Découvrir la plante

Familier, mais mal connu du grand public, j'ai voulu en savoir davantage sur le chou. Tout de suite, mon investigation montre que cette plante fait partie de nos « plantes compagnes ». C'est ainsi que Pierre Lieutaghi[2], un ethnobotaniste français, appelle les végétaux du terroir qui existent depuis toujours. Celui-ci compte parmi les meilleurs connaisseurs des savoirs traditionnels; le chou est présent dans ses écrits.

Pendant des siècles, le « chou-feuille » sera une plante fétiche dans nos régions. Notre modernité n'y prête plus guère attention. Pourtant ce végétal a de nombreuses vertus quasiment insoupçonnées par la plupart d'entre nous. Mieux le connaître sur les plans botanique, historique et médical nous amènera peut-être à lui redonner l'importance qu'il mérite!

Une si grande famille

Son intérêt sur le plan botanique et agronomique ne fait pas de doute. L'homme s'en préoccupe depuis cinq mille ans, et peut-être davantage encore! C'est l'un des plus vieux légumes de nos contrées. L'usage des choux sauvages était déjà connu des populations autochtones préceltiques. On sait que les choux feuillus auraient été des légumes domestiqués par les Celtes au cours du dernier millénaire avant J.-C. Avec le temps, de nombreuses variétés ont subsisté et d'autres se sont développées. Une si grande diversité a de quoi nous surprendre. Focus sur cette grande famille!

D'où vient son nom ?

Tous les choux appartiennent à la famille des brassicacées, anciennement famille des crucifères. Leurs noms ont évolué au gré de la diversification de l'espèce dans les temps historiques. Selon Pitrat Michel et Foury Claude[3], des

2 Lieutaghi Pierre, 1998, *La plante compagne*, Actes Sud, pp. 90- 128

3 Pitrat M6 (p)a 6.7 (.50Tm(,1 et me,1 eM6 Mi1.4 (i)- FTd c)6.7 (a)u(.50Tm10.41te)-y C)2 (p)-l4.9 (m)a4.

noms latins, *brassica* est le plus ancien dont l'étymologie est obscure. Proviendrait-il d'un emprunt celte ? On le retrouve en vieil irlandais *braissech* et en gallois *bresych* pour désigner le chou. Mais l'inverse est tout aussi possible. « Plus tard apparaît le nom *holus* ou *olus*… *Holus* a désigné les légumes verts en général, et le chou en particulier. Cela montre que chez les Romains, le chou est devenu le légume vert par excellence. On retrouve *olus* dans l'ajectif *oleraceus* qui s'applique aux plantes potagères ».

Son nom médiéval est *Caulis* (latin classique) ou *Caulus* (latin populaire). C'est un emprunt romain à l'appellation grecque *kaulos* qui veut dire tige. Le *Hortus sanitatis*[4] confirme que l'appellation *Chou* vient du mot *Caulis* « qui est le tronc du milieu de toutes herbes ou potages et est dit tronc parce qu'il monte de terre et est de ce fait un genre de potage appelé *caulis*, c'est-à-dire *chou*, car son tronc croît plus que tous les autres ». L'appellation commune *Chou* apparaît, en français, au 12e siècle[5].

D'après le dictionnaire de l'Ancienne Langue française[6], « potage » est utilisé dans certaines régions de France au sens de légume.

Taxinomie (classement botanique)

C'est au 18e siècle avec la publication du *Systema Naturae* de Carl von Linné (1707-1778), botaniste suédois, qu'apparaît un système de nomenclature binominale (du latin *bis* et *nomen*). Chaque plante possède un nom de genre et un nom d'espèce. *Brassica* (genre) *Oleracea* (espèce) est le nom botanique du Chou. Cette appellation binomiale est utilisée dans la majorité des ouvrages de botanique à travers le monde pour qualifier le végétal.

Bien que révolutionnaire, ce classement s'inscrit dans une continuité historique dont la source se situe au temps des premiers écrits scientifiques : l'Antiquité. Déjà avant lui, Théophraste (v. 371 à 288 av. J.-C.) met en place la nomenclature des doubles noms. Celle-ci se retrouve encore parfois sur les tiroirs d'officines anciennes en France[7].

