

JARDINAGE

Le gingembre et autres zingibéracées



DALGIAL

Les feuilles de gingembre exhalent une odeur citronnée.



DIDIER DESCOUENS

Capsules et graines de cardamome.



THAMIZHPARITHI MAARI

Récolte de rhizomes de curcuma.

Joséphine Gretilat

La famille des zingibéracées est une famille riche en épices pleines de vertus culinaires et médicinales que les scientifiques commencent à prendre très au sérieux.

Les zingibéracées peuvent être facilement cultivées en pots et font aussi de jolies plantes d'appartement assez originales et ornementales.

Le gingembre (*Zingiber officinale*)

Plante herbacée vivace avec des feuilles lancéolées et odorantes. Comme le gingembre fleurit rarement, il est propagé végétativement par fragmentation de son rhizome.

Originnaire d'Asie, il y est élevé depuis des millénaires pour ses propriétés culinaires et médicinales. Actuellement, il est cultivé dans toutes les régions chaudes du monde et sa saveur diffère selon son pays de production: Jamaïque, Australie, Nigeria, Inde, Chine...

Il arriva en Europe via les marchands arabes environ un siècle avant notre ère. Il fut bien employé comme épice au Moyen Âge (par exemple, dans le pain d'épices pour masquer l'odeur de la farine rance) puis il déclina. Par contre, dans les pays anglo-saxons, il est toujours bien resté présent dans toutes sortes de mets et de boissons comme le «ginger ale» qui a inspiré le fameux «Canada dry». Le gingembre est utilisé frais, hâché ou râpé, mariné, confit ou séché et moulu.

Culture: le gingembre, plante tropicale, aime le chaud et l'humidité. Sa température optimale de croissance est de 24°C.

Choisir un rhizome bien ramifié et charnu. Après quelque temps au chaud, une ou quelques jeunes pousses apparaissent à quelques extrémités. Le mettre alors en culture en le disposant horizontalement dans un pot rempli de terreau et le recouvrir légèrement (5 à 10 cm). Maintenir humide. Les pousses ne tarderont pas à percer et bientôt formeront de longues tiges, jusqu'à 1,5 mètre de hauteur. Le rhizome se développera petit à petit et émettra de nouvelles tiges. Le pot peut être sorti à la belle saison mais les températures ne doivent pas descendre en dessous de 12°C.

Récolte: il est possible de récolter des petits fragments de rhizome après trois à quatre mois quand les plantes sont encore vertes. La saveur du gingembre jeune est meilleure, plus douce et plus citronnée. Sinon, la récolte a lieu lorsque le rhizome est mature, à la mort du feuillage, soit après sept à dix mois. Il se conserve mieux alors grâce à la formation d'une peau en surface, mais sa saveur est plus piquante et sa chair plus fibreuse. A noter que l'on peut consommer des jeunes pousses très savoureuses prélevées lorsqu'elles mesurent 5-10 cm de hauteur.

Propriétés: il facilite la digestion et traite les troubles digestifs, prévient les nausées des femmes enceintes et post-opératoires. Il serait aussi actif sur les nausées causées par la chimiothérapie et le mal des transports. Il est un remède traditionnel contre les douleurs causées par l'arthrite, les rhumatismes, les maux de tête, les troubles gastriques, les maux de gorge, le rhume et la grippe. Toutes les cultures lui ont attribué des vertus aphrodisiaques.

Les composés actifs du gin-

gembre et leurs effets antioxydants, anti-inflammatoires, antiplaquettaires, antibactériens et antitumeurs ont été mis en avant lors d'essais *in vitro* et sur les animaux. Son potentiel pour lutter contre les cancers, la maladie d'Alzheimer et les maladies du cœur font l'objet de nombreuses recherches actuellement.

Le myoga (*Zingiber mioga*)

Le gingembre japonais est cultivé pour ses boutons floraux et ses jeunes tiges. C'est le plus rustique du genre puisqu'il supporte des températures de -16°C. Facile à cultiver au jardin, il est malheureusement difficile à trouver chez nous.

La plante, de 60 centimètres de hauteur, émet des nouvelles pousses au printemps. A la base de celles-ci, au niveau du sol, émergent des jolies et curieuses fleurs jaunes à blanches en été.

