

Script Vidéo

Séquence 1 : “Se nourrir”

Sujet 4 : Se nourrir au Liban

Intervenante : Magda Bou Dagher Kharrat

Le Liban représente un excellent exemple de milliers d'années d'interactions entre l'homme et son environnement.

Depuis 12 000 ans, dans cette région du monde que nous appelons le Croissant fertile et dont le Liban fait partie, l'homme a domestiqué certaines plantes et animaux présents à l'état naturel. Les premiers humains installés sur ces terres ont dû construire des terrasses pour pouvoir cultiver leurs plantes. Le terrassement est une nécessité absolue là où les pentes sont raides et les précipitations abondantes. Le paysage rural traditionnel est le produit du cadre géographique et des processus naturels et anthropologiques qui l'ont sculpté. C'est une mosaïque riche et diversifiée d'îlots boisés, de maquis dégradés, de terrasses d'oliviers et de vignes et de cultures maraîchères.

Le paysage rural est typiquement une combinaison d'écosystèmes naturels et culturels combinant des usages agricoles, sylvicoles et pastoraux. Au fil des siècles, les agriculteurs locaux ont développé des stratégies adaptées au manque d'eau en période estivale et à la neige en hiver. Ces terrasses ont vu se succéder des plantations de Gramineae, mais aussi de figuiers, de mûrier et de vigne. Ils ont contribué à la prospérité de la montagne libanaise. S'ajouteront à cela des pommes, des poires, des prunes et des cerisiers. Ces fruits à feuillage caduc ont besoin d'un climat relativement frais et d'une certaine irrigation estivale et très peu de régions au Moyen-Orient en dehors du Liban peuvent offrir ces avantages. Les terres en terrasses sont bien adaptées aux arbres fruitiers.

La cuisine libanaise est connue internationalement. La variété qu'on trouve sur nos tables n'est que le reflet direct de la diversité des ressources génétiques présentes au Liban.

Avez-vous déjà goûté à nos manouchés, ces pizzas à l'origan ? Dans ce mix magique, on trouve les fleurs de l'origan endémique de l'Est de la Méditerranée, *Origanum syriacum*, l'origan appartient à la famille des Lamiaceae. C'est la même famille que la menthe, le basilic et la sauge.

La recette est facile. Il faut cueillir les fleurs et les feuilles, les sécher, et il faut leur ajouter des baies du Sumac, *Rhus coraria*, qui appartient, lui, à la famille des Anacardiaceae. Ensuite, il faut ajouter des graines de sésame, le *Sesamum indicum*, qui est une plante annuelle de la famille des Pedaliaceae. Il ne faut pas oublier l'huile d'olive.

Il existe de nombreuses recettes avec comme ingrédients de base des espèces sauvages cueillies dans la nature au gré des saisons. Mais le génie humain se révèle dans la domestication des plantes dont dépend aujourd'hui la sécurité alimentaire mondiale.

Le Liban est l'une des régions du monde où de nombreuses plantes sauvages apparentées aux plantes cultivées existent encore dans la nature. Ces espèces sauvages possèdent une multitude de gènes d'une grande valeur potentielle pour l'amélioration génétique des plantes que des millions de personnes consomment chaque jour.

Des études récentes ont démontré que le Liban est un important centre de diversité des lentilles sauvages. Les lentilles appartiennent à la famille des Fabaceae ou légumineuses. Ce sont les plus anciennes légumineuses cultivées au monde. Les lentilles sont un aliment de base dans le monde entier, de l'Inde jusqu'au Moyen-Orient, en passant par l'Europe et les Amériques. Riche en fibres et en protéines, les lentilles cuisent beaucoup plus rapidement que les haricots secs et n'ont pas besoin d'être trempées avant la cuisson en raison de leur petite taille.

Le pois chiche est une autre légumineuse vedette au Liban. Les graines sont consommées vertes ou mures. Le pois chiche est à la base du fameux houmous, un plat de consistance dans lequel les pois chiches moulus sont mélangés à la crème de sésame.

Un peu moins célèbres mais tout aussi intéressants, le lupin. Les graines de lupin sauvage sont extrêmement amères et toxiques à haute dose, il faut les tremper avant de les consommer. Elles se dégustent à l'apéritif et ont plusieurs vertus, dépourvues de gluten, très riche en protéines, en minéraux et en fibres, le lupin est un bon allié pour garder la ligne.

Les légumineuses sont polyvalentes et sont couramment utilisées en culture tournante parce qu'elles enrichissent le sol en azote.

Plusieurs espèces de Gramineae, la famille des Poaceae, sont aussi originaires du Liban. Le Liban est un centre de domestication de grandes cultures telles que le blé, l'orge, l'avoine et le seigle. Ces céréales y sont cultivées depuis des millénaires.

De nombreuses variétés locales sont utilisées dans différentes régions du Liban. La plupart des sous produits traditionnels, à savoir le burghul ou le blé concassé qu'on utilise pour le taboulé, ou le kichk un blé concassé fermenté dans du yaourt, mais aussi il y a la farine pour le pain traditionnel au saj. Ce sont des produits à partir de ces variétés locales.

Dans cette vidéo, nous avons fait la connaissance de trois familles qui sont utilisées énormément dans la cuisine libanaise, la famille des Fabaceae, la famille des Lamiaceae et la famille des Poaceae.