



Les choux



Présentation générale

Les choux appartiennent à la famille des Brassicacées (anciennement appelées Crucifères). Le terme "Crucifère" vient de la forme de leurs fleurs : elles possèdent quatre pétales disposés en croix. La plupart des choux que nous consommons aujourd'hui descendent d'une seule et même espèce sauvage : *Brassica oleracea*, une plante qui poussait (et pousse encore) sur les falaises maritimes. On classe généralement les choux selon la partie de la plante que l'on consomme : les pommés (Chou cabus, chou rouge,..), les choux à feuilles (Chou kale, chou cavalier ou chou vert,...), les choux à fleurs (Chou-fleur, Brocoli, Chou Romanesco), les choux raves (tige enflée)



Est-ce bon pour notre santé ?

Le goût piquant ou "soufré" des choux est en réalité un mécanisme de défense naturel de la plante pour décourager les insectes de les manger. Heureusement pour nous, ce sont précisément ces molécules qui sont étudiées pour leurs bienfaits sur la santé. Les molécules responsables de l'odeur forte du chou sont les glucosinolates qui ont une action protectrice contre les toxines et anticancéreuse, action anti-inflammatoire. Les choux sont des champions de la vitamine C : une portion de chou-fleur couvre presque 100% des besoins journaliers !. Les choux ont un très faible index glycémique et sont riches en fibres, en calcium. Bref, les choux sont nos amis !





Les choux



En cuisine !



Le chou peut se consommer cru, en salade émincée de chou rouge ou blanc, ou florettes de brocolis à l'apéritif. Il peut être cuit de mille manières : vapeur douce pour garder du craquant (brocolis, chou fleur,..), blanchi dans l'eau bouillante (chou vert), rôti au four (chou de Bruxelles, feuilles de Kale), en émincé sauté à la poêle, ou braisé pour préparer des potées de légumes ou des garbures. Et bien sûr, comment ne pas parler des veloutés : mixer le chou permet de briser les fibres, ce qui rend le légume beaucoup plus facile à digérer. Cela permet de faire manger du chou à ceux qui n'aiment pas l'aspect "feuilles bouillies". Et le velouté concentre les saveurs !



Dans l'Histoire et la poésie

Chez nous, le poète et écrivain Francis Jammes (1868-1938), qui vivait à Hasparren, a magnifié les choses simples du quotidien. Il évoque souvent le chou dans ses descriptions de jardins de curé ou de potagers basques comme un symbole de paix domestique.

Fin 16ème siècle, le peintre italien Giuseppe Arcimboldo dessine des portraits faits de légumes et de fruits. Saurez-vous trouver la feuille de choux sur ce tableau "l'Hiver" ?





Les choux



Les fermes du Pays Basque

Dans les fermes isolées de la montagne souletine ou navarraise, le chou était le seul légume frais disponible au cœur de l'hiver. Sa résistance au gel et à l'humidité en faisait une assurance contre la faim. Traditionnellement, on disait que le chou cavalier devait "avoir vu le givre" pour être meilleur. Le froid transforme une partie de l'amidon en sucre, rendant les feuilles plus douces et moins amères. Le Pays Basque compte une centaine de maraichers qui quasiment tous intègrent les choux dans leur rotation, il est cultivé en plein champ. Au cœur de l'hiver, c'est un légume incontournable dans les paniers et sur les marchés. Les fermes ont diversifié leur production : chou vert, chou rouge, chou Kale, chou-fleur, romanesco... Une des difficultés des dernières années est la montée à graines trop rapide et précoce des choux fleurs si pic de chaleur en février - mars.



