

Intelligence  Verte

et



présentent :

Les épices de nos ancêtres



Cet ebook a été réalisé par les équipes rédactionnelles
d'Intelligence Verte et de Nouvelle Cuisine Bio.

www.intelligenceverte.org
www.nouvellecuisinebio.com

Avertissement

Ce document est gratuit. Vous pouvez le diffuser sans aucun problème, à condition de n'y faire aucune modification.

Ce document a une valeur informative uniquement. Les auteurs ne sauraient être tenus responsables des informations contenues qui évoluent constamment au cours du temps.

Attention

Si vous souhaitez imprimer ce document, soyez conscient qu'il fait 15cm de large pour 15cm de hauteur.

Table des matières

Introduction.....	4
Qu'est-ce qu'une épice ?.....	5
Durant l'Antiquité.....	6
Chez les égyptiens et les grecs.....	7
Le commerce des épices.....	8
La Cannelle.....	10
La Cardamome.....	12
Le Safran.....	14
Le Fenugrec.....	16
Le Curcuma.....	18
Récepte : Le Curry Moghal aux légumes.....	20
À découvrir aussi.....	22

Introduction

Les premières descriptions d'utilisation des herbes et des épices nous viennent de l'Égypte Ancienne. Les égyptiens avaient pour habitude de donner de l'oignon et de l'ail aux 100 000 ouvriers qui construisaient les pyramides en 2600-2100 avant J.-C. pour qu'ils conservent leur force !

À part leur utilisation comme source de nourriture et d'apport nutritionnel, les herbes et les épices ont aussi joué un rôle

important dans la momification des corps des pharaons. Leur croyance (que l'esprit reviendrait habiter le corps) les poussait à tenter de préserver les corps le plus longtemps possible... et le plus intact possible. Parmi leurs méthodes de conservation du corps, il y avait le nettoyage très poussé de la cavité abdominale et son rinçage à l'aide d'épices. Les principales épices utilisées à ce dessein étaient le cumin, l'anis, la cannelle, la muscade et la marjolaine.

Qu'est-ce qu'une épice ?

Une épice peut être une graine, un fruit, une racine, une écorce ou une autre substance végétale dont le but premier est d'aromatiser un aliment. L'épice peut aussi être utilisée pour donner une couleur spécifique à un aliment, ou encore le conserver.

Les épices sont à différencier des herbes, qui sont les feuilles, les fleurs ou les tiges d'une plante et qui sont utilisées pour aromatiser un aliment. Contrairement aux herbes, les épices ont une connotation exotique.

Parmi les épices anciennes les plus connues, on trouve notamment le sésame (sésame que l'on retrouve aujourd'hui fréquemment dans notre alimentation : graines de sésame à partir desquelles on fabrique le tahin par exemple, et huile de sésame notamment), la cardamome, le fenouil, l'ail, l'oignon, le thym, le safran, la menthe...



Durant l'Antiquité

Durant l'Antiquité, on aimait les épices du fait de leurs multiples utilisations un peu « magiques » :

- pour les rites magiques et les sortilèges (plantes à parfum pour éloigner le mal)
- pour les cérémonies de purification et d'embaumement
- pour leurs fragrances et parfums
- comme aromatisant et condiment
- pour la conservation des aliments
- pour leurs vertus curatives, aphrodisiaques, vermifuges
- comme poison

Chez les égyptiens et les grecs

Les égyptiens utilisaient l'anis, le cumin ou la marjolaine pour embaumer les corps.

Les épices ont différentes utilisations pour les égyptiens, que ce soit en cuisine pour relever leurs plats, dans la momification des corps, mais ils s'en servaient aussi en médecine, ainsi que comme encens et parfum.

Les grecs utilisaient une couronne de laurier pour couronner les vainqueurs des jeux Olympiques.

Le commerce des épices

Le commerce des épices ne date pas d'hier. La route des caravanes a transporté l'encens, les huiles et les épices de l'Orient (Chine et Inde) via le golfe Persique, l'Arabie, mais aussi vers l'Egypte. Le parcours à travers la Chine, connue sous le nom Route de la Soie, est très ancien.

Pendant des siècles, les Arabes ont joué un rôle prépondérant

: dans le commerce des épices,
: notamment avec les pays de l'Est.
:

: Le secret de leurs épices, ainsi
: que des mélanges et préparations
: qu'ils en faisaient, a été très bien
: gardé : la peur qu'ils inspiraient
: et les histoires qu'ils faisaient
: circuler empêchaient les curieux
: de s'aventurer plus près. Ils
: possédaient le monopole de ce
: commerce dans tout le pourtour
: méditerranéen.

Au 1er siècle avant J.-C, les romains voyageaient en Inde pour rapporter d'énormes quantités d'épices dont les utilisations étaient multiples et variées : médecine, cuisine, cosmétique, parfum... Quand on pense qu'à l'époque, le voyage aller-retour jusqu'en Inde prenait 5 ans, les romains se devaient de ramener des quantités d'épices non négligeables.

