

Polygonum Fagopyrum

Actifs associés: *CIRE DE BLE NOIR – HUILE DE BLE NOIR*

L'étymologie grecque du mot *Polygonum* nous éclaire sur sa morphologie. « Poly » (plusieurs) et « Gonu » (genoux) désignent les nombreuses articulations qui figurent sur les plantes de cette famille.

Il est aussi appelé Blé Noir par opposition au Blé Noble, car surtout exploité par les petits paysans. Ce nom fait également allusion à la couleur noire des grains (Au Moyen-âge, les Sarrasins étaient les peuples à peau foncée d'Espagne, d'Afrique et d'Orient). Le nom Sarrasin est tiré des «Sarrazins», dont on pense qu'après la bataille de Poitiers, ils seraient venus à Saint-Malo et en auraient cultivé.

Synonymes: *Fagopyrum Esculentum, Sarrasin, Blé noir, Renouée sarrasin*



Source : www.paperblog.fr

BOTANIQUE

Famille botanique : Polygonacées

Polygonum Fagopyrum est une plante herbacée, de 20 à 70 cm de haut, de la famille des rhubarbes et des oseilles.

La tige est dressée, rougeâtre, creuse et ramifiée.

Les feuilles ont une forme triangulaire, sont alternes et longuement pétiolées. A la base de chaque feuille, se trouve l'« ochréa », caractéristique de cette famille, qui est un petit tube scarieux entourant la tige sur 1 cm au dessus de chaque nœud (soudure des stipules).

Les grappes sont courtes, et dressées de petites fleurs régulières.

Les fleurs sont bisexuées, sans pétales, et composées de 5 sépales pétaloïdes blancs ou roses. Comme dans les autres espèces du genre *Fagopyrum*, il existe deux morphologies florales : ce sont des espèces distyliques.

Les graines ont la forme de la faine du hêtre (petite pyramide à trois faces).

Les fruits sont secs ; ce sont des akènes trigones ailés.



Source : www.fleurdesarrasin.fr

BIOTOPE

Indigène en Asie centrale (= poussant spontanément dans cette région sans aucune intervention humaine), la plante *Polygonum Fagopyrum* vit dans les régions tempérées et subtropicales de l'hémisphère nord, car elle aime les climats humides et tempérés. Elle est peu exigeante sur la qualité du sol : en effet, elle pousse dans les sols silicieux et pauvres, et s'adapte à beaucoup de sols légers.

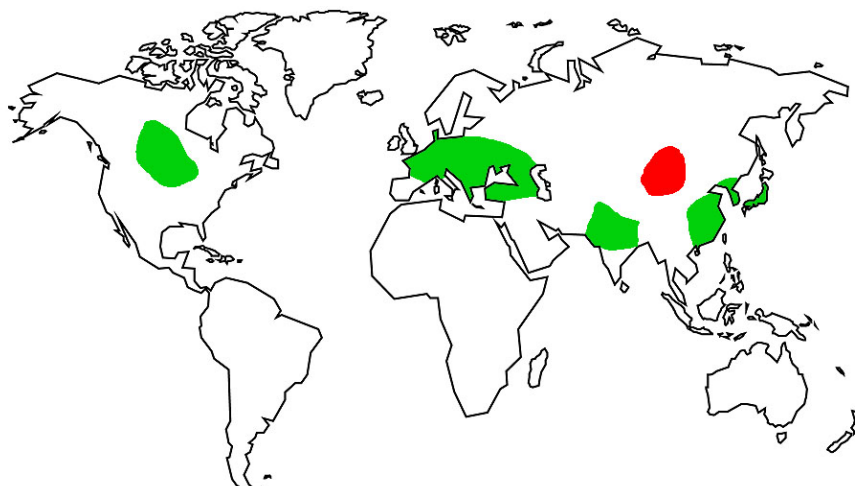
Le sarrasin donne de meilleurs résultats sur sols sableux légers, pauvres en azote, neutres à assez acides (pH 4,5–7). Il convient aux terres infertiles nouvellement défrichées, aux marais drainés, aux terres grossières ou aux sols acides à teneur élevée en matière organique en décomposition. Le sarrasin a la réputation d'avoir un rendement acceptable sur des terres marginales et infertiles.

Il n'existe pas beaucoup de données exactes sur les températures qui conviennent le mieux à la culture du sarrasin, mais les descriptions climatiques indiquent une fourchette de 18–30°C pour les températures diurnes, et 5–10°C plus basses pour les températures nocturnes. Le sarrasin est très sensible au gel, et est aussi relativement sensible à la sécheresse en raison de son système racinaire peu développé.



DISTRIBUTION HISTORIQUE ET GEOGRAPHIQUE

La plante *Polygonum Fagopyrum* arrive de l'Est : en effet, elle pousse naturellement en Asie, en Mandchourie et au Népal. Elle a été importée en Europe à l'époque des croisades : introduite en France dès le XVe siècle, puis au XVIème siècle en Europe occidentale (Allemagne, Pays-Bas ...), où elle est devenue l'une des principales plantes cultivées sur sols pauvres et un aliment de base important. C'est à des émigrants européens que l'on doit l'introduction du sarrasin aux Etats-Unis et au Canada. Le recours accru aux engrais chimiques au début du XX^e siècle a conduit à une baisse considérable de la superficie cultivée en sarrasin en Europe et en Amérique du Nord, et à son remplacement par des espèces au rendement plus élevé, telles que le seigle, l'avoine, le maïs, le blé et la pomme de terre. Mais le sarrasin conserve toute son importance en Inde, en Chine, en Corée et au Japon, ainsi que dans l'est de l'Europe. Par contre, en Afrique tropicale (dans des pays comme la R.D. du Congo, l'Ethiopie, l'Ouganda, le Zimbabwe ou l'île de la Réunion) et en Afrique du Sud, sa culture reste sporadique.