Le classement de Carl von Linné est utilisé couramment de nos jours. Après le nom botanique, le « L. » est ajouté pour reconnaître sa nomenclature. C'est pourquoi le chou figure sous la dénomination botanique *de BRASSICA Oleracea L*.

4 Hortus sanitatis, vers 1500, p. I iii

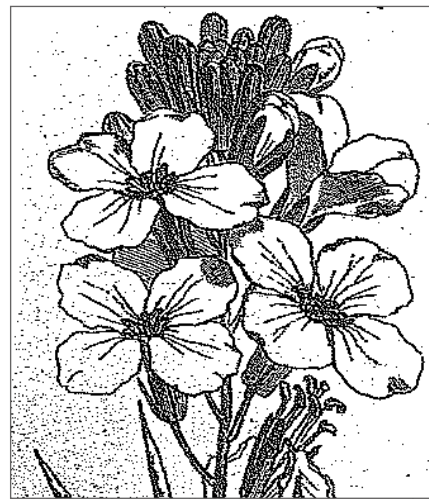
5 Bottineau Michel, 2003 (2e éd.), *Les Plantes du Jardin Médiéval*, Paris, éditons Belin, pp. 16-18

6 Godefroy F., 1961, *Dictionnaire de l'ancienne langue française*, T6, Kraüs Reprint Corporation

7 Lefébur Christophe, 1999, *La France des pharmacies anciennes*, Toulouse, éditions.Privat, p.44

Une fleur en forme de croix

Le chou appartient à la famille des brassicacées, qui sont aussi des crucifères. En botanique, c'est une famille facile à définir et très reconnaissable par ses fleurs à pétales disposés en croix. Le terme crucifère vient du latin « crucem ferre », porter une croix.



Fleur en croix du chou commun (BRASSICA Oleracea)[8]

L'analyse biosensitive du chou par un corps oscillant nous montre aussi une croix qu'Etienne Guillé, chercheur scientifique français, qualifie dans ce cas de croix du soufre[9]. Il faut savoir que les brassicacées sont riches en essences sulfurées, et pour s'en rendre compte, il suffit de froisser une feuille de chou: du soufre est libéré que nos narines détectent aussitôt.

Cette grande famille comprend environ 3.700 espèces, dont le radis, le navet, le raifort, le cresson, la roquette, le colza, et aussi – cela peut surprendre – la bourse à pasteur ou la giroflée… Elles sont réparties sur toute l'étendue du globe, mais sont plus abondantes dans l'hémisphère nord. Elles aiment les régions tempérées. Au Pérou, on retrouve les mêmes variétés de chou pommé que chez nous.

Existe-t-il toujours à l'état sauvage ?

Les espèces sauvages sont apparues spontanément, résultat d'un certain nombre de coïncidences fortuites sur une longue période. Certaines ont

8 Baillon Henri, 1886, *Dictionnaire de Botanique*, Tome 2, Paris, Hachette, p.31

9 Guillé Etienne, 1996, *L'alchimie de la vie*, Monaco, éditions du Rocher, p.165

survécu. Pour éviter qu'elles ne disparaissent : interdit de les couper ! Elles représentent une réserve génétique[10].

Le chou sauvage à feuilles est originaire des falaises maritimes d'Europe occidentale. On le rencontre encore à l'état naturel. En France, cette variété botanique aime les rochers maritimes calcaires. On n'en compte plus qu'une dizaine de populations entre le Pas-de-Calais et la Charente-Maritime, dont certaines regroupent parfois de nombreux spécimens, malgré la faible capacité de l'espèce à se reproduire.

Le chou sauvage est facile à reconnaître: ses feuilles sont larges à maturité, d'un vert glauque parfois teinté de violet et disposées en rosettes. La floraison printanière est spectaculaire. Les fleurs portées par des hampes forment des grappes pouvant atteindre jusqu'à un mètre de haut. Plus tard en saison, elles cèdent la place aux fruits (des siliques), sortes de gousses cylindriques renfermant les graines. La Flore de la Normandie d'Alphonse de Brébisson[11] reste un écrit de référence sur le sujet.

Attentive à ma demande, Sophie Detinne a eu la chance de découvrir un chou sauvage en début de croissance, dans la levée de cailloux (galets) entre Cayeux et Ault (Baie de Somme en France), en mars 2015. Voici le spécimen photographié.



