



ADAAE

Vahakekua

**Le journal de la
Souveraineté Alimentaire**



Septembre 2017





**« Notre volonté réside dans le partage du savoir et des connaissances
des peuples de la terre
pour l'harmonisation du vivant et sa pérennité.**

**Votre force est votre capacité à apprendre les uns des autres,
à écouter, comprendre et partager
afin d'améliorer les conditions humaines,
dans le respect de vos différences. »**

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade,
consultants en autonomie alimentaire / agro-écologie pour l'ADAAE - Vahakekua.

Édition : ADAAE-Vahakekua

SOMMAIRE

| | |
|--|---|
| - Éditorial | 1 |
| - Dossier : l'alimentation humaine (1ère partie) | 2 |
| - Plantes utiles : le papayer | 4 |
| - Plante santé : le cacaoyer | 5 |
| - Recettes gourmandes | 8 |
| - Coté jardin : herbicide naturel | 8 |
| - Bibliographie | 8 |
| - Contacts | 8 |

L'éditorial :

Ce mois-ci nous parlerons d'alimentation et de santé ; car les deux sont intimement liées. Nous verrons d'ailleurs, quelles conséquences notre alimentation peut avoir sur notre mental et nos comportements.

Coté plantes, nous parlerons du papayer et nous verrons qu'il n'y a pas que le fruit qui est utile... Nous verrons aussi que le cacaoyer est bénéfique pour la santé pour de multiples raisons !

Puis nous irons coté jardin pour voir comment se débarrasser des « mauvaises » herbes tout en préservant notre environnement. Puis vous proposerons une recette gourmande avec de la papaye verte !

Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....

L'équipe d'ADAAE



Dossier historique l'alimentation humaine

- 1ère partie -

Si l'on se penche sur l'alimentation humaine d'un point de vue historique, on constate que notre palette alimentaire a beaucoup changé.

En effet :

- Les Australopithèques (-4,5 millions d'années / -1 million d'années) consommaient 80% de plantes, tubercules et racines, 10% d'insectes et 10% de petits animaux.
- Puis apparurent les premiers hominidés ; au paléolithique inférieur (-2,5 millions d'années / - 300 000 ans) : ils consommaient : 55% de plantes, tubercules et racines et 45% de viandes (charognage et chasse).
- Au paléolithique moyen (- 300 000 ans / - 30 000 ans) : 50% de plantes, tubercules et racines et 50% de viande.
- Et au paléolithique supérieur (- 30 000 ans / - 12 000 ans) : 30% de plantes, tubercules et racines et 70% de produits carnés (chasse et pêche), environ.

