

A la découverte de ces aliments dotés de super pouvoirs

Les Swiss Super Food, ou superaliments d'origine suisse, étaient le thème de la journée organisée à Fribourg par la Société suisse des cuisiniers.

Le schéma est pratiquement toujours identique. Cela commence inmanquablement par une anecdote, un récit de voyage, une étrange ethnologie exotique, par exemple une ethnologie amazonienne qui se nourrit d'une racine aux propriétés étonnantes. L'histoire est ensuite relayée par les blogs, reprise et diffusée par les magazines lifestyle. Là-dessus, des recettes se mettent à circuler; quelques commerces spécialisés proposent le produit en question, qui fait ensuite son apparition dans la grande distribution. C'est ainsi que les graines de chia, les baies de goji, la racine de maca et la spiruline ont fait irruption en tant que superaliments.

Souvent désignés par leur nom anglais de *Superfood*, les superaliments étaient le thème de la journée professionnelle organisée par la Société suisse des cuisiniers, le 24 mars à Fribourg. S'il est relatif

vement difficile de les définir, Beatrice Baumer, ingénieure EPF en sciences de l'alimentation et enseignante à la Haute Ecole de Wädenswil, a commencé par évoquer leur mode d'apparition. Il s'agit d'une «notion ouverte», a précisé la chercheuse, une catégorie fourre-tout, tant sont nombreuses les vertus qu'on leur prête, à la mesure de l'attente des consommateurs.

Une origine lointaine

Mais, au fait, à quand remonte le premier superaliment de l'Histoire? Si l'on se reporte à la Bible et à l'épisode de la manne divine, on peut considérer qu'il s'agit du premier superaliment de l'histoire de l'humanité, estime la spécialiste: «Un aliment miraculeux aux propriétés étonnantes, à la dimension mystique.» Autre ingrédient essentiel à leur émergence, la quête de nouveauté, raison pour laquelle il s'agit la plupart du temps de produits exotiques.

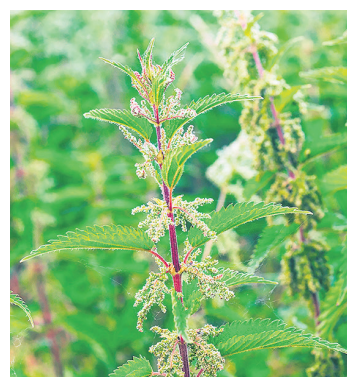
Et si on s'intéressait plutôt aux superaliments helvétiques? Du fait de leur origine lointaine, ces denrées sont en effet soumises à toutes sortes d'aléas de transport, conditionnement, stockage, récoltées parfois avant maturité, avec

un impact négatif sur leurs propriétés, relève Beatrice Baumer. Raison pour laquelle il paraît intéressant de remplacer ces denrées lointaines par des alternatives locales. La chercheuse s'est ainsi penchée sur une ancienne variété locale de pomme de terre dite bleue de Suède. Le tubercule s'est révélé extrêmement intéressant: il contient 1,6 fois plus de polyphénols que les variétés jaunes, dont des anthocyanes aux effets anticancérigènes, mais aussi régulateurs de la tension artérielle, antimicrobiens, etc.

Le rôle préventif de l'alimentation

Pour établir le potentiel d'un aliment ou d'une plante, des analyses complexes, longues et coûteuses sont nécessaires, et qu'il est rare qu'on prenne la peine de les mener. A la complexité des études s'ajoute l'impact d'autres facteurs: la méthode culturelle, la variété et la saisonnalité, mais aussi la météo. Des végétaux cueillis avant maturité et soumis à de longs trajets sont appauvris en substances nutritives.