Pour les romains voyageurs, les étoiles étaient le seul système de navigation disponible pour ces premiers commerçants d'épices. Les Romains ont rapporté des cargos fabuleux et sont devenus

: rapidement des utilisateurs
: extravagants d'épices pour les
: parfums, la cosmétique, la
: médecine et la cuisine.

: Pendant ce temps, la Route de la
: Soie commence à se développer.
: Cette route de la Chine varie
: dans sa voie selon la stabilité
: politique et les taxes. Cependant,
: avec les empereurs de la dynastie
: Han étendant leur contrôle sur
: l'Asie centrale, les négociants
: voyagent à Rome dans une
: sécurité relative, portant avec eux
: de la soie, des bijoux et des
: épices comme le cumin et le
: gingembre.

La Cannelle

La cannelle est un arbre appartenant de la famille Lauracées (le Laurier). C'est l'écorce qui est utilisée comme une épice. L'odeur et le goût viennent d'un composé appelé *cinnamaldehyde*.

Historiquement, le commerce d'épice a été contrôlé par les Arabes datant depuis 5 000 ans. Ils l'ont apporté des Îles d'Épices pour vendre à Babylone, Egypte et Rome.



Les Egyptiens anciens ont utilisé de la cannelle dans leurs rituels d'embaumement, pendant que les Romains l'ont utilisée comme une potion d'amour. Même Moïse a ajouté de la cannelle à l'huile sainte qui a oint l'Arche de la Convention.

Au Moyen-Âge les épices étaient souvent utilisées à la place de l'argent. Seulement les gens riches pouvaient se le permettre. Durant les « guerres d'épices » qui ont suivi, la cannelle a joué un rôle important. La Hollande a monopolisé le commerce de la cannelle et a contrôlé sa production jusqu'en 1776. À

partir de ce moment-là, elle a été transplantée dans d'autres régions du monde avec un sol sablonneux convenable.

La cannelle est une excellente source de manganèse, de Vitamine C et K, de fer et de calcium, et chose surprenante, c'est un très bon apport en fibres aussi. La combinaison du calcium et des fibres peut aider à nettoyer la bile, ce qui prévient les dommages des cellules de côlon (et ainsi aide à prévenir le cancer du côlon). Les fibres sont un bon moyen de réduire la constipation et le syndrome de l'intestin irritable.

La Cardamome

*La cardamome
est une épice
précieuse, juste
après le safran.*

Bien que cette épice trouve son origine en Inde, pendant des siècles, elle est populaire dans

tous les pays du monde. En Egypte et en Chine, par exemple, les locaux l'utilisent en cuisine, mais aussi dans un but médicinal, pendant 5000 ans environ.



Les Egyptiens anciens ont mâché des graines de cardamome dans le but de nettoyer leurs dents. Les Grecs et les Romains l'ont utilisée comme parfum. Les Vikings sont tombés

sur la cardamome il y a environ 1000 ans en l'introduisant en Scandinavie où elle reste encore populaire de nos jours.

La cardamome reste très populaire dans de nombreuses cuisines très différentes. Le plus souvent, on l'utilise en graine ou en poudre. L'épice a un arôme très fort, mais le goût reste tout de même très fin.

L'épice est utilisée dans un certain nombre de currys et plats en viande. C'est un des ingrédients les plus importants dans le riz de pilaf, d'où ce goût distinctif. On peut aussi l'utiliser dans les préparations sucrées : on retrouve la cardamome dans certains desserts ou sucreries.

D'autres utilisent cette épice dans les pains et les pâtisseries. On peut même l'utiliser pour assaisonner des viandes ou du poisson. La seule limite à ses utilisations est notre imagination ! Avec un peu d'expérimentation, vous pourriez même trouver d'autres grandes utilisations de cette épice - certaines personnes l'ajoutent comme un arôme dans le café !

Le Safran

L'utilisation de safran remonte à l'Égypte ancienne et Rome où il a été utilisé comme un colorant, comme parfum et comme médicament, ainsi que dans un but culinaire. Il a atteint la Chine au 7ème siècle et se propage de l'Europe au Moyen-Âge.

De nos jours, le safran est majoritairement importé d'Iran et d'Espagne, pays reconnus comme des producteurs de safran de meilleure qualité. On en trouve néanmoins aussi en Égypte, au Cachemire, au Maroc et en Turquie.

La ville de Saffron Walden, en Angleterre, où il a été aux 16ème et 17ème siècles cultivé commercialement, prend son nom de la plante. Le safran était utilisé

Le safran est efficace pour améliorer la digestion et l'appétit et réduire les brûlures d'estomac.

Le safran est utilisé pour :

- traiter les reins, la vessie et les problèmes de foie,
- maintenir une circulation convenable,
- nettoyer le corps des substances toxiques et nettoyer le sang,
- calmer l'estomac et le côlon et contrôler l'acidité,
- arrêter l'asthme,
- réduire les douleurs menstruelles,
- améliorer l'humeur,
- atténuer les douleurs d'arthrite,
- la calvitie et la peau sèche,
- le traitement de la coqueluche, ou autre type de toux,
- maintenir la température du corps convenable durant la grossesse.



