriette	■				■						
La marjolaine	■				■						
L'origan			■		■						
Menthe			■		■						
Le romarin			■			■					
La sauge			■		■						
Le thym			■		■						
Lavande			■								■
Plantes lauracées											
Le laurier			■		■						
La cannelle			■				■				
Composées											
Le tournesol	■			■							
L'absinthe					■						
L'estragon					■						
Vermout					■						
Plantes liliacées											
La ciboulette			■		■						
L'ail	■							■			
Le safran			■								■
L'oignon			■					■			
Plantes magnoliales											
L'anis étoilé											■
Orchidée											
La vanille									■		
Différentes											
Le genièvre	■			■							
Les câpres			■						■		
Les graines de lin	■			■							
Le clou de girofle			■								■
Le poivre			■						■		

La sante

Certaines épices ou herbes aromatiques ont également un effet pharmacologique ou thérapeutique, un peu excitant, calmant, diurétique ou stimulant le cœur. Les effets de ce genre sont tout autant mentionnés que la signification des épices dans la médecine populaire, lorsqu'elle est connue. La médecine moderne a pu, entre-temps, confirmer quelques indications de la médecine ancienne censées guérir, comme l'influence de l'ail dans la prévention de l'artériosclérose ou celle de la gentiane sur la digestion. En Occident, on utilise encore aujourd'hui moins d'épices comme médicaments que, par exemple, en Chine et dans la médecine ancienne de l'Inde, comme c'est le cas depuis des centaines d'années dans ces pays. Le gingembre, la cardamome, le poivre, le sésame et le pavot font probablement partie des plus anciens remèdes de l'Orient. Dans l'ancienne civilisation de la Mésopotamie, les graines d'épices (aneth, anis, cumin, fenouil) étaient, par contre, usuelles. Un grand nombre de remèdes végétaux de l'Orient a également été utilisé par les Egyptiens, les Grecs et les Romains. Pline (historien/écrivain romain), au 1er siècle av. J.-Ch., s'est occupé de plantes médicinales dans ses livres d'histoire naturelle, dans sept volumes sur 37.

Les épices pour prévenir des maladies

Les Européens étaient autrefois friands d'épices pour des raisons médicinales, aussi bien que pour des raisons culinaires. Les vendeurs de poivre et d'épices devinrent plus tard les pharmaciens. La population de l'Europe a souffert pendant des siècles de la peste et d'autres épidé-



mies. Pensant que les épices purifiaient l'air malsain, protégeant donc les humains de tout problème de santé, faisait que les gens portaient de petits sachets d'épices sur eux comme protection contre la peste et les odeurs impures.

On utilisait les épices de nombreuses façon contre les piqûres de serpents, l'incontinence, les douleurs dues aux règles mensuelles, la faiblesse de la vue, les hémorroïdes, la jaunisse, la constipation, le diabète, la migraine, l'insomnie et l'impuissance. On utilisait des épices dégageant de la chaleur, telle que la moutarde et le cayenne, contre les refroidissements. Le piment contenait un élément accélérant la circulation sanguine.

Comme toujours, les fines herbes, épices et graines ne peuvent représenter qu'une partie de ce qui a une influence positive sur notre corps. Ce qui est sûr, c'est que les épices les plus diverses sont utilisées comme remèdes de bonne femme ayant fait leurs preuves. Une tendance nette se dessine également de plus en plus, qui fait que l'industrie pharmaceutique reconnaît de plus en plus le pouvoir thérapeutique des plantes et qu'elle les intègre toujours plus souvent à ses gammes de préparations.





L'absinthe

(*artemisia vulgaris l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Toute l'Europe, l'Asie, depuis l'Alaska jusqu'au Mexique

BOTANIQUE

L'absinthe fait partie de la famille des composées; on l'appelle aussi «vermouth sauvage». Le buisson aux nombreuses branches atteint plus de 1,5 m, les tiges à arrêtes vives sont couvertes d'un duvet, elles portent des feuilles lancéolées. Elle pousse bien dans des sols arides.

GÔUT

Aromatique, légèrement amer, rafraîchissant

UTILISATION

Comme épice culinaire, aidant à rendre des mets gras tels que rôtis de porc et d'oie plus digestes. Permet, de plus, d'affiner des mets au poisson, des potages, des sauces et des salades. Est utilisé pour remplacer du sel.

USAGE MÉDICINAL

Elle donne des forces et stimule les digestions difficiles, pour soigner une faiblesse générale, elle stimule de la vésicule biliaire, le foie, la vessie et calme les nerfs

La sarriette

(*satureja hortensis*)

Les régions orientales de la Méditerranée, l'Iran, l'Inde, l'Amérique du Nord

La sarriette fait partie de la famille des labiées et c'est une plante aromatique en forme de buisson, sentant bon. Elle atteint 40-60 cm. Ses tiges rondes portent des feuilles lancéolées, en forme de spatules et des fleurs lilas ou roses, fleurissant tout près des tiges

Poivré, fortement épicé, fort, un peu amer

Pour assaisonner des mets aux haricots, des salades, soupes, sauces, mets au poisson et à la viande. Ingrédient des «fines herbes» de la cuisine française dans les mélanges d'épices. Convient à la cuisine diététique.

Lors de gripes et de toux. On dit que son jus calme les piqûres d'abeilles ou de guêpes.

L'anis

(*pimpinella anisum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

La République sud de la Russie, la Turquie, l'Espagne, la France, l'Allemagne, l'Inde

BOTANIQUE

L'anis est une plante annuelle, provenant du fruit de la fleur. Il fait partie de la famille des ombellifères, riche en différentes sortes. Nom populaire, fenouil rond ou cumin doux.