Puis, l'homme se sédentarisa et inventa l'élevage d'animaux et l'agriculture (Environ – 10 000 ans). La sédentarisation amena la domestication de la nature. Autrefois, l'homme se déplaçait en fonction des cycles de la nature pour pouvoir s'alimenter. Avec l'agriculture il a fallu forcer la nature à lui procurer de quoi manger toute l'année, et sur place. Et comme seuls quelques rares animaux se prêtaient à la domestication et à l'élevage, et que peu d'espèces végétales se prêtent à la mise en culture, l'agriculteur-éleveur dut donc modifier et réduire considérablement la variété de son alimentation. L'homme va donc produire des céréales (blé, seigle, orge...), des légumineuses (lentilles, pois...), et se mettre à consommer du lait, toutes choses qu'il ne consommait pas auparavant. La question qui vient à l'esprit est donc de se demander comment ces populations (celles d'avant l'agriculture), ont bien pu, pendant des millions d'années, survivre, en ayant à leur disposition si peu de lipides, de glucides et surtout aucun de ces pseudos sucres lents fournis par les céréales et les légumineuses, jugés pourtant indispensables par les nutritionnistes d'aujourd'hui. Il est à noter que les céréales et les légumineuses sont immangeables si on ne les cuit pas. Sauf si on les consomme avant qu'elles ne sèchent dans leurs gousses ou quand elles germent. Avec l'agriculture, la récolte des céréales et des légumineuses, s'effectue quand elles sont sèches, afin de pouvoir les conserver. L'homme dut alors les cuire et les cuisiner, afin de pouvoir les consommer. Avant, il mangeait ses aliments crus (frais ou germés). De plus, de nombreuses céréales contiennent du gluten, responsable de troubles digestifs et de nombreuses maladies, comme nous le verrons dans le chapitre sur les céréales. Outre le fait que celles-ci ne sont pas bonnes pour la santé, elles nécessitent des surfaces importantes pour les cultiver. Ce qui n'est pas sans conséquences sur l'environnement et l'écosystème, car même en culture bio et en utilisant des rotations avec des engrais verts, cela fait quand même des surfaces de quasi monocultures. La culture des céréales a donc été la première étape dans la destruction de l'écosystème. Leurs rendements au m², sont, par ailleurs, très inférieurs aux rendements des plantes racines et tubercules (550 m² de blé fournissent 200 Kg de nourriture, alors que ces mêmes 550 m² de pommes de terre fourniront 1375 kg de nourriture). Au niveau calorique, la pomme de terre peut produire 20 fois plus de calories que le soja sur une même surface de terre. John Jeavons, dans « Sens de l'Humus », écrit : « *Cela signifie que vous pouvez produire toutes les calories nécessaires durant une année pour une personne avec des pommes de terre sur une surface aussi petite que 0,6 unité de terre. Pas 4, ni 6 mais 0,6 unité de terre, ce qui équivaut approximativement à 75 m². Par contre, la production de ces mêmes calories avec du soja requiert jusqu'à 12 unités de terre soit 1500 m²* ». Ce changement d'alimentation ne fut pas sans conséquences sur la santé, ni sur le comportement social, comme l'écrit. L. Cohen (auteur, compositeur et interprète.), dans un article paru dans « Pour la Science » N° 123 - JANVIER 1988 : « *A l'échelle de l'évolution, l'alimentation humaine a changé très vite et très récemment* ».

Les études anthropologiques de l'alimentation humaine chez des chasseurs-cueilleurs, comme les Bushmans du désert du Kalahari, en Afrique du Sud, permettent d'apprécier l'évolution de l'alimentation humaine et les effets éventuels de ces changements. Sur la base des données recueillies, Boyd Eaton et Malvin Konner, de l'université d'Emory, concluent que l'homme moderne se nourrit anormalement : sa physiologie préhistorique doit s'accommoder d'une alimentation peu adaptée. On pense que les changements alimentaires, associés à la sédentarisation, sont responsables de l'augmentation de l'obésité, d'une maturation rapide des jeunes, et de maladies chroniques comme les troubles cardiovasculaires et les cancers ».

La cuisson et la cuisine transforment donc les aliments, en modifiant leur composition chimique. Par exemple dans une pomme de terre grillée, on a pu dénombrer 450 dérivés de toutes sortes, dénommés E.C.N (Espèces chimiques nouvelles). « Dès 1916, Maillard a montré que les pigments bruns et les polymères qui apparaissent lors de la cuisson, sont produits après réaction initiale d'un groupe aminé avec le groupe carbonyle des sucres. Il s'avère que cette réaction d'apparence simple est en réalité extrêmement compliquée, aboutissant par toute une cascade de réactions successives à la formation des mélanoïdines, colorants bruns donnant leur couleur caractéristique aux parties des aliments exposées aux plus hautes températures. Le nombre des substances produites en fin de processus est extrêmement important ; on découvre sans cesse de nouvelles molécules : cétones, esters, aldéhydes, éthers, alcools volatiles, hétérocycles non volatiles, etc. Ces innombrables substances forment un mélange complexe et possèdent