Le sarrasin arrive en Bretagne (Nord-Ouest de la France) vers 1550 : grâce à lui, la famine est évitée. Il a été popularisé en Bretagne par Anne de Bretagne. Dans cette région, la culture atteint son apogée au milieu du siècle dernier, constituant la base de l'alimentation rurale. Cette production a régressé constamment avec le développement de l'élevage et de la concurrence mondiale, jusqu'en 1987, où la Bretagne importe alors plus de 10 000 tonnes de Sarrasin de Chine, Brésil et Afrique du Sud. Sous l'impulsion d'une poignée d'agriculteurs de Centre-Bretagne, le blé noir réapparaît aujourd'hui dans cette région, avec près de 300 producteurs, une coopérative, cinq moulins associés, 250 crêperies de dégustation, etc.



Distribution géographique de *Polygonum Fagopyrum*

-  Asie Centrale : région où la plante *Polygonum Fagopyrum* est Indigène (= poussant spontanément sans aucune intervention humaine)
-  Régions où a été introduite la plante *Polygonum Fagopyrum*

LEGENDES

Selon les croyances bretonnes, le diable, qui voulut copier le blé et le seigle, créations divines, ne réussit qu'à faire le sarrasin. C'est pourquoi jadis, à la fin de chaque récolte, les paysans bretons laissaient quelques gerbes ou jetaient un peu de blé noir autour des champs : c'était « la part du malin » (autre nom donné au diable).

Selon un usage de Basse Bretagne, les grains de sarrasin viennent à bout des infections de la vue : il faut mendier neuf grains dans neuf maisons différentes, les plonger dans un récipient d'eau et les prendre un par un pour tracer une croix sur la paupière du malade, et faire le tour de l'œil en disant : « Goutte impie je t'empêche de bouillir. Par la vertu de mon grain, dans l'eau tu seras noyée. Amen ». On dépose alors les grains dans un verre qui a servi à une femme très âgée et à un garçonnet, avant de jeter le tout au feu.

USAGES MEDICINAUX

Fagopyrum esculentum peut être utilisé comme un remède homéopathique, car ses graines contiennent de la rutine, dont les effets sur les vaisseaux capillaires sont bénéfiques : ce composant permet de réduire les risques d'hémorragie pour ceux qui ont une tension artérielle élevée, et d'activer la circulation dans les vaisseaux capillaires chez ceux qui sont atteints d'insuffisance veineuse.

Fagopyrum esculentum est également utilisé contre les pathologies cutanées. Il soigne les lésions de la peau, aussi bien l'allergie solaire que les éruptions cutanées, engelures, etc. Cette plante est aussi indiquée aux diabétiques car elle stimule la production de stimuline. Les troubles digestifs comme la dyspepsie sont aussi traités avec cette plante.

En Afrique de l'Est, on mastique les feuilles de *sarrasin* ou on en boit le jus pour faire tomber la fièvre. En Chine, le *sarrasin* est reconnu comme une plante énergisante et nutritive. Les chinois l'emploient en médecine traditionnelle pour abaisser le taux de cholestérol.

D'une façon générale, riches en magnésium, en potassium, en zinc, en phosphore et plusieurs vitamines du groupe B, (toutes excellentes pour le système nerveux, la peau et le système digestif), tous les produits à base de *sarrasin* sont bons pour la santé.

USAGES ALIMENTAIRES

Ce sont les petits fruits noirs, trigones, secs et indéhiscents (akènes) de la plante *Polygonum Fagopyrum* qui sont utilisés. Ils sont hautement riches en minéraux, essentiellement en magnésium. Ils contiennent aussi des vitamines B1, B2, PP, B5 et des acides aminés...

Le *sarrasin* est consommé comme une céréale, car il est riche en protéines et hautement nutritif. Il est consommé sous forme :

- de galettes et crêpes en Bretagne,
- de blinis et soupes en Russie,
- de kasha en Allemagne de l'est (grains grillés très populaires en pays slaves),
- nouilles au Japon...

On peut également le servir en salade, qu'il agrémentera très bien avec sa saveur de noisette. Ses graines brassées peuvent aussi permettre de produire bière et alcool.

Enfin, le *sarrasin* est très mellifère ; il donne un miel épais, rougeâtre, plus estimé en confiserie que pour la table.

AUTRES USAGES

En agriculture, la plante *Polygonum Fagopyrum* est utilisée comme engrais vert : elle fertilise les terres trop pauvres, empêche la formation des mauvaises herbes, garde l'humidité du sol et disparaît au bout de quelques années. On utilise aussi ses graines pour l'alimentation des animaux domestiques tels que porcs, volailles et faisans. Elle constitue également un bon fourrage vert en quantité modérée.

Polygonum Fagopyrum est également une plante tinctoriale : en effet, la paille fermentée permet d'obtenir une teinture bleue, belle et solide.

Enfin, cette plante étant mellifère, les apiculteurs installent leurs ruches près des champs de sarrasin, car les fleurs secrètent un nectar abondant pendant une longue période.