GÔUT

Douceâtre et épicé, goût prononcé

UTILISATION

Pour les produits de boulangerie, les pâtisseries à l'anis, la fabrication d'essences, une liqueur aux épices, des conserves de fruits

USAGE MÉDICINAL

Il donne de l'appétit, facilite la digestion, combat les crampes d'estomac, l'insomnie, les règles douloureuses, les flatulences et les refroidissements

Le basilic

(*ocimum basilicum l.*)

A l'origine l'Inde, puis l'Italie, le Maroc, l'Espagne, la France, la Hongrie

Plante sensible au gel, faisant partie de la famille des labiées, atteignant entre 10-30 cm, annuelle

Fort, pénétrant, épicé, un peu douceâtre et agréablement rafraîchissant

Pour des salades, sauces, pâtes, potages et mets au poisson

Il donne de l'appétit, aide à digérer, combat les crampes d'estomac, combat les insomnies, est utilisé comme eau de toilette pour le visage et en cosmétique



Le fenouil

(*foeniculum vulgare mill.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Italie, la France, l'Espagne, l'Égypte, la Grèce, l'Asie du sud et l'Extrême-Orient, l'Amérique

L'Inde, la Chine, le Nigeria

BOTANIQUE

Le fenouil est une plante annuelle ou pluriannuelle et fait partie de la famille des ombellifères; il atteint 2 m de haut. Le fenouil a des fleurs jaunes et des feuilles filiformes au goût aromatique. Les fruits ressemblent au cumin. Le fenouil poivré est à distinguer du fenouil doux qui est cultivé en Italie.

L'arbuste du gingembre aime les emplacements ombragés. La plante atteint jusqu'à 2 m de haut. Sa racine dure et tourmentée a un diamètre d'env. 2 cm et une forte teneur en huile éthérée.

GÔUT

Agréablement aromatique, légèrement piquant et douceâtre, rappelant l'anis

Fort et brûlant, aromatique, amer avec une note citronnée

UTILISATION

Estimé comme complément de gâteaux, pain, potages, sauces, marinades. On obtient l'huile volatile du fenouil par distillation. Teneur jusqu'à 6%. Utilisée pour des bonbons contre la toux, l'apéritif Pernod, mais également en pharmacie.

Pour des pains, des viennoiseries, de la liqueur et de la bière, des poudings, des crèmes, des mets au poisson et à la viande, des légumes au vinaigre. Le gingembre est également un ingrédient important du curry en poudre, de mets orientaux.

USAGE MÉDICINAL

L'infusion de fenouil est un remède familial apprécié lors de difficultés de digestion, pour la bile, le foie, des maux de tête, et elle est diurétique. On peut l'utiliser pour des bronchites, coqueluches et gargarismes.

Il favorise la digestion, aide lors de refroidissements et de rhumatismes, ouvre l'appétit. La tisane de gingembre réchauffe et active la circulation du sang.

Le gingembre

(*zingiber officinale roscoe*)

L'aneth

(*anethum graveolens l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

A l'origine l'Orient, puis l'Italie, la Hongrie, l'Égypte, Israël

Sud de la Russie, France, Italie

BOTANIQUE

Plante annuelle aux fleurs jaunes en ombelles et feuilles filiformes, proche du persil, atteignant plus de 1 m de haut.

Plante pluriannuelle, atteignant de 60-120 cm, parente de l'absinthe, de l'armoise, du vermouth

GÔUT

Agréablement aromatique et chaud, épicé, léger goût de cumin et de persil

doux-amer, aromatique et piquant

UTILISATION

Pour des potages, sauces, salades, mets au poisson, pour mettre en conserve des concombres et de la choucroute, pour de la liqueur aux plantes aromatiques.

Cuisine française, sauces (spéc. béarnaise), mets au poisson, gibier, salades, mets aux œufs, huile pour parfums

USAGE MÉDICINAL

Contre les flatulences, calmant les crampes (coliques), les hémorroïdes

Bon pour l'estomac, la digestion

EN VENTE

fraîche, séchée en poudre et moulue



Le cerfeuil

(*anthriscus cerefolium h.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Toute l'Europe, l'Afrique du Nord, l'Extrême-Orient, l'Amérique

BOTANIQUE

Le cerfeuil fait partie de la famille des ombellifères et c'est une plante annuelle avec des tiges finement striées et des feuilles très découpées. Il atteint env. 30-70 cm de haut. Proche parent du persil.

GÔUT

Aromatique, anisé, rappelant le persil

UTILISATION

A utiliser de nombreuses façons, p. ex. pour du potage au cresson, comme condiment dans de la soupe aux pommes de terre, aux champignons ou aux tomates. Pour des salades. Il est une composante du beurre aux fines herbes et fait partie des «fines herbes» de la cuisine française. Il ne faut jamais le cuire, la chaleur détruisant son arôme. Utiliser seulement les feuilles, sans les tiges.

USAGE MÉDICINAL

Nettoie le sang, diurétique et déca-pant, pour soigner des bronchites. Utilisation externe pour des hémor-roides. Riche en vitamine C.

L'ail

(*allium sativum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Italie, l'Espagne, les Balkans, l'Egypte, la Chine/Taiwan, les USA, actuellement pratiquement partout

BOTANIQUE

L'ail fait partie de la famille des liliacées; il a des feuilles plates gris-vert ou vert-bleuâtre. Sa tige ronde porte de nombreuses fleurs rouges, réunies en ombelles de forme sphérique. Le bulbe, caché dans le sol, est composé de différentes grandes gousses, ovoïdes et renfermées dans une tunique commune et mince.

GÔUT

Pénétrant, douceâtre et soufrée, mordant

UTILISATION

L'ail convient pour assaisonner de nombreux mets à la viande (surtout de mouton), des salades, sauces et légumes, ainsi que pour la préparation de charcuteries. Celui qui mange de l'ail ne sent pas l'odeur des autres. Utiliser en petites quantités, mais régulièrement.