pour la plupart des propriétés biologiques et chimiques différentes : toxiques, aromatiques, per-oxydantes, anti-oxydantes, peuvent être mutagènes et carcinogènes (les accidents de l'ADN pouvant entraîner la cancérisation des cellules), ou même anti-mutagènes et anti-carcinogènes. En d'autres termes, l'action de la chaleur sème un désordre général dans l'ordre moléculaire naturel. » (« Pyrolyse et risques de toxicité » du professeur R. Derache, in « Cahiers de nutrition et de diététique », 1982, p. 39). On peut donc imaginer le nombre de molécules qui peuvent être produites quand on fait un plat cuisiné avec plusieurs ingrédients. On connaît, maintenant, les effets sur la santé de ces nouvelles substances ; visiblement, l'humain n'y est pas adapté génétiquement. Il faut savoir que le patrimoine génétique varie très lentement au cours du temps, (Un taux de mutation de 1 % s'observe sur des durées allant de un million à un milliard d'années). Malgré cela, certains nutritionnistes, affirment encore, que la cuisson permettrait une pré-digestion des aliments par le fait de briser les barrières physiques des enveloppes et des fibres des aliments. Mais également, de faire éclater les cellules pour rendre leur contenu plus accessible à la digestion et à l'absorption ; de modifier la structure physique des protéines et de l'amidon dans des formes plus accessibles à la digestion par les enzymes et la capacité de réduire la structure chimique des molécules non digestibles en des formes plus petites, qui peuvent être fermentées plus rapidement et complètement. Dans la réalité, la cuisson, en plus de détruire les vitamines, les minéraux et de réduire de 30 à 50% la teneur en protéines, n'apporte que des substances inconnues et visiblement dangereuses pour l'organisme.

En ce qui concerne la consommation de viande, on remarque qu'elle a augmenté progressivement pendant l'apparition des premiers hominidés. Ceci est très certainement dû à la découverte du feu (- 400 000 ans). En effet, quand un animal vient d'être tué, sa viande dégage une odeur désagréable ou au mieux, fade. (Les bouchers laissent rassir la viande deux à trois semaines, avant de la livrer à la consommation) et quand elle est trop avancée, elle devient toxique (son odeur devient repoussante). On peut émettre l'idée que l'homme n'est ni un chasseur carnassier, ni un charognard, et qu'occasionnellement, il mangeait les restes de cadavres laissés par un fauve, avant qu'ils ne deviennent une charogne.

Or, la cuisson modifie l'odeur de la viande fraîche, en la rendant agréable, ce qui permit à l'hominidé de consommer de plus en plus de viande. Dans le Pacifique, jusqu'à l'arrivée de la civilisation moderne et de son alimentation d'importation (viande, céréales, laitages, et alcools), les populations mangeaient des plantes à feuilles, du manioc, de l'igname, du fruit à pain, du taro (tubercules), des fruits, du poisson et pas de viande. (Et ils n'étaient pas pour autant des gringalets). La question qui vient à l'esprit est donc : comment les polynésiens et les premiers hominidés, ont pu vivre si longtemps, en étant si costauds et surtout sans avoir toutes les maladies reconnues par la médecine moderne, liées à la consommation de viande.

En Europe, pendant le haut moyen-âge, les populations consommaient environ 700 plantes différentes, de la viande et du poisson, et quasiment pas de céréales, ni de laitages. C'est le christianisme qui amena le blé. En effet, dès l'édification des églises et des monastères, les ecclésiastiques s'empressèrent de semer du blé et de planter de la vigne. Et à partir de l'an 1000, (époque médiévale), la chasse fut réservée aux nobles et aux seigneurs, et le peuple qui était auparavant un chasseur-cueilleur et qui cultivait peu, devint un agriculteur à temps complet au service des seigneurs qui s'étaient appropriés leurs terres. L'arrivée du christianisme, modifia donc l'alimentation, les mœurs et l'organisation sociale des Gaulois et des peuples germains. On peut lire dans « la guerre des Gaules » de Jules César, au sujet des mœurs de tribus germaniques « Personne ne possède en propre une étendue fixe de terrain, un domaine ; mais les magistrats et les chefs de cantons attribuent pour une année aux clans et aux groupes de parents vivant ensemble, une terre dont ils fixent à leur gré l'étendue et l'emplacement ; l'année suivante, ils les forcent à aller ailleurs. Ils donnent plusieurs raisons de cet usage : crainte (...) qu'ils ne veuillent étendre leurs possessions, et qu'on ne voit les plus forts chasser de leurs champs les plus faibles (...) ; que ne naisse l'amour de l'argent, source des divisions et des querelles ; désir enfin de contenir le peuple en le gardant de l'envie, chacun se voyant, pour la fortune, l'égal des plus puissants ». La fin du moyen âge, se caractérisa par des famines et des épidémies ravageuses (Peste noire, etc.), toutes choses qui n'existaient pas auparavant. On peut mesurer les conséquences, qu'impliqua la pratique d'une agriculture sédentaire, les changements d'alimentation, avec l'apparition du blé et de la vigne (Alcool), et sur l'organisation économique et sociale de ces peuples dits « barbares ».