La Suisse est riche de nombreuses noix, baies et graines, légumineuses, légumes et herbes aux propriétés magiques. On pourrait remplacer avantageusement les graines de chia, riche en acides gras et omega 3, par des graines locales: lin, colza, chanvre, courge, la spiruline par du pissenlit et de l'ail des ours, le kimchi par de la choucroute, la quinoa par de l'avoine. Quant aux baies de goji, dont plusieurs analyses ont révélé une contamination aux pesticides, pourquoi ne pas leur préférer des myrtilles, des baies d'aronia ou d'argousier? Des alternatives lo-



DR

cales sont plus difficiles à trouver pour le curcuma, l'avocat ou certaines algues, mais on pourrait aussi remplacer l'eau de coco par de l'eau de bouleau.

Conseiller en nutrition et spécialiste de la prévention du cancer, Tommaso Cimeli, indique qu'une centaine de nos cellules sont endommagées chaque jour: «Notre métabolisme détermine s'il y a lieu de réagir, mais en général, ces cellules se font harakiri. Certaines substances végétales contribuent toutefois à les réparer ou à freiner ce processus.» Où trouver dès lors ces précieuses substances? Les polyphénols sont abondants dans les choux et les céréales complètes, alors que les flavonoïdes, réputés avoir de puissants effets antioxydants, se retrouvent dans de nombreuses baies et fruits (myrtille, cerises, prunes, raisin, etc.), mais aussi l'aubergine, les pommes de terre bleues, etc.

Si le rôle préventif de l'alimentation est attesté – elle serait responsable de notre état de santé à hauteur de 30 à 40% – d'autres

facteurs sont à prendre en compte: le mouvement et l'hygiène de vie, voire au contraire, le tabac, la pollution, le stress, etc. Et à propos de sport, le champion de lutte et fromager Nöldi Forrer a avoué se shooter au jus de betterave et consommer de l'avoine la veille d'un combat. Son truc? Ecouter son corps.

Les superaliments sont une «notion ouverte», tant les vertus qu'on leur prête sont nombreuses, selon Beatrice Baumer.

De son côté, Enfin, Rebecca Clopath a évoqué sa cuisine 100% locavore. Pour la jeune cheffe grisonne formée chez Oskar Marti et Stefan Wiesner, on trouve à nos pieds «des parfums poivrés, piquants, sucrés», à tel point qu'elle a renoncé aux épices exotiques. Par exemple? Des salades ou des quiches à la berce, dont les graines sont rôties telles des épices, la racine pressée en jus énergisant. Et l'ortie? Plante magique entre toutes, elle est à l'origine d'un projet pionnier visant à la valoriser (voir lien ci-contre). La cheffe a suggéré des recettes pour apprêter le sorbier (dans des cookies), les boutons de pissenlit (sautés au beurre, sur des pâtes), le plantain au goût de champignon (mariné dans l'huile) ou encore les baies de cornouiller (en tarte tatin ou cueillies vertes, comme des olives).

VÉRONIQUE ZBINDEN



D'avantage d'informations:
www.brempunkt.brennessel.ch

ANNONCE

RAMSEIER

LA PURE TENTATION POUR TOUS LES PALAIS

Le RAMSEIER Jus de pomme de pure variété est issu de pommes suisses Jonagold pressées avec soin. Le jus naturel de première pression non gazeux et sans alcool a un goût sucré, légèrement acidulé, qui séduit par son arôme équilibré de pomme.

JONA GOLD

SORTENREINER APFELSAFT
JUS DE POMME DE PURE VARIÉTÉ

100% Jonagold | 100% jus de première pression

JUS DE POMME DE PURE VARIÉTÉ SANS ALCOOL
100% PREMIÈRE PRESSION

www.ramseier.ch

Ford
Go Further

**ENCORE PLUS PRATIQUE.
MAINTENANT AVEC TRANSMISSION
AUTOMATIQUE.**

**p. ex. Transit Custom automatique
dès Fr. 23'540.-***

Ford Transit Custom Trend 290 L1H1 2.0 TDCi 130 ch
5 ans Garantie Protect incl.

* Offres valables uniquement pour les clients commerciaux inscrits au Registre du commerce et jusqu'au 30.6.2017 ou jusqu'à révocation auprès des concessionnaires Ford participants.