

CONFERENCE « LES PLANTES SAUVAGES DANS LE REGIME CRETOIS »

Introduction

La crête est une île à la flore originale, qui s'est singularisée en raison de son relief montagneux et de son insularité. Un climat méditerranéen avec des variations importantes selon l'exposition sur les versants et toute la gamme des sols acide et calcaire renforcent cette biodiversité. La culture grecque a été préservée des influences extérieures et s'est maintenue dans la tradition locale à travers les usages alimentaires et le patrimoine culinaire.



A- Le patrimoine culinaire

A l'origine de la mode du régime crétois sur le continent européen, les usages alimentaires des Crétois et leur exceptionnelle longévité sont ancrés dans une profonde connaissance de la nature et une agriculture traditionnelle en équilibre avec les milieux naturels et en adéquation avec les ressources saisonnières. Les bienfaits du régime crétois sont issus certes des ingrédients d'une alimentation saine et sobre mais aussi d'un rythme de vie en phase avec des valeurs sociétales et d'une valorisation des légumes sauvages. Les plantes sauvages sont récoltées dans la campagne et en montagne et vendues sur le marché en ville ou préparées pour la consommation familiale. Quelques recettes grecques connues et appréciées : chaussons fourrés, dolmades, salade à la grecque, aubergines fourrées, tatziki, boulettes, légumes cuits au naturel (citron, huile d'olive) khorta vrasta, avgolemono, omeleta me avronie, etc. comportant des légumes sauvages parmi les ingrédients.

B- Les plantes sauvages consommées

De nombreuses plantes sauvages sont endémiques de la Crête et leur usage est l'aboutissement des apprentissages de la civilisation crétoise à laquelle elles sont intimement liées. Les légumes sauvages en particulier, se répartissent dans plusieurs milieux naturels : la « phrygana », les côtes sableuses, les oliveraies, les chemins et les friches, et les zones rocheuses des montagnes. Présentation de quelques légumes recherchés des gourmets en Crête dans la nature. En parallèle, de nombreux légumes sont communs à la France et à la Crête et ont trouvé leur place aussi dans l'alimentation régionale puisque des témoignages en font mention depuis le Moyen-Age. D'ailleurs certaines recettes ont perduré dans les campagnes : le farçou, les responseou, les choux farcis et autre préparation fourrée aux herbes et aux blettes... L'origine du mot « blette » semble attester cet héritage. Il y a cependant certaines précautions à prendre dans leur usage.

C- Les bienfaits et les apports nutritifs des légumes sauvages

Les légumes sauvages ne sont pas tous de récolte facile et leur préparation demande autant de minutie que de motivation. Revenir à leur usage est-il vraiment pertinent dans notre vie moderne ? Leurs apports nutritionnels sont bien supérieurs à ceux des légumes cultivés, qui ont perdu une grande teneur en vitamines, minéraux et jusqu'à leur saveur. Les légumes sauvages sont très riches

en protéines complexes et peuvent trouver leur place dans un régime végétarien (équivalent du soja). Quelques exemples parmi les champions des légumes sauvages. Ils sont une production locale et échappent aux circuits de l'importation. Produits sans engrais ni pesticides, ils ne peuvent rentrer dans le schéma d'une agriculture intensive et sont par contre un partenaire idéal de l'agro-écologie. Leurs exigences écologiques en font aussi le garant de la protection des milieux naturels. En dehors de toute réflexion, profitez de la cueillette des légumes sauvages pour faire une promenade, ce qui a un effet immédiatement bénéfique dans nos vies trop sédentaires !

Conclusion et bibliographie

Nous nous rendons compte que l'usage culinaire des plantes sauvages remonte à l'origine de nos civilisations. Cet usage constitue une part de notre patrimoine dont la transmission et l'actualisation à travers nos pratiques modernes est en faveur de notre santé et de la protection de l'environnement, deux enjeux de notre époque. Même si certaines espèces sauvages diffèrent d'un territoire à l'autre, l'ethnobotanique jette aujourd'hui une nouvelle passerelle entre nos peuples grâce au rapprochement des traditions alimentaires qui précèdent la société de consommation. On peut dire que l'ancrage des pratiques crétoises encore vivaces sur l'île, sert de témoin et fournit un guide pour régénérer ces repères égarés sur le continent.

Les données sur le régime crétois sont issues des ouvrages de l'ethnobotaniste F. Couplan. Les photos et les informations sur l'écologie des plantes sauvages de nos régions sont le résultat de mes observations personnelles.