Petits secrets du maraichage bio

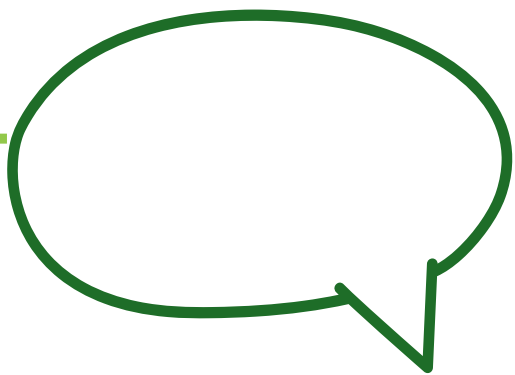
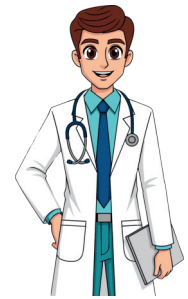
Tous les choux sont très appréciés d'un joli papillon noir et blanc appelé Piéride du chou, dont la chenille dévore les feuilles du printemps à la fin de l'automne. La douceur de l'hiver basque le favorise, les jardiniers le connaissent bien, à leurs dépens ! Éradiquer totalement la piéride du chou est illusoire en maraîchage plein champ, mais il est tout à fait possible de maîtriser ses populations : filets anti-insectes, plantes répulsives (romarin, menthe..), nichoirs à mésange, guêpes parasitoïdes, décoctions de tomate ou de sureau répulsives, et si infestation traitement avec des bactéries pathogènes pour les chenilles (*Bacillus thuringiensis*). Observons la nature, la solution s'y trouve souvent !





Les choux

Paroles de...



“le chou cavalier, on le plume par la bas”



“ Le chou est un véritable condensé de soleil transformé en minéraux. Sa densité micronutritionnelle est telle qu'il devrait être considéré non comme un simple accompagnement, mais comme un alicament à part entière dans l'assiette hivernale”



“Le chou est le roi des jardins d'hiver, une architecture de feuilles serrées contre le froid”.

“ Pour le chou, le secret technique, c'est l'enterrement de la tige : on repique le plant suffisamment profond pour que les premières collerettes de feuilles affleurent juste au niveau du sol. Cela permet à des racines adventives de naître le long de la tige, ce qui renforce le système racinaire et empêche le chou de "déchausser" ou de verser sous le poids de la pomme ou face aux intempéries.”



“Il n'y a pas de produits humbles. Un chou, s'il est bien cultivé et bien préparé, a autant de valeur qu'une truffe”





Les choux

Il existe différents choux : chou vert, chou rouge, chou-fleur etc.

Le chou peut pousser toute l'année.

Le chou ne craint pas le gel de l'hiver.

Le chou peut avoir une odeur forte.

Le chou est très bon pour notre santé.

Le chou contient beaucoup de vitamine C, de fibres et de calcium.

Le chou contient des molécules utiles contre le cancer.

Le chou rouge ou blanc peut se consommer cru en salade.

Le chou vert ou le chou-fleur sont cuits à la vapeur ou bouillis.

Le brocolis ou le chou de Bruxelles peuvent être rôtis au four.

Le velouté de chou est délicieux.

Le chou est un légume frais très important en hiver.

Beaucoup de jardiniers ont du chou dans leur jardin.

Tous les maraîchers du Pays Basque cultivent du chou.

Le changement climatique complique la culture du chou.

Des chenilles comme la piéride du chou en raffolent.

Le chou romanesco est un légume magnifique.





Les choux

- Hainbat aza mota badira: aza berdea, aza gorria, azalilia,...
- Aza urte osoan hazi daiteke.
- Azak ez dio neguko izotzari beldurrik.
- Azak usain azkarra ukaiten ahal du.
- Aza oso ona da gure osasunerako.
- Azak C bitamina, zuntza eta kaltzio ainitz ditu.
- Azak minbiziaren aurka laguntzen duten molekulak ditu.
- Aza gorria edo zuria gordinik jan daiteke, entsaladan.
- Aza berdea edo azalilia lurrunetan edo egosiak jaten dira.
- Brokolia edo Brusela-azak labean erre daitezke.
- Aza sopa krema gozo-gozoa da.
- Aza neguko barazki fresko gisa oso garrantzitsua da.
- Baratzezain askok dute aza haien baratzean.
- Euskal Herriko barazkilari guztiek lantzen dute aza.
- Klima-aldaketak aza-laborea zailtzen du.
- Harrek, aza-tximeletak adibidez, asko maite dute.
- “Romanezko” aza barazki biziki ederra da.