USAGE MÉDICINAL

Pour prévenir la grippe, l'hypertension, l'asthme, la diarrhée, les grip-pes intestinales et stomacales. Il élargit les vaisseaux sanguins et détend, fait baisser le taux de cholestérol.

Les câpres

(*capparis spinosa l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Espagne, le Maroc, le Midi de la France, l'Italie, la Grèce, Chypre

BOTANIQUE

Arbuste épineux, haut d'env. 1 m, branches longues de 4 m; boutons de fleur bleu-olive-vert, conservés au sel après leur flétrissement ou mis en conserve dans du vinaigre ou de l'huile.

GÔUT

Piquant, frais et âpre, amer à légèrement acide et salé

UTILISATION

Avec du poisson et de la viande telle que veau, lapin, volaille, et des sauces

USAGE MÉDICINAL

Diurétique et donnant de l'appétit

La cardamome

(*elettaria cardamomum k.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Inde, la Malaisie, le Cambodge, la Tanzanie

BOTANIQUE

Plante fournie et herbacée, parente du gingembre, atteignant 2 à 2,5 m de haut, avec des pousses au sol et s'étalant de côté.

GÔUT

Aromatique, légèrement brûlant, épicé, rappelant l'eucalyptus

UTILISATION

Pour du pain aux épices, des produits de boulangerie (biscuits de Noël), des entremets sucrés, spécialement pour des épices pour saucisses, des mélanges d'épices, pour affiner du café. Il est recommandé d'en utiliser peu à la fois, son arôme étant intense.

USAGE MÉDICINAL

Donne de l'appétit, facilite la digestion, soigne les flatulences



Les graines de courge

(*cucurbita pepo*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Amérique Centrale, l'Europe

BOTANIQUE

On en dénombre près de 25 sortes. Plante annuelle rampante, avec de grandes feuilles, cultivée depuis 50 ans en Europe; fruits atteignant en partie jusqu'à 50 kg. Elles contiennent beaucoup d'huile grasse, de la vitamine E et la matière minérale sélénium, ainsi que des protéines.

GÔUT

Léger, huileux, légèrement âpre et douceâtre

UTILISATION

Pour faire des pains, gâteaux, soupes et salades

USAGE MÉDICINAL

Bonnes pour la vessie et contre les maladies de la prostate

Graines de lin

(*linum usitatissimum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Entre le Golfe Persique et la mer Caspienne, ainsi que près de la mer Noire

BOTANIQUE

Le lin fait partie du genre des linacées et c'est une plante annuelle; cette plante haute de 30-60 cm a des fleurs bleues et les tiges sont utilisées pour obtenir des fibres. Il a des feuilles allongées, sans tige et jusqu'à 10 graines (graines de lin) par capsule de fruit.

GÔUT

Doux, huileux

UTILISATION

Les graines de lin sont une substance alimentaire et de régime riche en matières nutritives essentielles. On les utilise pour faire du pain, Elles contiennent 36-40% d'huile, 5,1-5,9% de mucilage, utilisé, entre autres, pour la fabrication de colle.

USAGE MÉDICINAL

Le lin est efficace contre la constipation, contre la toux et l'extinction de voix, il aide lors d'inflammations des voies urinaires.

La coriandre

(*coriandrum sativum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Autrefois la Méditerranée orientale, puis la Hollande, l'Allemagne (Thuringe, Wurtemberg, Franconie), la Hongrie, la Roumanie, l'URSS, l'Inde

BOTANIQUE

La coriandre est une modeste ombellifère, atteignant env. 30-60 cm de haut. Les fleurs blanches ou rose clair donnent des fruits en forme de boules à côtes, jaune-brun ou rouge clair. Les graines de coriandre ont un diamètre de 1,5-3 mm.

GÔUT

Légèrement épicé, douceâtre et piquant, rappelant la cannelle et l'orange

UTILISATION

Principal ingrédient des mélanges de curry, de nombreuses épices pour du pain et des saucisses, pour épicer le pain d'épices, des sauces, des mets au chou, des soupes aux haricots et aux légumineuses.

USAGE MÉDICINAL

Est efficace contre les flatulences, facilite la digestion et nettoie le sang

Le cumin

(*carum carvi l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Principales régions de culture La France méridionale, la Hollande, l'Angleterre, la Suède, l'Allemagne

BOTANIQUE

Fait partie des ombellifères, tout comme l'anis, la coriandre et l'aneth, atteint 60-100 cm, feuilles lancéolées et nombreuses fleurs.

GÔUT

Fortement épicé, caractéristique

UTILISATION

Convient surtout pour des pains et produits de boulangerie, des mets à la viande et des légumes, spécialement la choucroute, des salades et des pommes de terre.

USAGE MÉDICINAL

Donne de l'appétit, combat les crampes d'estomac, bon pour la sécrétion du lait, la circulation sanguine, a un effet calmant, diurétique; les compresses chaudes aident à soulager les maux de tête.



La marjolaine

(*origanum majorana l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Les régions méditerranéennes, la Turquie, les Balkans, l'Amérique, le Mexique, l'Argentine

BOTANIQUE

Elle fait partie de la famille des labiacées. Plante pluriannuelle (chez nous seulement annuelle, car ne supportant pas l'hiver), atteignant env. 30-60 cm de haut.

GÔUT

Aromatique, complexe, épicé, légèrement brûlant, rappelant le camphre, typique

UTILISATION

Utilisée pour les mets au foie, la saucisse au foie, le boudin, les soupes aux légumineuses, le ragoût de mouton et de porc, les oies et canards rôtis.

USAGE MÉDICINAL

Donne de l'appétit, calme les crampes, aide lors de névralgies, à inhaler lors de rhumatismes.

