

# La pomme de terre, bonne à tout faire

Les clés pour choisir mes pommes de terre

*... Vapeur, mousseline, Dauphine, frites, sautées,  
soufflées, pêtées, potée, salade, soupe, beignets, galettes, croquettes,  
tortilla, roechti, latkes...*



Omniprésente au menu et disponible toute l'année sans importation, la pomme de terre possède beaucoup de propriétés et n'est pas chère.

Collectif "Santé des enfants face aux pollutions"  
Place Cardinal Mercier, 16, à 4102 Seraing. Tél.: 0491/743787



## Propriétés

La pomme de terre contient des sels minéraux, surtout du potassium, est riche en amidon et en vitamines B. Elle est nourrissante et très digeste, surtout cuite au four avec la peau, permise aux diabétiques et aux obèses, car elle ne fait pas grossir, contrairement aux idées reçues. Sa teneur en fibres facilite le transit intestinal.

## Résidus nuisibles

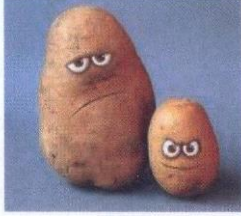
**Beaucoup de pommes de terre contiennent des résidus de pesticides et de métaux lourds (surtout de cadmium).**

Ces pesticides ont été utilisés pour désinfecter les plants de reproduction et le sol, pour éliminer les herbes sauvages autour des pommes de terre, pour lutter contre les maladies, surtout le mildiou (10 à 30 pulvérisation par an), pour combattre les pucerons, pour faire mourir le feuillage avant la récolte (défanage chimique), pour conserver les pommes de terre stockées et les empêcher de germer.



Notre pays occupe la troisième place en Europe pour la teneur élevée de résidus de pesticides dans les fruits et légumes. **Ces résidus jouent un rôle dans les problèmes de santé tels que des cancers, les troubles du système nerveux, hormonal, immunitaire (d'où asthme, allergies) et de la reproduction;** 41,7 % seulement des légumes testés en 2009 en Belgique par l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire) étaient indemnes de résidus détectables; les 58,3 % restants flirtaient avec les normes légales de résidus. Mais ces normes ne sont pas suffisantes, car elles ne tiennent pas compte de l'accumulation des toxiques dans le corps, ni de la dangereuse synergie entre produits différents (l'effet "cocktail").

## Eliminer ces résidus?



On peut éliminer une partie des résidus de pesticides en lavant et en pelant les pommes de terre, mais on n'agit pas sur les pesticides "systémiques", qui pénètrent à l'intérieur du végétal. La cuisson n'a aucun effet, ni le savon ou le vinaigre.

Alors, comment s'y retrouver ?



Que choisir ?



### Pomme de terre, qui es-tu?

4 bonnes questions avant de te laisser entrer chez moi:

- as-tu vécu loin d'ici ?
- où en es-tu avec les pesticides?
- puis-je parler avec ton producteur?
- respectes-tu les travailleurs?

---

# Il y a pomme de terre

---



**La pomme de terre "standardisée":** produite à grande échelle de manière intensive ("forcée"), à l'aide de la chimie agricole, elle contient souvent des résidus nuisibles et apporte moins de nutriments utiles au corps que la pomme de terre bio. La production intensive pollue aussi l'environnement, y compris par l'emballage. Les pommes de terre belges diminuent toutefois la pollution par le transport. Et que penser des conditions de travail du personnel, de la production jusqu'à la vente?



**La pomme de terre "raisonnée":** la pomme de terre "standardisée" se revendique souvent de l'agriculture "raisonnée" (ex: la "pomme de terre Terra Nostra"); dans ce cas, sa production respecte les normes légales avec quelques exigences accessoires en plus, et prévoit plus de contrôles. Les mêmes questions se posent que pour la pomme de terre "standardisée"; Attention: le label "Terra Nostra" comporte un volet bio, la "Terra Nostra bio", qui répond aux exigences et aux contrôles du bio classique. Il y a "Terra Nostra" et "Terra Nostra"!



