

L'histoire de la pomme de terre

- Le pays d'origine de la pomme de terre se situe en Amérique du Sud. Bien avant notre ère, les Indiens des Andes ont pu étendre leur territoire à 4000 m d'altitude, c'est-à-dire au delà de la limite de culture du maïs, qui se situe à 3000 m. Afin de conserver les tubercules plus longtemps ils utilisaient une méthode de séchage qu'ils appelaient Chuño.
- Au 16ème siècle des navigateurs espagnols et anglais rapportent le tubercule du Pérou pour l'introduire en Europe, plus exactement à la cour d'Espagne. En 1565, Philippe II offre des plants de pomme de terre – cadeau royal – au pape Pie IV.

L'histoire de la pomme de terre

- Sous nos latitudes la pomme de terre a eu beaucoup de peine à s'affirmer comme nourriture. Dans plusieurs régions les paysans ne la cultivent que sous contrainte et grâce à une ruse. Selon une anecdote, le roi de Prusse, Frédéric le Grand (1756), fit planter dans la campagne berlinoise des champs de pomme de terre et fit semblant de les faire garder par ses grenadiers.
- Pendant la nuit les paysans se fauilèrent dans les champs afin de connaître l'objet de tant d'attentions. C'est par paniers entiers qu'ils subtilisaient le tubercule et le plantaient dans leurs propres champs. La ruse était réussie.

L'histoire de la pomme de terre

- En 1760, l'apothicaire des armées françaises, Antoine Auguste Parmentier, prisonnier de guerre dans la région de Hanovre, découvre grâce à ses recherches, la grande valeur nutritionnelle des substances contenues dans la pomme de terre. De retour en France, il s'employa à anéantir l'antipathie dont le tubercule faisait l'objet en tant qu'aliment et réussit à l'introduire à la cour.
- Les famines et les inflations des années 1770 à 1777 ont contribué à rendre la pomme de terre populaire et à étendre sa culture. Depuis le milieu du 18ème siècle, elle fait partie des aliments de base de la plupart des pays d'Europe.

L'histoire de la pomme de terre

- La guerre de succession de la Bavière de 1778 à 1779 entre la Prusse et l'Autriche dégénérait en une véritable guerre de la pomme de terre. Les troupes ennemies se volaient réciproquement les vivres et déterraient les pommes de terre des champs. La consommation était alors modeste, 40 kg par personne et par an. Un siècle plus tard, elle atteint 200 kg, record resté inégalé.
- Au 19ème siècle, une fois la paysannerie libérée par la révolution française des obligations de culture et de la dîme, la pomme de terre continue d'étendre sa renommée vers les pays de l'Est. De nos jours, la pomme de terre se cultive dans 130 pays de par le monde et constitue un aliment de base important.

Botanique

- La pomme de terre (*Solanum tuberosum*) s'apparente à la famille des solanacées, tout comme la tomate, l'aubergine, la belladone, le tabac, les poivrons et le paprika.
- Contrairement aux tomates issues de la même famille, on ne récolte pas le fruit de la pomme de terre mais son tubercule (extrémité tubérisée d'un stolon). Les véritables fruits sont constitués par des baies verdâtres issues des fleurs, mais qui ne doivent en aucun cas être consommées à cause de leur teneur élevée en solanine toxique.
- En observant la surface de la pomme de terre on peut reconnaître les aspérités de la peau. Ces «yeux» sont des bourgeons secondaires d'une nouvelle plante. La partie souterraine développe des racines, la tige vivace ou stolon les tubercules. Les tubercules stockent l'amidon et d'autres substances.

Méthodes de culture

- **Culture selon les normes du certificat écologique (PER)**
En Suisse la majorité de pommes de terre (env. 85% de la surface) est cultivée selon les normes PER. Cette méthode est la plus rationnelle et la moins chère pour la culture de la pomme de terre. Au contraire des normes PI-Suisse ou de la culture bio, l'utilisation d'herbicides est autorisée. Le PER prescrit un bilan équilibré de matières alimentaires pour chaque exploitation. La quantité d'engrais autorisée est proportionnelle à la récolte.
- **PI – Production intégrée SUISSE (Label avec la Coccinelle)**
La production intégrée se base sur les normes de PER. La différence essentielle par rapport aux PER réside dans l'absence d'utilisation d'herbicides préventifs. Les mauvaises herbes devant être maîtrisées de manière mécanique, cette culture est encore plus écologique. La surface cultivée selon les normes PI-Suisse est d'environ 10%.

Méthodes de culture

- **Culture biologique**

En Allemagne, Autriche et en Suisse, différentes associations ont établi des normes pour la culture biologique.

Parmi ces dernières on notera entre autres l'absence de produits chimiques, synthétiques, pour combattre les nuisibles.