Le pavot

(*papaver somniferum*)

RÉGIONS DE CULTURE

Principales régions de culture
Les régions méditerranéennes et l'Asie centrale

BOTANIQUE

Se distingue par un jus laiteux amer, légèrement toxique et de grandes fleurs séparées, inclinées en forme de bourgeons, avec 2 calices et 4 feuilles en couronne; il atteint 1 m de haut.

GÔUT

Doux, huileux et rappelant des noix

UTILISATION

Connu pour les petits pains au pavot

USAGE MÉDICINAL

Les fruits immatures sont utilisés pour obtenir de l'opium, ils calment les douleurs

La livèche

(*levisticum officinale koch*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Iran, l'Europe, les USA, à l'origine, la Ligurie

BOTANIQUE

Le buisson de livèche fait partie de la famille des ombellifères, est pluriannuel et pousse jusqu'à 2 m de haut. Les feuilles sont brillantes comme du cuir et pulpeuses, à deux ou trois rames, et grossièrement entaillées à la pointe. On la connaît également sous le nom d'herbe Maggi.

GÔUT

Douceâtre au début, puis plus fort, rappelant le céleri et les condiments alimentaires.

UTILISATION

Les feuilles de livèche sont une épice forte et on les utilise pour assaisonner des rôtis, ragoûts, potages, sauces, salades, légumes et liqueurs.

USAGE MÉDICINAL

Diurétique bon pour la vessie, soulageant les problèmes d'estomac, d'intestins et de reins, ainsi que les rhumatismes et migraines.

Le laurier

(*laurus nobilis l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Italie, les Balkans, la Grèce, la Turquie, l'Albanie, l'Espagne, le Maroc

BOTANIQUE

Le laurier, toujours vert et feuillu, atteint 10 à 15 m de haut à l'état sauvage; cultivé, il est toutefois taillé en forme de buisson; feuilles lancéolées de 5 à 8 cm de long, dont la surface est vert olive et le dessous vert pâle mat.

GÔUT

Amer, épicé, âpre, légèrement acide

UTILISATION

Pour assaisonner des potages, mets à la viande, au poisson, au gibier, pour des sauces, pour mettre en conserve des fruits au vinaigre.

USAGE MÉDICINAL

On fait des onguents avec les fruits du laurier. Il facilite la digestion, donne de l'appétit, est généralement bon pour l'estomac, l'intestin, contre des flatulences, il aide à combattre la toux et les rhumatismes.



L'origan

(*origanum vulgare l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Italie, la France, l'Angleterre, l'Ecosse, la Scandinavie Centrale, la Turquie, les Balkans

BOTANIQUE

L'origan est également nommé «marjolaine sauvage». C'est une plante poussant en forme de buisson, atteignant jusqu'à 60 cm de haut et dont les feuilles sont ovales, finement velues et parcourues de cellules drusiformes.

GÔUT

Amer et âpre, épicé, aromatique, légèrement citronné

UTILISATION

L'origan est l'épice pour pizza par excellence, mais il va également bien avec tous les autres mets italiens. Il est également excellent avec de la viande de veau et de porc, lorsque celles-ci sont rôties ou grillées. L'origan se lie spécialement bien avec du basilic.

USAGE MÉDICINAL

Il aide à digérer, combat l'asthme, soulage, entre autres, les refroidissements, les rhumatismes, les maux de dent et de tête.

Le paprika

(*capsicum annum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Amérique, l'Inde, la Hongrie, la Roumanie, la Bulgarie, les Balkans, la Grèce, l'Italie, la France, l'Espagne

BOTANIQUE

Plante solanacée annuelle, herbacée, d'env. 60–100 cm de haut. Les fruits sont longs d'env. 10 cm et font partie de la même famille que le piment.

GÔUT

Doux et fruité, douceâtre à très fort, suivant la proportion des graines contenues dans la poudre.

UTILISATION

Le paprika est une épice culinaire à usages très multiples pour des potages, mets à la viande, volailles, salades et mélanges pour saucisses, ainsi que pour la fabrication de ketchup.

USAGE MÉDICINAL

Il donne de l'appétit et facilite la digestion

La noix muscade

(*myristica fragrans houtt.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Les Moluques du Sud, la Nouvelle-Guinée, l'Indonésie, Madagascar, la Mauritanie, le Brésil

BOTANIQUE

Le muscadier atteint jusqu'à 15 m de haut et son feuillage est persistant. Il devient presque centenaire. Les fleurs se développent en fruits ressemblant à des abricots et qui éclatent à leur maturité. Ces arbres fournissent entre 1500 et 2000 noix.

GÔUT

Très épicé, douceâtre et amer, fort

UTILISATION

Pour assaisonner des potages, sauces, légumes et mets à la viande, ainsi que pour des viennoiseries.

USAGE MÉDICINAL

Contre les rhumatismes, les névralgies, les maux de dents, les caries et les douleurs intestinales.

Le clou de girofle

(*caryophyllus aromaticus l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Les Moluques, la Malaisie, les Philippines, le Shri Lanka, Madagascar, la Réunion, la Mauritanie, l'Inde occidentale, la Guyane

BOTANIQUE

Le giroflier, de la famille des myrtacées, atteint env. 20 m de haut et devient presque centenaire. Chaque arbre produit env. 2–4 kg de fruits par année.

GÔUT

Brûlant, vif et épicé, à l'arôme intense

UTILISATION

Odeur forte et très caractéristique, goût prononcé et épicé. Dans les ménages on utilise généralement le clou entier et, dans l'industrie, plutôt de la marchandise moulue. On utilise des clous de girofle pour des mets à la viande, marinades, sauces, ragoûts, entremets sucrés et viennoiseries, mets aux fruits, boissons et pour préparer des conserves.

USAGE MÉDICINAL

Il facilite la digestion, calme les douleurs, diminue les enflures, sert de vermifuge, soigne les caries.



Le romarin

(*rosmarinus officinalis l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Espagne, le Portugal, le Midi de la France, l'Italie, les Balkans; on suppose qu'il est originaire du Liban.

