



Lettre de décembre 2015 : Le chouchou de l'hiver, c'est le chou !

À l'origine du monde :

Même si vous ne croyez plus au Père Noël, laissez encore penser les enfants qu'ils naissent dans les choux...

Vieux comme le monde le chou a toujours été associé à la fécondité, à la naissance, aux enfants.

Pline disait : le chou est comme un petit enfant dont il a la grosseur. Même si évoquer la naissance des bébés paraît d'une autre époque, parler aux enfants qu'ils naissent dans les choux n'est pas pire que de croire au Père Noël, ne pas en parler c'est évacuer la place du temps sans lequel rien ne se métamorphose.



À l'origine un homme, une femme :

Le chou symbolise le masculin et le féminin, les latins l'appelaient caulis qui désigne pénis.

Il suggère la maturation du corps de la racine à la tête : le trognon pour la colonne vertébrale, les feuilles enveloppantes pour la chair.

« Emblème de l'amour mystérieux le chou pudique cache sa fleur sous les voiles de 100 feuilles » à contrario le chou-fleur est sans mystère représentant « le jeune homme pour qui l'amour est un océan de fleurs ». Dans « La mare au diable » George Sand évoque l'échange de choux des jeunes mariés. Restent encore présents sur les tables de banquets les petits choux dressés en pièce montée.

L'union d'un homme et une femme donnera naissance à un chérubin (en hébreu chou se dit cherub !)

Le chou a une gestation de 9 mois :



Ils étaient plantés par les femmes sans plantoir mais 'à la mode de chez nous 'avec le pouce, de janvier à mars pour les récolter à l'hiver.

En Alsace les mariages se faisaient en janvier février ce qui faisait naître les enfants (leur petit chou) à la récolte des choux et les mères continuaient d'en manger pour laisser monter le lait.

Jocelyne Bonnet dans son livre « La terre des femmes et ses magies » raconte que la naissance des enfants se fait dans les choux mais pas seulement, aussi par les cigognes et par les puits dont certains sont évocateurs comme le puits de Jacob

en Alsace : symbole de la source de vie, porte entre deux mondes , le divin et humain.

La naissance représente bien des nombreux archétypes de notre imaginaire. Naître dans un chou c'est s'imprégner de notre enracinement, appartenance à la terre mère. Les mythologies nous enseignent que ces métaphores sont loin d'être des sornettes pour les enfants mais nous rappellent que nous sortons des entrailles de la Terre-mère, d'un rocher, d'un puits ou d'un végétal.

Le chou est ambigu

Associé aux soins corporels, il sent le soufre, il est lié aux forces infernales et pousse là où même la nature semble morte. En hiver il assure une nourriture substantielle dans les moments de disette. Le chou fait partie des crucifères avec ses fleurs à 4 pétales en forme de croix (dans l'évangile du Ghetto c'est à lui que le Christ fut pendu). Il se caractérise par ailleurs par une saveur plus ou moins piquante attribuable au soufre.

Faible en calories il est protecteur et source de nombreuses vitamines.

A l'origine était, il y a près de 2000 ans, le « brassica oleracea », chou sauvage domestiqué dans les pays de l'Est du bassin méditerranéen, Europe de l'Est, Orient et Proche Orient.

Au fil des siècles il a donné naissance à des variétés variées :

- à feuilles (chou vert et chou à grosses côtes)
- pommés (chou de Milan, chou blanc, chou rouge, chou de Bruxelles (Sprout, le rejeton, issu d'un chou de Milan ou pommé)
- à fleurs (brocoli, chou fleur)
- à tige (chou fleur)



Facile à cultiver, facile à conserver, facile à cuisiner on le retrouve dans les cuisines du monde et c'est aussi pour cela qu'on le surnomme le médecin du pauvre.

Sa richesse en antioxydants (bêta-carotène, lutéine et zéaxanthine) protège les cellules du corps des dommages des radicaux libres impliqués dans le développement des maladies cardiovasculaires, de cancers et d'autres maladies du vieillissement comme la cataracte.

Le grand champion des antioxydants c'est le chou rouge

Le chou et ses trésors :

- la vitamine K : nécessaire pour la fabrication des protéines, les processus de coagulation du sang, la formation des os.
- Les vitamines B1, B6 et B9 ou acide folique importantes dans la fabrication des globules rouges.
- Les vitamines A, E et C antioxydantes
- Les glucosinolates qui ont la propriété d'augmenter l'efficacité des enzymes du foie et qui freinent les substances cancérogènes (le brocoli est le plus riche)
- Le fer, essentiel au transport de l'oxygène.
- Le manganèse et le potassium.