Ce sont principalement les boutons floraux qui sont consommés. Ils ont le goût du gingembre en moins piquant et en plus délicat. Les jeunes pousses et le rhizome sont aussi consommés.

La cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Elle est originaire de l'Inde où son emploi culinaire et médicinal est très ancien. Elle est cultivée dans des zones de forêts humides de l'Inde, d'Afrique, du Vietnam ainsi qu'au Guatemala et ses souches peuvent produire pendant trente ans.

C'est une grande plante herbacée de 2,5 mètres de hauteur qui ressemble un peu au roseau. Les fleurs sont suivies par la formation de petites gousses vertes qui contiennent une dizaine de graines

noirâtres que l'on utilise moulues ou pilées. Les graines ont des saveurs subtiles de citron et d'eucalyptus. Elles entrent dans la composition des currys mais aussi de nombreuses pâtisseries.

Elle parfume le thé aux épices en Inde et le café au Moyen-Orient. Elle s'utilise aussi chez nous dans le pain d'épices et entre dans la composition de l'Aquavit, une boisson alcoolisée scandinave (rapportée par les Vikings).

Enfin, elle est utilisée en parfumerie. Propriétés: mâcher une graine permet de se rafraîchir l'haleine. Les graines sont carminatives, stimulantes et stomatiques.

Culture: certainement la moins aisée à cultiver, car elle aime les conditions humides, chaudes et ombragées. La culture se fait à partir de fragments de rhizome ou à partir de graines. Celles-ci doivent être le plus fraîches possibles. Les graines du commerce, récoltées avant leur maturité, lorsque les capsules sont encore fermées, ne germeront pas.

Le curcuma (*Curcuma longa*)

Son rhizome bouilli, séché et réduit en poudre est une épice très populaire et entre dans les compositions de nombreux mélanges d'épices comme les currys indiens, les colombos antillais, et les ras el hanout du Maghreb. Il est aussi parfois appelé safran des Indes ou «safran péi» (du pays) aux Antilles. Il faut prendre garde au pouvoir très colorant de la chair jaune-orange vif du rhizome si on l'utilise frais en cuisine.

Le curcuma est d'ailleurs utilisé pour teindre en jaune d'or les robes des moines bouddhistes. Son composant principal, la curcumine, est un additif alimentaire naturel que

l'on trouve sous le nom d'E100. Il permet de colorer de nombreux produits tels que des moutardes, confitures, bonbons, etc.

Culture: il est facilement cultivable chez nous, au chaud, de la même manière que le gingembre. Les rhizomes de curcuma peuvent être achetés dans les épicerias asiatiques.

On trouve maintenant aussi une jolie plante de curcuma ornementale par ses feuilles et ses fleurs. Ce sont en fait les bractées colorées en rose intense qui font l'attrait de la plante.

Propriétés: les propriétés anti-inflammatoires du curcuma étaient déjà connues depuis des millénaires par la médecine ayurvédique indienne. Il est prescrit en Asie pour traiter les troubles gastro-intestinaux, l'obésité, l'arthrite rhumatoïde et les troubles auto-immunitaires, pour prévenir la démence et certains cancers, protéger le foie, stimuler la digestion, lutter contre les infections virales et les inflammations générales, soigner et accélérer la guérison des blessures et des problèmes de peau (gale, eczéma).

L'ÉPICE ANTICANCER

Les recherches sur les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine dans la prévention et le traitement du cancer sont très actives et très encourageantes.

Selon des données épidémiologiques, la prévalence de plusieurs cancers est moins élevée dans les pays asiatiques où on consomme beaucoup de curcuma. Les études sur des animaux exposés à des substances carcinogènes montrent que la curcumine peut prévenir plusieurs cancers. Quant aux résultats de la curcumine sur le traitement des cancers, ils sont très prometteurs. Par contre, la curcumine pose des problèmes de biodisponibilité: seule une petite partie est assimilée par l'organisme. Pour remédier à cet inconvénient, la consommation de curcuma doit être simultanée avec celle du poivre.

JG



WOUTER HAGENS

Curcuma alismatifolia, une plante très ornementale et à la mode.



RHAESSNER

La cardamome aime les conditions humides, chaudes et ombragées.



J. GREUTILAT

Points végétatifs en développement sur rhizome de gingembre.



APPLE 2000

Zingiber mioga, une plante bien curieuse.