Aujourd'hui, dans les pays développés, les humains mangent environ 20% de légumes et de fruits, 30% de viandes et de poissons, 20% de produits laitiers, 22 % de céréales et 8 % de sucres rapides. Alors que dans les pays sous-développés, la proportion de céréales est par contre plus importante, au détriment des produits laitiers, de la viande et du poisson, et bien sûr, des légumes. Et fait nouveau dans l'histoire de l'alimentation humaine, les légumes sont remplis de pesticides et d'engrais chimiques ; quant aux viandes, c'est d'antibiotiques et d'hormones diverses. Résultat, la fertilité des hommes français, chute depuis le début des années 50 (pour arriver, actuellement à 24 % des jeunes qui ont des problèmes de fertilité), et les maladies dégénératives, tel le cancer du sein en France, qui a pratiquement doublé en 20 ans entre 1980 et 2000, (21 211 cas en 1980 et 41 845 cas en 2000). Bref, On retrouve des résidus de pesticides partout : dans l'eau, bien sûr ; mais aussi dans l'air, les brouillards et l'eau de pluie ! Les pesticides sont présents dans nos aliments : plus de 50% des fruits et des légumes produits par l'agriculture intensive en contiennent. Ils finissent finalement dans nos organismes, apportés là par l'eau et les aliments consommés. Nos organismes hébergent ainsi des centaines de molécules toxiques dont de très nombreux pesticides. Ces nouvelles pratiques agricoles, en plus de nuire à la santé, ont dégradé les sols et les nappes phréatiques.

Et à l'heure actuelle, tout ce que nous produisons est consommé. Il n'y a pas de réserves ; si la production s'arrête pour une raison ou une autre (mauvaise récolte, par exemple) c'est la catastrophe assurée ! La production de nourritures est répartie d'une manière anarchique, plus un seul pays ne produit la totalité de la palette nutritive nécessaire à son autonomie alimentaire. Nous dépendons tous de quelqu'un d'autre pour nous nourrir et ce quelqu'un habite en général à l'autre bout de la planète.

(Source : Les semences de l'avenir ; O. Gavinelli)

Plantes utiles

(O. & Y. Gavinelli)

PAPAYER CARICA PAPAYA

Description :

Le papayer appartient à la famille des caricaceae. Il existe 22 espèces de papayers, il y a des pieds femelles, des pieds mâles et d'autres sont hermaphrodite.

Le papayer femelle dont les fleurs et les fruits poussent sur des tiges courtes, à la base des feuilles, pour produire des fruits, il a besoin du pollen venant d'arbres mâles de proximité. Le papayer mâle porte des fleurs à longues tiges tombantes.

Il donne parfois des fruits, mais ils ne sont pas bons à manger. En général, on plante un arbre mâle pour huit à dix arbres femelles. Le papayer hermaphrodite porte à la fois des fleurs mâles et femelles. Les fleurs mâles fournissent aux fleurs femelles le pollen dont elles ont besoin pour produire des fruits, de sorte qu'un seul arbre peut produire des fruits tout seul. Le papayer est un arbre d'une hauteur pouvant aller jusqu'à 10 à 15 mètres. Il pousse rapidement ; à partir de la graine, il peut donner des fruits moins d'un an après avoir été planté.

Utilisations :

En tant qu'aliment, le fruit se mange vert à condition d'enlever la partie externe du fruit (c'est-à-dire la partie du fruit proche de la peau) qui contient du latex.