BOTANIQUE

Le buisson de romarin atteint 1-2 m de haut. Les aiguilles ont une surface vert foncé et sont couvertes d'un léger duvet blanchâtre et feutré à l'envers. Le romarin a des fleurs bleu ciel. Il fait partie de la famille des labiées. Il contient des substances jaunes et amères, ainsi que des huiles éthérées.

GÔUT

Epicé et âcre, un peu fort, amer et aromatique, typique

UTILISATION

Est utilisé en cuisine à l'italienne avec des mets à la viande, du lapin, de l'agneau, de la volaille, du poisson, des pommes de terre, légumes et salades et des champignons. Il a un fort goût aromatique de camphre.

USAGE MÉDICINAL

Il facilite la digestion, calme les crampes, désinfecte et stimule la bile, est efficace contre les rhumatismes

Le safran

(*crocus sativus l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Asie Mineure, la Grèce, l'Espagne, le Midi de la France, l'Italie, la Suisse, la Hongrie

BOTANIQUE

Le safran pousse à partir d'un bulbe, comme tous les crocus, mais il fleurit seulement en automne. Cette épice contient le colorant crocine, elle est hydrosoluble et donne encore une coloration jaune bien marquée, même après avoir été fortement diluée.

GÔUT

Epicé, mielleux, lourd, très aromatique, amer

UTILISATION

Le safran a une odeur forte, légèrement iodoforme, un goût aromatique, amer, un peu fort et il est surtout utilisé avec du riz, des produits de boulangerie, une bouillabaisse. Il contient des huiles éthérées et des traces de vitamine A

USAGE MÉDICINAL

Il est calmant lors de dépressions et à utiliser avec parcimonie

Le persil

(*petroselinum crispum mill.*)

RÉGIONS DE CULTURE

Il est originaire des pays méditerranéens orientaux. Il n'existe pratiquement pas de jardin sans persil.

BOTANIQUE

Ombellifère bisannuelle. On distingue plusieurs sortes, telles que le persil à feuilles (à feuilles plates et à feuilles crépues) et les racines de persil. Le persil contient de la vitamine C, de la provitamine A, de la vitamine B1, B2 et de la niacine, des matières minérales telles que du potassium, du calcium, du phosphore, du magnésium, du sodium et du fluor.

GÔUT

Aromatique, épicé, amer, doux, caractéristique

UTILISATION

Comme bouquet pour des mets, sauces, salades, bouillons et potages, ainsi que pour du beurre aux fines herbes. Le persil surgelé a un goût spécialement marqué.

USAGE MÉDICINAL

Il donne de l'appétit, est diurétique, efficace contre les rhumatismes et les piqûres d'insectes, il soigne le teint du visage sous forme d'eau de toilette

Le poivre

(*piper nigrum l.*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Inde, le Shri Lanka, l'Indonésie, la Thaïlande, le Vietnam, la Malaisie, le Congo, la Sierra Leone, le Brésil

BOTANIQUE

Plante grimpante à feuillage persistant, s'agrippant sur des arbres ou des perches (comme du houblon) jusqu'à 9 m de haut, Il fait partie de la famille des pipéracées, comprenant env. 700 sortes. Après fécondation, les fleurs se développent en baies à une graine chacune. Les baies vertes sont les fruits immatures de la plante, les grains de poivre noirs et blancs proviennent de la même plante, mais sont cueillis à des stades différents de la maturité.

GÔUT

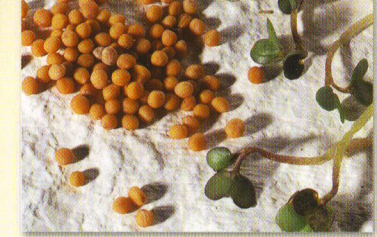
Fort, piquant

UTILISATION

Avec tous les mets à la viande, au poisson, à la volaille, les marinades, sauces, potages et également dans le domaine des desserts, exceptionnellement, avec des fraises.

USAGE MÉDICINAL

Le poivre augmente la production de salive et stimule les sécrétions de la digestion; il fait baisser la fièvre



Les graines de moutarde

(*sinapis alba* l. [moutarde jaune] /
brassica nigra l. [moutarde noire].)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Europe du Sud, le Danemark, la Hollande, la France, l'Amérique Centrale et celle du Nord, toute l'Asie, l'Argentine, le Chili, l'Australie

BOTANIQUE

Elles font partie des crucifères. Plante annuelle, haute de 30–90 cm. Les fleurs mûrissent en donnant des gousses à deux compartiments séparés par une petite peau mince, ne contenant des graines rondes de 2–2,5 mm que dans la partie inférieure et qui sont fauchées dans les champs et séchées peu avant d'arriver à maturité complète.

GÔUT

D'abord doux et huileux, puis fort et brûlant

UTILISATION

Principalement sous forme moulue pour la préparation de moutarde de table mais également pour différents mélanges de condiments, des légumes au vinaigre, comme épice pour des conserves ou pour de la charcuterie.

USAGE MÉDICINAL

Sous forme de sinapismes, comme révulsif, et d'essence de moutarde, contre les rhumatismes.

Le sésame

(*sesamum indicum*)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Inde, la Chine, le Mexique, le Guatemala, le Salvador, le Nicaragua, le Venezuela, le Soudan, l'Éthiopie et le Niger

BOTANIQUE

Le sésame est semé une fois par année, après la saison des pluies. Il est mûr env. 90 jours après les semailles. Les capsules de sésame sont proches des tiges. Les grains de sésame sont longs d'env. 2–3 mm. Les graines sèches s'ouvrent d'elles-mêmes (sésame ouvre-toi), et les semences se répandant alors sans contrôle sur le sol, on coupe les tiges juste au-dessus du sol, peu avant la maturité complète, et les met à sécher sur des supports dans les champs.