**La pomme de terre "de la ferme":** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée; il n'existe pas de critères officiels pour cette production, qui peut être de qualité fort variable. Vendue localement, par contact direct, elle a le visage de son producteur. Profitons-en pour le questionner sur ses méthodes de culture.



**La pomme de terre du jardin:** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée. Les produits phyto vendus en jardinerie sont aussi dangereux que ceux de l'agriculture intensive et sont parfois utilisés à tort et à travers; mieux vaut s'inspirer de la culture bio. (voir aussi dans "Trucs et astuces, plus loin)

---

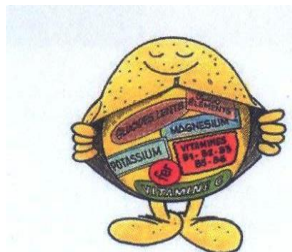
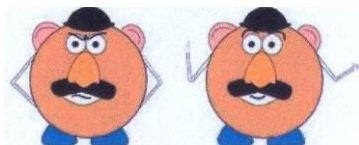
## et... pomme de terre

---

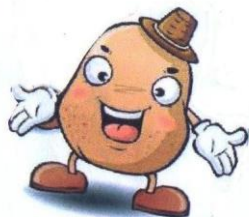


**La pomme de terre bio:** l'usage de la chimie est interdit et les contrôles sont plus rigoureux que pour la pomme de terre "standardisée". Le principe de la culture biologique est d'encourager la résistance naturelle des plantes par l'amélioration du sol, le choix de variétés rustiques, le rôle des insectes utiles, les associations de cultures etc. Plutôt prévenir que guérir. Mais comme rien n'est simple, les dérives sévissent et...

### Il y a bio et bio!



- *la pomme de terre bio "paysanne"*: produite à petite échelle, en respectant les principes bio, vendue localement, par contact direct, elle a le visage de son producteur, souvent plus soucieux du consommateur et de la nature. C'est un "must"... en voie de disparition (voir adresses p.7).



- *la pomme de terre bio "intensive"*: produite à grande échelle en s'inspirant de la pomme de terre "standardisée" (monoculture, variétés machines, commercialisation, gestion, profit), sans toutefois pouvoir contenir de résidus, elle n'a probablement pas les mêmes apports nutritifs que la pomme de terre bio "paysanne". Mais on la trouve aisément (voir adresses p.7) et c'est de toute façon un progrès par rapport à la pomme de terre "standardisée" ou "raisonnée".

## Saison

d'octobre à juillet pour la pomme de terre de conservation;  
de juillet à septembre pour la pomme de terre "nouvelle" du pays;  
de mai à juillet pour la pomme de terre "nouvelle" importée.

## Variétés

Eviter les "bintjes", devenues trop vulnérables et soumises à un maximum de traitements chimiques. La gazorée, la désiré, l'agria, la remplacent très bien.

## Conservation

La pomme de terre se conserve en pièce aérée et froide, à l'abri de la lumière et du gel, sous couverture de paille ou de terre. A partir de février, il faut enlever les germes régulièrement, sinon elle perd ses propriétés et son goût. En juin et juillet, elle se ratatine et devient un peu sucrée.

Ne pas surgeler des pommes de terre cuites: perte de nutriments, consommation d'énergie.



## Trucs et astuces

**Economies:** acheter sa provision de pommes de terre en automne, bon marché. Pour la conservation, voir plus haut.

**Achats groupés:** plusieurs familles se lient avec un fermier, bio ou non, pour obtenir des légumes de qualité vérifiable, à un bon prix.