Ce latex est irritant pour les gencives. Par contre, si vous râpez la papaye et que vous la faites tremper dans du jus de citron pendant 15 à 20 minutes et que vous lavez votre papaye râpée à l'eau douce vous pouvez la manger verte sans soucis pour votre bouche. Vert, le fruit peut être utilisé comme légume (comme les courgettes). Les feuilles de papayer peuvent également être consommées comme légume vert. Les fruits mûrs se consomment frais, en confiture, en jus, et dans diverses recettes. Une excellente source de vitamines : la papaye mûre contient beaucoup de vitamine A, nécessaire à une bonne croissance, à la bonne santé des yeux et à

la protection contre les maladies. La papaye verte n'en contient pas autant.

La papaye est également riche en vitamine C qui assure la robustesse des tissus, aide l'organisme à assimiler le fer et favorise le métabolisme. La teneur

en vitamine C augmente avec la maturation du fruit. Une papaye dont la peau est encore verte contient de la vitamine C dans une proportion de 30 à 40 pour 100 inférieurs à la papaye mûre. La papaye contient plus de vitamine A et de vitamine C que beaucoup

d'autres fruits, notamment les fruits importés. Facile à digérer, la papaye est un excellent aliment pour les bébés. Les nourrissons de 4 à 6 mois doivent absorber, en plus du lait maternel, des aliments de consistance molle. Le jus de papaye et la papaye mûre, réduite en purée, constituent à cet âge un excellent premier aliment pour bébés. Pour faire du jus de papaye, presser un peu de papaye mûre pelée à travers un tamis métallique propre ou une toile propre et ajouter de l'eau bouillie refroidie. Ne pas sucrer.



Papayer mal en fleurs



Fleur mâle



Fleur femelle

En grandissant, les enfants devraient continuer à manger beaucoup de papayes. Ce fruit est bien meilleur pour eux que les bonbons ou les biscuits achetés au magasin. La papaye est aussi bonne pour les malades, surtout pour ceux qui digèrent mal la viande, le poulet ou les œufs. Ces aliments sont parfois mieux digérés lorsqu'on les mange avec de la papaye. Les feuilles et les fruits verts du papayer contiennent en effet un produit chimique appelé papaïne, qui sert à des usages très particuliers, notamment :

- **Pour attendrir la viande ou la chair de poule** : envelopper dans des feuilles de papayer et laisser reposer toute la nuit, ou bien frotter avec du jus de papaye verte en faisant bien pénétrer celui-ci. (Pour obtenir le jus, fendre la peau d'une papaye verte avec un couteau et faire goûter sur une assiette).
 - **Contre les piqûres d'insectes** : frotter les piqûres d'abeilles ou d'autres insectes avec du jus de papaye verte pour atténuer la douleur. Mais attention ! Le jus de papaye brûle les yeux.
 - **Pour éliminer les parasites intestinaux ou soigner une indigestion** : mélanger trois à quatre cuillères à café de jus laiteux de papaye verte avec la même quantité de miel et ajouter une tasse d'eau chaude ; bien mélanger et boire.
 - **Pour la constipation** : manger 2 à 3 graines de papaye mûre. Si au contraire vous avez la diarrhée mangez de la papaye verte.
 - **Pour détruire les cors et les verrues** : utiliser le latex (sève blanche de papaye verte).
 - **Pour purger le foie** : prendre des jeunes feuilles faire une infusion et boire une tasse par jour pendant 3 jours.
 - **Pour la lessive et les taches rebelles** : remplacer le savon par des feuilles de papaye. Commencer par frotter le linge avec les feuilles de papaye écrasées, puis les différentes pièces de linge entre elles. Pour enlever les tâches de sang sur les tissus, faire une décoction avec des feuilles de papayer et le tissu tâché.
- Dans l'industrie on emploie la papaïne pour tanner les cuirs.