GÔUT

Après rôtissage, huileux, semblable à celui des noix

UTILISATION

Pour des produits de boulangerie, tels que pains, pains spéciaux et petits pains; d'autre part on fabrique de l'huile de sésame en pressant les grains.

USAGE MÉDICINAL

L'huile de sésame est utilisée en pharmacie pour préparer des onguents.

La sauge

(*salvia officinalis* l.)

RÉGIONS DE CULTURE

A l'origine, la Dalmatie, puis la Macédoine, l'Italie, la France, l'Espagne, l'Irlande, la Scandinavie du Sud, l'Allemagne, les USA, l'Amérique Centrale

BOTANIQUE

Elle fait partie de la famille des labiées, atteint 20–70 cm de haut et les jeunes feuilles ont un duvet velu et feutré, ainsi que des bords finement lancéolés. Les fleurs sont généralement violet clair.

GÔUT

Epicé, amer, légèrement brûlant, astringent

UTILISATION

Avec de la viande (cuisine ital. «saltimbocca alla romana»), des mets au gibier et à la volaille, des potages, des produits au poisson et de la charcuterie.

USAGE MÉDICINAL

Contre le mal de gorge, bien-faisant pour les muqueuses de l'estomac, à cause de son effet bactéricide, astringent. Il empêche la transpiration et les inflammations lors de fièvre.

La ciboulette

(*allium schoenoprasum*)

RÉGIONS DE CULTURE

Partout, on la cultive et la trouve également à l'état sauvage, jusqu'en Amérique du Nord et Centrale

BOTANIQUE

Elle fait partie de la famille des liliacées. La ciboulette est parente de l'oignon et de l'ail. Elle a des tiges cylindriques et fistuleuses et, en été, des fleurs bleu-rougeâtre en forme de boules.

GÔUT

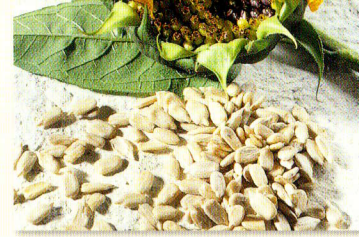
Ressemblant à celui du poireau et de l'oignon

UTILISATION

Pour du beurre, du séré aux fines herbes, des salades, omelettes, sauces et roulades. Il ne faut jamais la cuire, mais l'ajouter aux mets en fin de cuisson.

USAGE MÉDICINAL

Elle a une teneur élevée en vitamines A, B et C, donne de l'appétit, régularise l'hypertension, est diurétique.



La vanille

(*vanilla planifolia* andr.)

RÉGIONS DE CULTURE

L'Amérique Centrale, Tahiti, l'Ouganda, Madagascar, la Réunion, La Mauritanie, les Seychelles, les Comores, Shri Lanka

BOTANIQUE

Orchidée grimpante, dont les lianes poussent jusqu'à 10 m de haut, le long d'arbres. Les capsules à une gousse, longue de 15–25 cm, se développent après fécondation; elle pousse de préférence dans des emplacements semi-ombragés, sous des climats humides et chauds, souvent en même temps que de la canne à sucre ou des cacaotiers.

GÔUT

Douceâtre et épicé, caractéristique, plein, léger goût de tabac

UTILISATION

Pour donner du goût à des viennoiseries, des entremets sucrés, boissons, sauces sucrées, glaces, chocolats mais également pour l'industrie des boissons et de la parfumerie.

USAGE MÉDICINAL

Donne de l'appétit, bonne pour l'estomac et l'intestin, stimule la production de bile.

Le genièvre

(*juniperus communis* l.)

L'Italie, l'Espagne, les Balkans

Il fait partie de la famille des cyprès. Cet arbrisseau pousse sur des sols légers et sablonneux; les branches sont touffues depuis la base, au sol, et atteignent env. 2 m chez nous, et jusqu'à 10 m dans des pays méridionaux. Le genièvre est dioïque et, pour cette raison, les fruits, qui donnent l'arôme, ne se trouvent que sur des buissons femelles. Ce ne sont pas de vrais fruits, mais des baies qui mettent deux ans à mûrir.

Légèrement amer, aromatique, résineux, arrière-goût douceâtre.

En cuisine on utilise les baies entières pour des marinades et des rôtis, spécialement pour les mets au gibier et la choucroute; utilisé pour préparer des spiritueux tels que les eaux-de-vie de genièvre, p. ex. le «Steinhäger» et le gin.

Il est diurétique, aide à digérer, bon contre les rhumatismes, l'arthrite, la goutte, la toux et il stimule la circulation sanguine.

Les graines de tournesol

(*Helianthus annuus*)

RÉGIONS DE CULTURE

La Russie, la Chine, l'Argentine, la France, l'Espagne, les Balkans

BOTANIQUE

Le tournesol fait partie de la famille des composées. C'est une plante annuelle. La fleur suit la direction du soleil. Les graines contiennent 48–54% de graisse, 15–21% de protéines. L'huile de tournesol est une précieuse graisse alimentaire au point de vue nourriture physiologique et elle contient une part de 50–70% d'acide linoléique et une de 20–50% d'acide oléique.

Légèrement boisé, huileux et semblable à celui des noix

Les graines sont utilisées pour des produits de boulangerie, des muesli et des sauces.

Les pétales des fleurs abaissent la fièvre, l'huile obtenue à partir des graines est efficace contre les blessures et les douleurs articulaires. Le tournesol combat le cholestérol, la nervosité, les maux de tête et la toux.

Le thym

(*thymus vulgaris* l.)

L'Afrique du Nord, l'Espagne, le Portugal, la France, l'Italie, les Balkans, la Grèce, la Bulgarie, la Hongrie et l'Angleterre

Le thym, une plante vivace, fait partie de la famille des labiacées et atteint env. 20–40 cm de haut. Les rameaux deviennent durs comme du bois et portent des touffes de feuilles vert-orange, à très courtes tiges, longues et lancéolées.