Riche en fibres, il agit sur le transit intestinal. Allié de la forme et de la ligne : **22 calories pour 100g!**

Outre ses vertus protectrices, il agit sur les ulcères gastriques et la goutte, en cataplasme sur les problèmes articulaires et musculaires.

La choucroute, du fait de sa fermentation, apporte en plus des fibres et des enzymes des probiotiques essentiels à la flore intestinale. Ne dites pas à un habitant de Colmar (Kohlmarkt : marché aux choux) que la choucroute serait originaire de Chine même si on retrouve des écrits chinois sur les vertus de ce légume en saumure.

Bon à l'extérieur...



En Berry et Bourbonnais les feuilles de chou servaient à faire mûrir les clous, furoncles et autres anthrax.

Sur les ulcères variqueux les feuilles placées en cataplasme cicatrisent les plaies ; les mêmes feuilles chauffées au fer à repasser entre deux linges puis appliquées sur la peau soulagent les rhumatismes.

En application sur des gerçures et crevasses, les feuilles associées à de l'huile d'olive ont un pouvoir cicatrisant.

et à l'intérieur

Le chou n'est pas le compagnon ruisselant de graisse de lard pantelant ou de bœuf bouilli.

Les Romains qui le nommaient aussi au Olus (légumes par excellence) en consommaient avant leur beuverie pour retarder l'ivresse. Pline affirmait qu'il permettait de se passer médecin.

Rien n'est plus sain que la choucroute dont les ferments lactiques exercent la plus heureuse influence sur la digestion et l'assimilation.

À condition dit le Docteur Leclerc « de n'avoir pas été transformé elle-même en succursale d'une fonderie de suif par le lard et la saucisse ».

En consommant le capitaine Cook avait pu préserver du scorbut son équipage pendant trois ans de navigation.

Avant de le cuisiner, sachez le choisir : lourd, dense, feuilles bien lisses, serrées.

Tous les choux n'ont pas les mêmes vertus : choisir d'abord le chou rouge, puis le vert, le chou de Bruxelles et enfin le chou-fleur.

Pour prévenir les désagréments intestinaux il suffit de précéder la cuisson à la vapeur d'un plongeon de quelques minutes dans l'eau bouillante.

Pour garder une belle couleur ajouter :

pour le vert des choux de Bruxelles un peu de bicarbonate de soude ou

pour le rouge du chou un peu de jus de citron.



Si le chou dégage une odeur sulfureuse c'est qu'il est trop cuit, une noix de Grenoble avec sa coque dans l'eau de cuisson en réduit l'odeur.

Star internationale on le retrouve cuisiné dans beaucoup de cultures :

- Soupe bien verte avec de fines tranches de chorizo, c'est la caldo verde portugaise
- En Allemagne il se déguste à l'aigre douce comme un chutney pour accompagner les viandes
- En Europe du Nord il est mariné 6 à 7 heures dans du gros sel, haché en julienne
- Braisé avec du lard et un bouquet garni il mijote des heures pour se marier à une pintade
- Le sou-fassum, il est farci avec un mélange de feuilles de bettes, de tomate et de chair à saucisses
- Roulé en cigares, il peut être farci de riz, ail, oignon, noix, pignon, muscade et carvi.
- En Irlande on prépare le colnannan : purée de pommes de terre agrémentée d'oignons rissolés, de chou blanc haché, du beurre du sel et du poivre.
- Les choux de Bruxelles se consomment simplement cuits à l'eau nappés d'un filet d'huile d'olive.
- En Amérique du Nord c'est le célèbre ColeSlaw, salade de chou râpé que l'on peut agrémenter de pommes crues en lamelles, raisins secs, radis ou mangues.

Pourquoi se priver du chou ? C'est le légume du « placard » indispensable en cas de panne d'inspiration. Il se conserve pommé tout l'hiver au frais à la cave, et quelques jours à quelques semaines pour les autres choux.

Proverbe chinois :

« Le temps qui n'est pas pris pour préserver sa santé le sera pour la maladie ».

Références

-Jocelyne Bonnet : « La terre des femmes et ses magies » éd. R. Laffont

-Michel Lis : « Le jardin sur la table » éd. Babel

-Pierre Lieutaghi : « Le livre des bonnes herbes » éd. Acte sud

Extraits de l'intervention de Willy Bakeroot aux journées annuelles de thérapie psychomotrice : « s'attacher pour mieux se détacher ».

-Vous trouverez de nombreuses recettes dans le livre de Kristen Beddard : savez vous manger les choux éd. Marabout

-La préparation du cataplasme se trouve facilement sur internet