Différentes variétés de papayes

Préparation et conservation

La papaye est plus nutritive lorsqu'elle est consommée crue, dès qu'elle a atteint sa maturité. Le fruit vert peut également être apprêté en salade. Mais il est possible de la faire cuire pour varier les repas. La papaye mûre et ferme, ou verte, est excellente cuite au four ou en ragoût avec d'autres aliments. Il ne faut jamais cuire la papaye plus longtemps que nécessaire, pour éviter de lui faire perdre ses précieuses vitamines. On les conserve mieux en couvrant la casserole pendant la cuisson. La papaye séchée se conserve plusieurs mois dans un bocal, une boîte métallique ou un sac en plastique fermé hermétiquement. Elle fait un excellent goûter pour les enfants.

Culture :

La multiplication se fait par semis ou marcottes. Il est important de conserver des pieds mâles et femelles pour assurer la reproduction. Plantes compagnes : cocotier ; haricot sec ; ananas.

Plante santé

(O. & Y. Gavinelli)

CACAOYER THEOBROMA CACAO

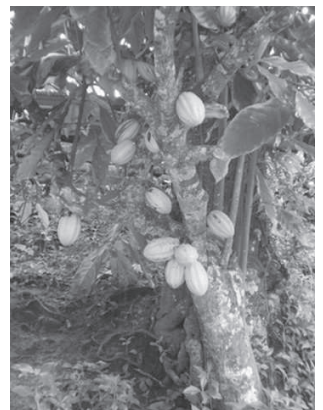
Description :

Le cacaoyer est un petit arbre à feuilles persistantes de la famille des sterculiaceae, haut de dix à douze mètres, son tronc est droit et poreux. Son écorce est rugueuse et brune. Son bois est très léger.

Il est touffu et rameux. Les feuilles sont portées par des pétioles renflés à la base et munis de deux stipules aiguës. Elles sont longues et larges, alternes et très entières. Elles sont lisses

et nervurées. Les fleurs du cacaoyer poussent d'une manière anarchique aussi bien sur le tronc que sur les branches.

Les fleurs sont nombreuses, et se succèdent toute l'année.



Le fruit du cacaoyer est la cabosse. La cabosse est une grosse baie allongée. Chaque cabosse peut peser jusqu'à 400 g pour 15 à 20 cm de long. Elles ont la particularité de grossir à la fois sur les branches maîtresses mais aussi directement sur le tronc de l'arbre. La partie comestible du fruit est la fève, aussi appelée amande, que l'on transforme en différents produits très connus, beurre de cacao, chocolat... Les fèves de cacao contiennent notamment de la caféine et de la théobromine, aux qualités toniques et stimulantes, ainsi que des vitamines A, B, PP, E. En outre, les fèves sont composées pour plus de 50% de beurre de cacao.



Feuilles

On distingue trois types de fruits :

Les fruits à cabosse verte ou rouge, et amande blanche : c'est la variété 'Criollo'.

Les fruits à cabosse jaune et à amande pourpre-violette : Il s'agit de 'Forastero'.

Les fruits issus du croisement des deux types précédents : cette variété est appelée 'Trinitario'.



Fruits : Forastero ;



Criollo

Utilisations :

Beurre de cacao ; chocolat.

Méthode de production beurre de cacao :

Les fèves de cacao. Les fèves de cacao contiennent environ 50 % de matière grasse appelée beurre de cacao, 5 % d'eau, 7 % d'amidon, 4 % de cellulose, 2 % de théobromine, 20 % d'autres protéines et 6 % de substances minérales.

Torréfaction du cacao. La torréfaction, consiste à un chauffage de 140 à 160°C pendant 20 à 30 minutes, la torréfaction peut aller jusqu'à 180 °C pour une durée de l'ordre de 32 à 34 minutes selon la provenance et le séchage des fèves, cela permet le développement des arômes du cacao. Les fèves sont ensuite brassées et ventilées afin d'enlever les déchets volatiles, le reste sera trié lors du broyage. On en retire les 50 % de graisse, que l'on appelle beurre de cacao, pour certains usages aromatiques et pharmaceutiques notamment.

Du grain au chocolat et au beurre.