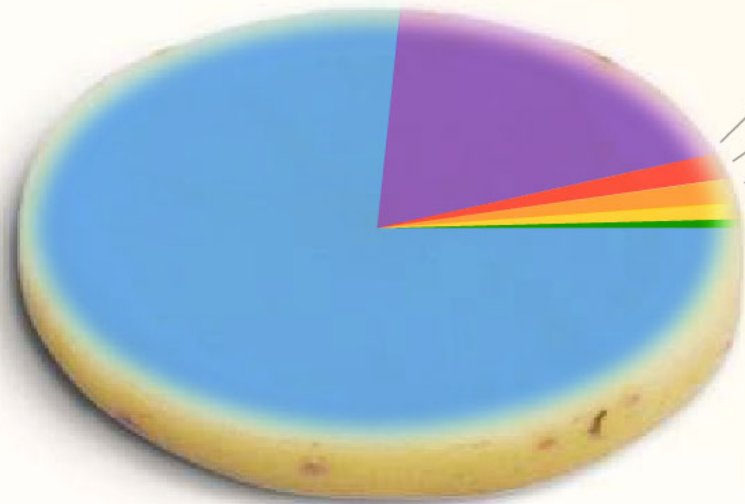
Par contre tous les moyens biologiques ou biotechniques à base de produits naturels sont admis. Par là on entend l'utilisation de prédateurs ou d'agents pathogènes naturels comme par exemple des philonthus, des acariens prédateurs ou des hyménoptères parasites.

Ou encore, des pièges qui attirent l'insecte nuisible grâce à des parfums de phéromones (signaux sexuels des insectes) ou avec des panneaux de couleur.

Sont autorisés également certains produits à base de plantes qui augmentent la résistance des plants ou freinent le développement de nuisibles indésirables. La culture bio de la pomme de terre en Suisse s'étend sur une surface d'environ 500 ha, ce qui représente à peine 5%.

La composition

250 g de pommes de terre contiennent environ:



37 g d'hydrates de carbone

5 g d'albumine

3 g de vitamines, oligo-éléments

5 g des fibres

0.5 g de matières grasses

199.5 g d'eau

Rentrent également dans la composition:

Vitamine B1:	0.25 – 0.3 mg (1/4 du besoin journalier)
Vitamine B2:	120 microgrammes (1/10 du besoin journalier)
Vitamine B6:	0.8 – 0.9 mg (2/3 du besoin journalier)
Vitamine C:	35 – 42 mg (1/3 du besoin journalier)
Adice folique:	55 – 66 microgramm (1/6 du besoin journalier)
Potassium:	1050 – 1250 mg (1/2 du besoin journalier)
Magnésium:	50 – 65 mg (1/6 du besoin journalier)
Fer:	2.5 – 3 mg (1/5 – 1/4 du besoin journalier)

Stockage optimal

- **Précautions à prendre lors de la manipulation**
Les pommes de terre sont stockées en vrac sur une clayette ou dans des harasses en bois. Pour une conservation de un à deux mois, des sacs en jute peuvent également être utilisés. Les pommes de terre doivent être manipulées avec soin, des pressions ou coups peuvent causer des taches, voire des zones de moisissure.
- **Aération**
Afin de garantir une bonne aération, nécessaire à la conservation, la cave doit être aérée régulièrement.
- **Humidité de l'air**
Le taux d'humidité idéal se situe à 95% et ne devrait pas descendre en dessous de 85%. Un contrôle régulier est recommandé.

Stockage optimal

- **Température**
La bonne température de stockage se situe entre 8 et 10 °C. Les températures plus élevées favorisent la formation des germes, des pertes en vitamines et le ramollissement des tubercules. Lors d'un stockage prolongé en dessous de 4 °C, les pommes de terre deviennent sucrées.
- **Stockage à l'abri de la lumière**
Les pommes de terre ne doivent pas être exposées à la lumière de manière prolongée, sinon elles deviennent vertes (solanine) et impropres à la consommation.
- **Absence d'un lieu de stockage adapté:**
N'achetez que de petites quantités qui couvrent les besoins de 2 à 3 semaines.
- Les pommes de terres lavées ne se stockent pas.

«Pomme de terre» en 14 langues

allemand	Kartoffel	polonais	Ziemniak
danois	Kartoffel	portugais	Batata
anglais	Potato	russe	Kaptowka
finlandais	Peruna	suédois	Potatis
italien	Patata	slovaque	Zemiak
norvégien	Potet	turc	Patates
autrichien	Erdäpfel	hongrois	Burgonya

Généralités sur le Convenience-Food

Le concept de «convenience-food» c'est-à-dire d'aliments prêts à l'emploi, a vu le jour aux États-Unis. Entre-temps il a conquis le monde entier et toutes les assiettes. Cette dénomination s'applique à des aliments partiellement ou entièrement transformés avant leur arrivée sur les rayons. On pourrait même les appeler produits de service.

Avantages des produits prêts à l'emploi

Les produits prêts à l'emploi offrent les avantages suivants:

- Hygiène irréprochable lors de leur fabrication
- Qualité constante et aspect naturel
- Peu de pertes en éléments nutritifs
- Absence de déchets et maintien du poids
- Bonne conservation dans le temps
- Préparation facile et rapide
- Peu de travail avec peu de matériel
- Frais de gestion réduits, ratios précis
- Moins de travail = gain de temps et économies
- Portions régulières
- Calculations précises
- Stockage sur un espace réduit

Étapes de préparation

Selon leur mode de préparation, les produits prêts à l'emploi sont classés dans les catégories suivantes:

- produits traités partiellement
- produits préparés, prêts à la cuisson
- produits transformés pour des préparations culinaires
- produits prêts à être consommés

L'assortiment de produits prêts à l'emploi

- Produits pasteurisés, appertisés ou stérilisés en tetrapack
- Sachets sous vide, bocaux ou boîtes
- Produits séchés, déshydrates ou lyophilisés
- Produits congelés
- Produits prêts à la consommation en emballage résistant à la chaleur, portions surgelées en barquettes ou sur assiettes
- Plats préparés sous vide