Le Fenugrec

Le fenugrec provient d'Inde et du sud de l'Europe. Durant des siècles, il a poussé de façon sauvage en Inde, en Afrique du Nord et dans les pays méditerranéens où ceux-ci est principalement cultivé.



Une récolte limitée grandit en France.

Il a été utilisé par les Egyptiens anciens pour combattre la fièvre et cultivé ensuite pour servir de fourrage au bétail. Commercialement, il est utilisé pour la préparation de certains condiments et c'est un des ingrédients du sirop d'érable artificiel. En Inde, il est utilisé comme un médicament et comme un colorant jaune. Il peut être utilisé comme engrais vert.

A cause de ses propriétés semblables à l'œstrogène, le fenugrec aide à la réputation d'augmenter la libido et d'aider à diminuer les bouffées de chaleur ainsi que les changements d'humeur qui sont des symptômes communs de ménopause et de cycles menstruels. En Inde et en Chine, il est utilisé aussi pour traiter l'arthrite, l'asthme, la bronchite, améliorer la digestion, pour maintenir un métabolisme sain, augmenter la libido et résoudre les problèmes d'impuissance, aider contre les problèmes de peau (blessures, rougeurs et furoncles), le mal de gorge et guérir les reflux d'acide.

Le fenugrec a aussi un passé intéressant en ce qui concerne le traitement des désordres reproductifs, traiter les désordres hormonaux, réduire les douleurs dues aux règles menstruelles.

Les études récentes ont montré que le fenugrec aide à faire baisser le glucose dans le sang ainsi que le niveaux de cholestérol et peut être un traitement efficace tant contre le diabète (de type 1 ou de type 2).

Le Curcuma



Utilisé depuis plus de 6 000 ans en médecine traditionnelle en Inde et en Egypte, le curcuma, membre de la famille du gingembre, est utilisé

comme arôme dans les currys. C'est aussi un colorant qui donne une couleur jaune vive à tout ingrédient auquel il est ajouté.

De nombreuses études approuvent l'utilisation du curcuma dans le traitement de nombreuses maladies. Par exemple, le curcuma contient du polyphénol curcumine et une étude récente a démontré le potentiel de la curcumine pour aider à la perte de poids (étude réalisée chez les souris).

Les propriétés médicales de cette épice sont peu à peu découvertes au fil des siècles.

Longtemps connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, des recherches récentes ont révélé que le curcuma est une merveille naturelle, en s'avérant bénéfique dans le traitement de beaucoup de maladies, notamment certains cancers ou la maladie d'Alzheimer.

Le curcuma est de plus en plus utilisé de nos jours pour ses propriétés médicinales.

Recette : Le Curry Moghul aux légumes

Ingrédients :

- 4 « poignées » de légumes coupés en dés (carottes, pommes de terre, haricots, petits pois...)
- 1/4 cuillère à soupe de poudre d'amandes blanches
- 6 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe de graines de cardamome
- 1 cuillère à soupe de graines de fenugrec
- 5 centimètres de bâton de cannelle, cassé
- 2 cuillères à soupe d'ail pressé (ou finement ciselé)
- 1/2 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1/2 cuillère à soupe de curcuma
- 3 cuillères à soupe de ghee*
- 1 oignon, finement coupé
- 1/4 cuillère à soupe de safran
- 1/2 cuillère de yaourt nature

** le ghee est un beurre clarifié utilisé en cuisine orientale. On le prépare en faisant chauffer de la crème fraîche ou du beurre dans une casserole et en filtrant ensuite les impuretés. On obtient alors un liquide jaune qui durcit et peut être conservé à température ambiante.*

Préparation :

Mettez les amandes, les clous de girofle, la cardamome, les feuilles de fenugrec, la cannelle, l'ail, le chili et le curcuma dans un mixeur électrique avec un peu d'eau chaude (pour mieux mixer). Mixez et réservez.

Chauffez le ghee dans une casserole et faites frire l'oignon jusqu'à ce qu'il dore. Ajoutez du safran, les légumes mélangés et le yaourt. Ajoutez du sel et un peu d'eau. Faites bouillir puis couvrez et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

A découvrir aussi

Une cuisine différente, savoureuse, saine et moins chère, cela vous tente ?

Découvrez nos *Cours de Cuisine Bio en ligne* pour apprendre une nouvelle façon de cuisiner.

<http://nouvellecuisinebio.com/cours-cuisine-bio-sp.asp>



Comment adapter les huiles en cuisiner pour allier saveurs et santé à chaque repas ?

Découvrez les bienfaits santé des huiles et apprenez à les utiliser grâce à nos conseils et nos recettes.

<http://www.intelligenceverte.org/des-huiles-excellentes-pour-votre-sante-sp>

