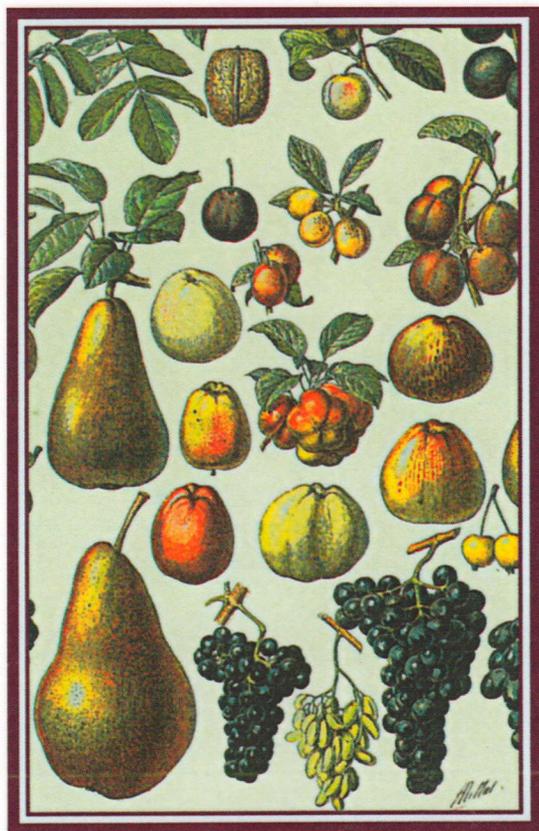


Jean-Marie Pelt

Des fruits



Fayard

97 CHAPITRE VIII. — Fruits à pépins
 127 CHAPITRE IX. — Les fruits secs
 149 CHAPITRE X. — Les agrumes
 159 CHAPITRE XI. — Fruits exotiques
 181 CHAPITRE XII. — Un faux fruit : la figue
 192 CHAPITRE XIII. — Les nêfles
 199 CHAPITRE XIV. — Fruits tropicaux

Table

Avant-propos 7

Première partie

HISTOIRE DES FRUITS, HISTOIRES DE FRUITS

CHAPITRE PREMIER. — Une brève histoire
des fruits 11
 CHAPITRE II. — Mais qu'est-ce qu'un
fruit? 35
 CHAPITRE III. — Tourner autour du fruit 43
 CHAPITRE IV. — Les fruits dans les arts et
les lettres 49

Deuxième partie

PORTRAITS DE FRUITS

CHAPITRE V. — Les petits fruits rouges 57
 CHAPITRE VI. — Les fruits à noyau 71
 CHAPITRE VII. — Un fruit à cinq noyaux :
la nèfle 93

Des fruits

CHAPITRE VIII. — Fruits à pépins	97
CHAPITRE IX. — Les fruits secs	127
CHAPITRE X. — Les agrumes	149
CHAPITRE XI. — Fruits exotiques	159
CHAPITRE XII. — Un faux fruit : la figue	181
CHAPITRE XIII. — Les péponides	195
CHAPITRE XIV. — Fruits tropicaux	199

Troisième partie

LES FRUITS, ALIMENTS ET MÉDICAMENTS

CHAPITRE XV. — Le cuit et le cru	217
CHAPITRE XVI. — Le marché des fruits et légumes	221
CHAPITRE XVII. — Les fruits : des médicaments préventifs?	233
CHAPITRE XVIII. — Les avantages de la cuisine méditerranéenne	249
<i>Conclusion</i>	269
<i>Annexes</i>	273
<i>Bibliographie sommaire</i>	281

Des fruits

Comme les légumes, les fruits sont à la mode. Ils ont fini par se dégager des préjugés défavorables dont les médecins les avaient affublés durant des siècles. Dans la mesure où ils ont été les premiers aliments de cueillette, leur histoire épouse fidèlement celle des civilisations.

La notion de *fruit* mérite d'être précisée, le terme recouvrant des acceptions multiples ; il y a de surcroît de nombreuses sortes de fruits que les botanistes ont classés tant bien que mal sous diverses rubriques : drupes, baies, fruits secs, etc. Mais, quels qu'ils soient, la nature emprunte des itinéraires parallèles pour les élaborer, les hormones végétales jouant ici un rôle considérable que l'on commence seulement à mettre en évidence.

Si chaque fruit a son histoire, on raconte à propos de certains d'entre eux *des* histoires. Tel est le cas notamment des fruits du Sud qui ont hérité du riche symbolisme des cultures méditerranéennes. Il n'en est point de même des fruits nord-européens au sujet desquels les mythologies celte, germanique ou scandinave sont généralement moins prolixes. Mais, quelle que soit son origine, chaque espèce produit un fruit original avec sa composition particulière en nutriments et micronutriments : vitamines, oligo-éléments, etc.

Les fruits intéressent aujourd'hui l'alimentation moins par les quantités de sucre qu'ils apportent au régime que par leurs fibres et leurs multiples micronutriments auxquels on découvre peu à peu des vertus protectrices pour la santé. C'est ainsi qu'un lien a pu être établi entre le ralentissement du développement de certains cancers, de l'infarctus du myocarde, des maladies dégénératives du vieillissement, et les teneurs des fruits en certaines vitamines dont le champ d'action n'est encore qu'imparfaitement connu. Aussi les fruits apparaissent-ils de nos jours comme des éléments indispensables à la santé.

Jean-Marie Pelt est professeur de biologie végétale et de pharmacognosie à l'université de Metz, président de l'Institut européen d'écologie. Ses derniers livres : Le Tour du monde d'un écologiste, Au fond de mon jardin et Des légumes.

18.00 € Prix valable en France
ISBN 978-2-213-59196-4



9 782213 591964

35-9196-3

BERNARD
FLAGEUL

Gravure extraite du Nouveau Larousse illustré
Droits réservés
Document Tapabor