Bien que liées, la transformation du cacao et la fabrication du chocolat sont des processus différents. La première phase de la transformation du cacao consiste à convertir les fèves en grains de cacao, puis en pâte, en beurre, tourteau et poudre. Lors de la deuxième phase la pâte ou le beurre sont mélangés et raffinés avec d'autres ingrédients tels que le lait et le sucre.

Avant de débuter la transformation des fèves, ces dernières doivent être nettoyées et exemptes de tout corps étranger. Les fèves peuvent alors être torréfiées avant ou après que la coque ne soit ôtée. En général, les fabricants de confiseries préfèrent la première méthode alors que les usines de transformation affectent tout particulièrement la deuxième.

Lorsque les fèves ont été torréfiées et la coque enlevée, les grains de cacao sont alors réduits en pâte encore appelée pure pâte de cacao ou masse de cacao. Cette dernière est raffinée en de très petites particules lorsque transformée en beurre ou tourteau et en éléments plus grossiers pour le chocolat. La masse est épurée par l'intermédiaire d'une presse hydraulique qui élimine une partie des graisses butyriques pour produire une pâte de cacao dé-beurrée, le tourteau de cacao.

Le tourteau est râpé en une fine poudre qui est principalement utilisée par les fabricants de confiseries.

Le beurre est généralement mélangé à la masse et au sucre pour la fabrication du chocolat. L'affinage du chocolat se fait en portant le mélange à une température donnée afin d'obtenir, par friction et brassage prolongés, une pâte moelleuse et onctueuse prête à être utilisée en chocolaterie. Ce processus connu sous le terme de conchage peut prendre entre une demi-journée et trois jours.

Les bénéfices du cacao pour la santé :

Le cacao a un des contenus en antioxydants le plus haut du monde, à égale, il y en a davantage que dans les baies de goji (goji berrie), myrtilles, acai berries, la grenade et le vin rouge combinés. Ces antioxydants incluent les polyphénols, la catéchine et l'épigallocatechine. Les antioxydants nous protègent du vieillissement. Ils protègent l'ADN des dommages causés par les radicaux libres. Le cacao comparé avec d'autres aliments, contient beaucoup de magnésium. Et le magnésium aide au bon fonctionnement du cœur, augmente la capacité intellectuelle, stimule le transit intestinal, détend les douleurs menstruelles, détend les muscles, augmente la flexibilité, élimine les crampes et construit des os forts.

- Le cacao contient 31,4% de la CDR (Quantité Quotidienne Recommandée par les USA), de fer contenu dans 30 gr environ. Le fer fait partie de l'hémoglobine, une protéine qui aide à maintenir le sang sain. Et aide à combattre l'anémie.
- Le cacao contient du chrome. Le chrome est un minéral micro qui aide à équilibrer le sucre dans le sang. Presque 80% de la population américaine est en déficit de chrome. Le cacao contient du chrome suffisant pour retourner cette insuffisance.
- Le cacao est riche en manganèse. Le manganèse aide le fer dans le processus d'oxygénation du sang et la formation de l'hémoglobine.
- Le cacao est une source excellente de zinc, autre minéral essentiel. Le zinc joue rôle essentiel dans le système immunologique, le foie, le pancréas, les fluides sexuels et la peau. Il aide à résoudre les problèmes de la prostate.
- Le cacao contient du cuivre. Dans le corps humain le cuivre aide à construire un sang sain et un système immunitaire fort.
- Le cacao est riche en vitamine C. 30 gr de graine de cacao contient autour de 21% du CDR (Quantité Quotidienne Recommandée par les USA). Le cacao doit être consommé cru, car la chaleur détruit la vitamine C, donc tout chocolat commercial qui est cuisiné, raffinage, etc. fait perdre tous les bénéfices de la vitamine C.

Les bénéfices de la vitamine C sont :

- Soulage les symptômes du rhume.
- Protection naturel de la peau.
- Aide à soigner des blessures.
- Il protège contre l'anxiété et l'effort.
- Aide à baisser le niveau de cholestérol.
- Il améliore le flux de sang.
- Il réduit les risques infarctus et maladies du cœur.
- Il stabilise les niveaux de sucre chez les diabétiques.
- Aide dans le traitement contre le cancer.
- Il réduit les apparitions de cataractes.