Très épicé, caractéristique, légèrement amer

Faisant absolument partie de la cuisine française (fines herbes) et utilisé pour assaisonner des mets à la viande et au poisson, des potages, sauces, salades, légumes et pommes de terre.

A un effet antiseptique, désinfecte le transit intestinal, aide lors de toux et d'asthme, nettoie le foie et sang.



La cannelle

(*cinnamomum*)

RÉGIONS DE CULTURE

Le Shri Lanka, l'Inde du Sud, les Seychelles, Madagascar, la Martinique, la Jamaïque, le Brésil, la Chine, le Vietnam

BOTANIQUE

Elle fait partie de la famille aux nombreuses sortes des lauracées, dont l'écorce sert d'épice. Tous les deux ans on coupe (marcottage) les rejets trop longs de ces arbres qui poussent vite et on en détache l'écorce en faisant des incisions circulaires ou longitudinales, puis on la découpe en lanières.

GÔUT

Douceâtre et fort, brûlant, intense

UTILISATION

La cannelle en bâtonnets est utilisée pour préparer des compotes, bowles et différentes boissons chaudes. La cannelle est ajoutée sous forme de poudre à des viennoiseries, entre-mets sucrés, soupes sucrées. Elle est connue pour sa forte teneur en huile étherée.

USAGE MÉDICINAL

On l'utilise dans la plupart des cas pour préparer des liqueurs (digestifs).



L'oignon

(*allium cepa* L.)

A l'origine, l'Asie Centrale.

Il fait partie de la famille des liliacées, comprenant de nombreuses variétés, p. ex., de forme sphérique, discoïde ou piriforme. Le bulbe (10–20 cm de diam.) est fait à l'extérieur de fines couches de pelures colorées et sèches et, à l'intérieur, de feuilles charnues et épaisses, fermées et sous forme de tiges creuses. La tige de la fleur porte une ombelle blanchâtre à rose violet, formée de nombreuses fleurs uniques.

Sucré, aromatique, doux à piquant selon la sorte, caractéristique

Pour des salades, des mets à la viande comme, p. ex., de la goulache, pour mettre en conserve des concombres; pour la soupe à l'oignon. Dans le commerce, on trouve également des oignons en poudre, de la semoule d'oignons, des rondelles d'oignons et du sel d'oignon.

Stimule la production de bile, a un effet antibactérien, facilite la digestion, contre les œdèmes (compresses pour abaisser la fièvre), guérissant les blessures, contre les inflammations de la gorge.

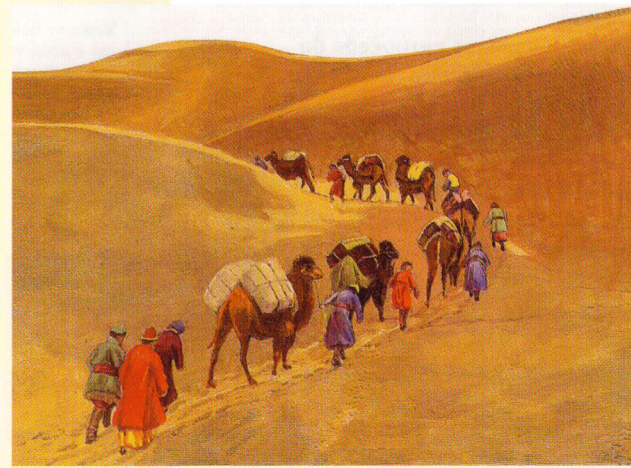
De nouvelles voies depuis l'Orient et l'ascension des Portugais

En mai 1498, le navigateur portugais, Vasco de Gama, a atteint Calicut, le plus important port de la côte ouest des Indes et est revenu au Portugal avec une cargaison d'épices et de pierres précieuses. Cabral a suivi en 1500, avec une flotte plus grande, et en cours de route vers l'Inde, il a découvert le Brésil et l'a annexé pour le Portugal; une année plus tard, il est rentré au pays avec un chargement de poivre et d'autres produits d'épicerie fine. En 1504, Manuel ordonna un prix fixe pour le poivre et, en 1506, il transforma le marché des épices de Lisbonne en monopole royal.

La souveraineté dans les îles aux épices

Pour les Portugais il ne s'agissait pas seulement de commerce, mais également d'acquisition de territoires et de propagation de la foi catholique. Pendant les soixante premières années du 16^e siècle, c'étaient les Hollandais qui dominaient la navigation et le commerce en Europe du Nord et qui tiraient des bénéfices de la vente d'épices.

Les caravanes de chameaux longeant la mer Rouge jusqu'au Caire



Puis Philippe II d'Espagne attaqua les Pays-Bas en 1568, déclenchant la guerre.

L'intervention anglaise dans le commerce des épices

Alors que les Hollandais chassaient les Portugais de l'Orient, les Anglais se sont également occupés sérieusement de navigation commerciale. En 1619, la République hollandaise a signé un accord avec l'Angleterre, afin de partager les bénéfices en provenance des Indes orientales.

L'arrivée de l'Amérique dans le commerce des épices

Depuis la fin du 18^e siècle, les bateaux américains ont navigué en direction de l'est. Le déclin des ports de Nouvelle Angleterre, au 19^e siècle, a attribué à New York le premier rang pour l'importation d'épices; encore aujourd'hui, 60% de toutes les épices sont déchargées à New York.

Le commerce des épices d'aujourd'hui

Les Etats-Unis sont actuellement les plus grands importateurs d'épices du monde; ils sont suivis par l'Allemagne de l'Est, le Japon et la France. Le plus grand entrepôt d'épices (surtout de poivre, de vanille, de cannelle, de clous de girofle, d'anis, de coriandre et de cummin) se trouve à Singapour. En 1998, près de 452'000 tonnes ont été commercialisées à l'échelon mondial, ce qui correspond à une valeur de près de 2 milliards de \$ US (1,98).