Jeune chou sauvage

10 Couplan François, 1989, *Le régal végétal. Plantes sauvages comestibles*, Volume 1, Flers, éditions Equilibres, pp. 114-115

11 De Brébisson Alphonse, 1879 (5e éd.), *Flore de la Normandie*, Caen, F.Leblanc-Hardel Imprimeur.

Le chou cultivé, des croisements à partir du chou sauvage

Les variétés de chou paraissent avoir été très peu nombreuses vers les 3e et 2e siècles av. J.-C. La comparaison de textes anciens permet d'établir que seulement trois sortes de chou existent en Occident au 2e siècle av. J.-C. Nos variétés européennes se seraient multipliées après[12]. Au fil du temps, mais sur des périodes plus courtes par rapport aux espèces sauvages, de nombreuses variétés sont apparues que l'on regroupe sous l'appellation de « chou ». Le chou fourrager encore cultivé demeure le plus proche du chou sauvage avec un port qui peut atteindre un mètre de haut.

Ainsi, le chou sauvage des falaises de craie de Normandie est la souche de nombreux choux cultivés dans nos régions. Les croisements, les sélections, les manipulations ont différencié l'espèce en d'innombrables variétés parfois très différentes : choux pommés (blanc, rouge ou de Milan) - choux frisés - choux à pommes multiples ou choux de Bruxelles - choux à influorescence : choux-fleurs (dont la partie comestible est formée par les organes floraux développés prématurément) et choux brocolis - choux à racines renflées : choux-navets à chair blanche ou rutabagas à chair jaune - choux à tiges renflées ou choux-raves (le qualificatif rave évoque une racine, mais la partie comestible est un renflement sphérique charnu que la base de la tige forme juste au-dessus du sol)[13].

La pomme du chou-fleur est généralement blanche ; mais il existe des mutants de couleurs variées : violet, vert, jaune… qui commencent à se trouver sur les étals comme également en magasins bio. Les savants arabes ont, par croisement, réussi à produire la variété du chou-fleur. Il sera introduit en Europe occidentale où sa culture se fera progressivement à la fin du Moyen Âge.

> *Théophraste (*4e siècle av. J.-C.*), précurseur de la botanique moderne, distinguait déjà quatre modes principaux de reproduction chez les plantes : la génération spontanée, la propagation naturelle, la reproduction par des techniques particulières qui ont donné naissance à de nombreuses variétés de chou et enfin la greffe.*

12 Goujard Raoul, 1975 : *Caton De l'Agriculture*, Livre XXX, Paris, Les Belles Lettres, p. 312

13 *Le guide Clause du jardinage*, 33 éd., éditions Lucien Clause depuis 1890 ; pp. 170-176

Qu'est-ce qu'un « chou-feuille » ?

Je le nomme ainsi pour désigner les choux dont on utilise les feuilles pour se nourrir ou se soigner. Le chou sauvage est dit aussi chou feuillu.

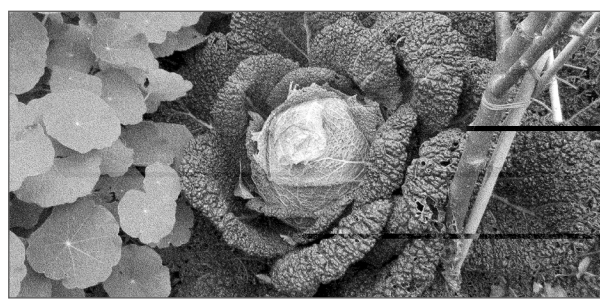
Les premiers choux cultivés, plusieurs siècles avant notre ère, avaient des feuilles nettement plus grosses que celles de leur ancêtre sauvage. Ces choux ne pommaient pas. C'était des variétés acéphales, c'est-à-dire sans tête. Cela rappelle nos choux frisés appelés aussi choux verts qui ne forment pas de pomme. Ceux-ci ont leurs feuilles très découpées et frisées. Extrêmement rustiques, ils sont très appréciés en hiver.

Mon « chou-feuille » fait partie des choux à tête pommée, dit aussi choux cabus. Il en existe deux sortes : à feuilles lisses comme le chou blanc ou rouge et à feuilles frisées cloquées comme le chou de Milan ou dit de Savoie selon la région. Pour faire des cataplasmes, ma préférence va aux feuilles lisses du chou blanc. Le Dr José Avendano, auquel je consacre un chapitre dans ce livre, emploie dans sa pratique les feuilles cloquées du chou de Milan. En usage interne, certains attribuent aux feuilles du chou rouge des qualités bien spécifiques en raison des pigments anthocyaniques qui lui donnent sa coloration.