**Enfants:** mélangée à des légumes peu appréciés par l'enfant, la pomme de terre en adoucit le goût.

### Préparation:

- cuire les pommes de terre bio *avec la peau* préserve les nutriments situés juste sous la peau ; c'est un gain pour la santé, pour le temps et pour le budget (peser les épluchures!). Enlever la peau après cuisson si elle dérange. Quant aux frites, elles réussissent très bien avec la peau, foi de Belge !

- privilégier *les cuissons à la vapeur, à l'étuvée ou au four*, plus digestes et surtout qui gardent le goût et les nutriments; si vous cuisez à l'eau, ceux-ci finissent à l'égout avec l'eau de cuisson. Une pomme de terre naturelle a tellement de saveur qu'elle n'a pas besoin de sauces ni de préparation compliquée; elle se déguste... nature, en chemise, juste pour le plaisir.

Si vous pelez les pommes de terre, ne les laissez pas tremper dans l'eau froide, avant la cuisson.



### **Les frites !!!**

Dans ce menu préféré de nos enfants, les matières grasses chauffées à haute température entraînent quantité d'effets nocifs. Comment limiter la casse ?

Manger des frites maison, maximum une fois par semaine, utiliser une huile bio, sans dépasser une température de 160°, changer le bain de friture après 6 à 8 usages.

C'est cher ? OUI ! Peut-être cela nous aidera à considérer les frites comme un extra dont on n'abuse pas.

### **Potager**

- apporter des engrais naturels (purins de consoude, d'ortie-fumier séché et compost) à cette plante vorace;
- associer le raifort sauvage et le chanvre car ils font fuir les doryphores.

Pour plus d'infos, s'adresser aux jardiniers conseils de nature et Progrès, tél.: 081/30 36 90, chaque vendredi de 9 h à 12 h ou par mail "infojardin@natpro.be".

### **Prix**

En novembre 2010, la pomme de terre bio est environ 2 à 3 x plus chère que la "standardisée"; la charlotte est 1,6 fois plus chère. Pour un meilleur prix, achetez en gros, voir "Trucs et astuces". Pour une consommation de 20 kg par mois, le supplément en bio est de 10 euros minimum. La pomme de terre bio est plus chère, car elle exige plus de main d'œuvre et son rendement est inférieur de 30 % à celui de la pomme de terre "standardisée".

### **Adresses (région liégeoise)**

#### **Bio "paysanne"**

Ferme à l'Arbre de Liège, 39 rue de Liège, 4450 Lantin, Tél. 04/2635801

Magasins « Petits producteurs » :

en Neuvicé 34, 4000 Liège 04/358.51.53

rue Sainte-Walburge 22, 4000 Liège 04/224.07.41

Vennes avenue Reine Élisabeth 1, 4020 Liège 04/226.45.52





## Photo-devinette (pub pour un "défanant"): késako?

### REGLONE® UN DÉFANAGE DE QUALITÉ POUR UNE RÉCOLTE DE QUALITÉ !

Depuis plusieurs années, **REGLONE** est le défanant de référence en pommes de terre.

#### LES CARACTÉRISTIQUES DE **REGLONE**

- REGLONE est très vite absorbé par la culture (10 minutes sans pluie suffisent). Son efficacité est très régulière dans les conditions les plus diverses.
- REGLONE détruit complètement les tiges et les feuilles.

Réponse: la pomme de terre "standardisée" est tellement boostée aux engrais qu'il faut casser son développement pour pouvoir la récolter, au lieu de mourir de soi-même, le feuillage est tué au défanant chimique. Ainsi il ne calera pas les machines lors de l'arrachage.



Télécharger les clés:

[www.lmn-alter.domainepublic.net](http://www.lmn-alter.domainepublic.net)  
ou [www.cercle-horticole-herstal.be](http://www.cercle-horticole-herstal.be)

**Sources principales:** L'Appel de Paris (voir le site <http://www.artac.info>) et des enquêtes auprès de producteurs et d'autres personnes expérimentées.

Pour plus d'informations scientifiques et pratiques, s'adresser au Collectif.