Les moulins à épices



Installation de tamisage dans un grand moulin

ques. Viennent ensuite le nettoyage, le triage et le concassage faits selon des procédés spécifiques, les épices brutes se distinguant toutes les unes des autres par leur dureté et leur taille, leur résistance à la coupe, leur consistance, leur teneur en huile et encore d'autres propriétés. Il s'agit aussi d'éliminer les ingrédients indésirables, les déchets comme, par exemple, du sable, des feuilles, des tiges, des corps étrangers. Suit ensuite le broyage, la réduction en farine et le tamisage, pour que le produit fini ait la finesse désirée ou qu'en tant que produit intermédiaire il présente les propriétés les plus avantageuses pour continuer le traitement.

Des moulins fonctionnant à froid

De nouvelles technologies telles que des systèmes frigorifiques dans des moulins spéciaux permettent de mouler absolument soigneuse-



Les épices sont entreposées au dépôt des matières premières jusqu'à ce qu'on continue à les traiter.

La tâche des moulins à épices consiste à fabriquer un produit à base de la matière première épice, de manière à le rendre «comestible» ou à pouvoir continuer de le traiter dans l'industrie alimentaire qui est en partie hautement technologisée.

Une matière première avec des inconvénients

Les difficultés commencent déjà à l'achat de la matière première. Une grande expérience et de bonnes relations commerciales depuis de nombreuses années, à l'échelon mondial, avec les producteurs ou les coopératives commerciales sur place, sont indispensables, si on veut acquérir de la marchandises convenant à un traitement ultérieur. On le comprend tout de suite, si l'on pense que les épices, en tant que produits naturels dépendant spécialement du temps qu'il fait, peuvent toujours s'avérer tout à fait différentes, en qualité et en quantité, d'une récolte à l'autre. Lorsque, par exemple, des tempêtes anéantissent des récoltes entières, ou lorsque des régions sérieuses de livraison sont éliminées pendant une longue période, pour des raisons politiques, économiques, écologiques ou pour encore d'autres raisons, il faut alors une profonde connaissance du marché et des marchandises, pour assurer le ravitaillement par l'achat d'épices d'autres provenances.

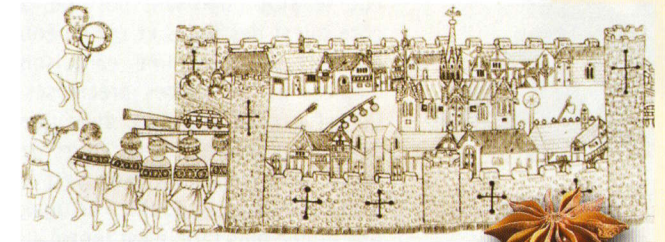
Le raffinement

Lorsque la matière première arrive, elle est soumise à fond à un contrôle de qualité et, ce qui n'est pas rare, à d'importantes analyses chimio-physiques et micro-biologi-

Le commerce des épices



Constantinople, autrefois le centre du commerce des épices.



Les origines du commerce des épices

Les populations de la Méditerranée ont depuis toujours fait le commerce des épices et la bible évoque déjà ce précieux bien. Les Egyptiens utilisaient les fines herbes et épices pour embaumer. Les épices de l'Extrême-Orient étaient transportées par des ânes et des chameaux: la piste partait de Hadrumète, au sud de l'Arabie, puis passait le long de la côte arabe, par La Mecque, jusqu'en Egypte et en Syrie. Pendant des siècles, les Arabes ont joué le rôle d'intermédiaires pour ce commerce entre l'Orient et l'Occident. Pour en garder le monopole, ils tenaient secret le lieu d'origine de leur marchandise. Les Grecs connaissaient plusieurs passages leur permettant d'importer des épices depuis les pays du Levant.

Le commerce des épices à l'époque romaine

Les Romains ont commencé à naviguer en direction de l'Inde au premier siècle après J.-Ch. C'était un voyage dangereux, qui durait deux ans; les Romains en rapportaient une grande quantité de marchandises et utilisaient les épices pour la cuisson, des parfums, des produits de beauté, des médicaments. A peu près à la même époque, la traversée de la Chine, la route de la soie, a pris de l'importance. Celle-ci commençait dans la ville chinoise de Chang'an (Xian) et conduisait vers l'ouest, le long du bord de l'Himalaya, à travers la Perse et la Turquie, jusqu'en Méditerranée. Lorsque l'empire romain commença à dé-

border au-delà des Alpes, les Européens du nord ont également pris goût aux épices.

Le Moyen-âge

L'Islam a vu le jour au 7e siècle et, jusqu'au milieu du 8e siècle, la domination des Arabes s'est étendue depuis l'Espagne jusqu'aux frontières chinoises. Pendant quatre cents ans, peu d'épices parvinrent en Europe. On ne trouvait le peu d'épices ayant atteint l'Europe que dans des palais, des maisons aisées et des couvents. Dans les couvents on cultivait également des fines herbes et des plantes aromatiques. Le plan du couvent de St-Gall de l'époque montre un jardin de plantes médicinales avec ses plates-bandes.

D'anciens centres européens du commerce d'épices

Le commerce avec l'Orient a repris lors des croisades du 11e siècle. Venise et Gênes sont alors devenues les plus importants lieux de commerce d'épices; elles ont acquis les licences de commerce au Proche-Orient. Les villes-Etats italiennes sont alors devenues extrêmement aisées et pratiquaient de fortes rivalités jusqu'à ce que Venise l'emporte sur Gênes, en 1380, dominant ensuite tout le commerce.



Vasco de Gama, qui a découvert l'accès direct aux Indes par la voie maritime