Le cacao contient un composé appelé phényléthylamine (PEA). » la phényléthylamine est une classe de chimique que nous produisons dans le corps quand nous sommes amoureux, raison pour laquelle nous mettons toujours une relation entre le chocolat et l'amour. La phényléthylamine joue un rôle dans l'augmentation de la concentration et l'état alerte. Ce même composé, avec le magnésium, aide à supprimer l'appétit. Ce qui est utile pour les personnes qui cherchent à perdre du poids. Anandamide est une endomorphine cannabinoïde que le corps humain produit naturellement quand nous faisons des exercices. L'anandamide n'a été trouvée que dans une seule plante, le cacao. L'anandamide est connue comme l'endorphine « chimique du bonheur », parce qu'elle est libérée quand nous nous sentons bien.

Le cacao contient également de l'**acide aminé essentiel** : La Tryptophane (Trp ou W). C'est un nutriment qui améliore l'humeur (il combat la dépression). La Tryptophane (Trp ou W) est un précurseur de la sérotonine qui est le principal neurotransmetteur dans le corps humain et dans presque tous les êtres vivants.

Fibres : le cacao contient un type extraordinaire de fibre-soluble. Il aide à nettoyer les intestins.

Le cacao est une des sources les plus riches en théobromine, un chimique proche à la caféine. Les produits de chocolat contiennent un peu de caféine, mais pas suffisamment comme pour causer les effets négatifs du café. La théobromine est une substance antibactérien effective, qui permet d'éliminer de l'organisme ; le streptococcus mutans (le principal organisme dans l'apparition des caries). La théobromine développe le système cardiovasculaire, en faisant travailler le cœur plus facilement. Le cacao réduit la pression sanguine, combat la plaque dentaire indépendamment des caries et réduit l'inflammation dans le corps.

Culture :

Le cacaoyer peut être multiplié de différentes manières (boutures, greffe, marcotte), mais le semis est souvent pratiqué.

Recettes gourmandes

Cari de papayes vertes :

Pour quatre personnes:

- 2 papayes de taille moyenne
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées (facultatif)
- 1 petit morceau de gingembre râpé (facultatif)
- poivre
- 2 piments verts
- 1 petit morceau de curcuma
- 1 tasse de lait de coco
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse et demie de jus de citron

1. Faire fondre le beurre, la margarine ou la graisse.
2. Y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 3 minutes.
3. Ajouter les piments et la poudre de cari et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait une belle coloration brune.
4. Ajouter lentement le lait de coco et l'eau.
5. Laver et peler la papaye, retirer les pépins et la couper en dés. Ajouter les dés de papaye à la sauce au cari. Cuire une trentaine de minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le jus de citron et poivrer à votre goût.
6. Servir chaud avec du taro, de la patate douce ou du fruit à pain cuit.

Coté jardin

Herbicide naturel : le vinaigre.

Le vinaigre contient de l'acide acétique, qui n'est pas reconnu comme dangereux pour l'environnement car il est très rapidement biodégradable par la plupart des organismes (d'ailleurs notre propre corps en synthétise !). Utilisez donc du vinaigre blanc pur pour éliminer la mousse et les mauvaises herbes. C'est tout à fait efficace. C'est encore plus efficace si vous arrosez au soleil. S'il y a des mauvaises herbes récalcitrantes, on peut utiliser de l'eau très chaude : dès le lendemain elles seront flétries. Si vous voulez utiliser le vinaigre sur de grande surface, diluez avec de l'eau (20% à 50%) et pulvérisez.

Bibliographie

« plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986 ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y. Gavinelli, ADAAE ► « Semences de l'avenir » O. Gavinelli ADAAE ► FAO, commission du Pacifique Sud - Services de santé publique ► www.viacampesina.org

Contacts

Courriels : adaa@laposte.net
adaae.ase@laposte.net

Site internet : www.adaa-ase.com