Sa terre de prédilection

Le chou préfère les sols fermes, profonds, riches en eau et en fumure organique. Il n'apprécie pas les sols acides. L'excès d'azote et les carences en calcium lui sont préjudiciables. Il s'épanouit sous tous les climats pourvu qu'il y trouve de l'humidité et une fraîcheur favorable. C'est dans la terre qu'il va puiser sa réserve en micronutriments, plus ou moins riches, suivant la nature du sol où il est cultivé.

Ci-dessous un chou que j'ai photographié en septembre 2013, dans le jardin d'Amélie à Visé (B). Il est énorme, plus d'un mètre d'envergure. Visiblement il aime sa terre riche en calcaire. C'est un chou de Milan, comme celui qu'emploie le Dr José Avendano dans sa pratique.



Chou de Milan (appelé aussi chou de Savoie)

Productions écologiques

Dans un champ en Alsace, les choux blancs sont énormes aussi. Le producteur pratique l'électroculture. Grâce à un dispositif particulier, il utilise les bienfaits de l'électricité et du magnétisme naturel pour une culture écologique, avec un rendement multiplié par 3 ou 5 par rapport à la culture habituelle.

Un autre cultivateur, Don Carmen, produit au Mexique des choux pommés pesant 45 kilogrammes. Il attire l'énergie cosmique et la pluie avec un dispositif qui fonctionne comme une antenne captant et accumulant une forme d'énergie issue de l'espace. Selon Maxence Layet et Roland Wehrlen : «Pour incroyables que les rendements paraissent, ils n'en sont pas moins vrais»[14].

Conserver la biodiversité des espèces : des renaissances

Certaines variétés anciennes de chou cultivé ont connu un vif succès par le passé car particulièrement résistantes en hiver et moins chères que d'autres légumes. Providentielles… lorsqu'il n'y avait rien d'autre à se mettre sous la dent ! Elles seraient tombées dans l'oubli aujourd'hui sans la sagacité de jardiniers ou des amoureux du terroir qui ont relancé leur culture. Biodiversité à promouvoir même quand il est question de choux ! Tel a été le destin du chou de Saint-Saëns en France ou celui du chou de Jalhay en Belgique. Ces régions les ont vus renaître.

- **Le chou de Saint-Saens (F)**

Le chou de Saint-Saëns, nommé d'après son lieu de naissance en Seine-Maritime, est une ancienne variété de chou cabus tardif d'automne et de début d'hiver. Il était largement cultivé au siècle dernier. Ce chou dont un seul pied peut atteindre 1,30 mètre de diamètre et 20 kilogrammes aurait fort bien pu disparaître sans l'intervention d'un jardinier natif de Saint-Saëns, qui l'avait longtemps cultivé lorsqu'il était au service d'un horticulteur. Il eut l'intelligence de conserver la semence et de promouvoir sa culture, il y a une vingtaine d'années.

- **Le chou de Jalhay (B)**

Le chou de Jalhay, du nom d'un petit village situé aux portes des Hautes Fagnes en Belgique, a connu naguère un vif succès. Chaque ferme réservait une parcelle pour le cultiver. Quand un père mourait à Jalhay, les choux du courtil devaient être partagés entre les héritiers. C'est dire combien il était important d'en disposer pour se nourrir en hiver.

14 Layet Maxence et Wehrlen Roland, 2010, *Electroculture et énergies libres*, le Courrier du Livre, pp. 133-134 et annexes

C'est une espèce spécifique qui pousse sur sol pauvre. Elle ne se consomme en potée qu'après les premières fortes gelées. En wallon on dit que c'est un chou brocali, non par une quelconque ressemblance avec le chou brocoli que nous connaissons tous, mais pour la signification seconde du brocoli : petite pousse qui vient à l'aisselle des feuilles ou, après l'hiver au tronc d'un vieux chou. Les habitudes culinaires ayant changé au fil du temps, ce chou n'était plus cuisiné. Il a fallu attendre 1980 pour que des amoureux du terroir en fassent la promotion. Et c'est ainsi que naquit à Jalhay « la fête du chou » au mois de janvier.