

Un café et l'addiction !

Quelles graines dans ma tasse ?



Le meilleur café du monde



CHEMEX

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque



MOKA POT

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque



FRENCH PRESS

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque



HARIO V60

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque



Amicorum fiunt honestissime

Ibi victu recreati et quiete, postquam abierat timor, vicos opulentos adorti equestrium adventu cohortium, quae casu propinqu abant, nec resistere planitie porrecta conati digressi sunt retroque concedentes omne iuventutis robor relictum in sedibus acciverunt.

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque sit, sic in amicum sit animatus. Quam multa enim, quae nostra causa numquam faceremus, facimus causa amicorum! precari ab indigno, supplicare, tum acerbius in aliquem invehi insectarique vehementius, quae in nostris rebus non satis honeste, in amicorum fiunt honestissime; multaeque res sunt in quibus de suis commodis viri boni multa detrahunt detrahique patiuntur, ut iis amici potius quam ipsi fruantur. Orientis vero limes in longum protentus

et rectum ab Euphratis fluminis ripis ad usque supercilia porrigitur Nili, laeva Saracenis conterminans gentibus, dextra pelagi fragoribus patens, quam plagam Nicator Seleucus occupatam auxit magnum in modum, cum post Alexandri Macedonis obitum successorio iure teneret regna Persidis, efficaciae inpetrabilis rex, ut indicat cognomentum. Post haec indumentum regale quaerebatur et ministris fucandae purpureae tortis confessisque pectoralem tuniculam sine manicis textam, Maras nomine quidam inductus est ut appellans Christiani diaconus, cuius prolatae litterae scriptae Graeco sermone ad Tyrii tetrarchi praepositum celerari speciem perurgebant quam autem non indicabant denique etiam idem ad usque discrimen vitae vexatus nihil fateri compulsus tortis confessisque pectoralem tuniculam est. 1600 s.

Du café au cyber-café

Catalyseur du siècle des Lumières, période très importante dans la formation du monde qui a élaboré une nouvelle philosophie mettant l'accent sur la rationalité et la logique dans le but de battre en brèche la tradition, la superstition et la tyrannie qui régnaient alors, le café a changé le monde.

Les cafés sont devenus très vite un centre de diffusion des nouvelles et actualités. Les cafés étant des centres de transmission des renseignements, les discussions intellectuelles y ont naturellement prospéré. Tout le monde avait droit à la parole dans les cafés, même s'ils n'étaient pas gentilshommes ou riches.

« Le comptoir d'un café est le parlement du peuple. »

Honoré de Balzac

Dans ces lieux, on discutait et on se disputait à propos de tous les grands sujets, religion, politique, arts. L'écrivain irlandais Jonathan Swift écrivait à un ami, à la suite d'une visite dans un café : « I am not yet convinced that any access to men in power gives a man more truth or light than the politics of a coffee house » (« Je ne suis toujours pas convaincu que les informations des hommes de pouvoir aient plus de vérité ou apportent plus de lumière que les discussions politiques d'un café »). C'est dans cette ambiance que les Lumières pouvaient promouvoir leur philosophie. Circulait plus ou moins librement dans les cafés, celle-ci a ouvert la voie à deux révolutions importantes, la Révolution française et la Révolution américaine. D'ailleurs, durant leur séjour en France, les Insurgents américains John Paul Jones, Benjamin Franklin ou Thomas Jefferson fréquentèrent le café Procope. Ce dernier y conçut même le projet de constitution des États-Unis en 1758.

Le café fait son cinéma

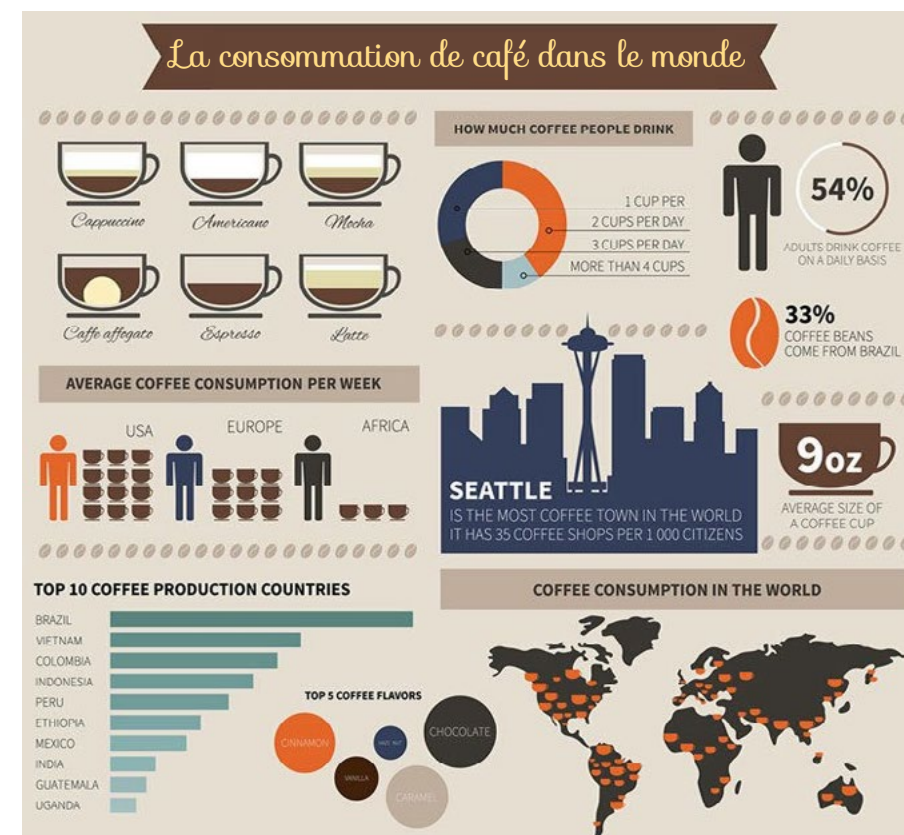


5 cafés parisiens mythiques du cinéma

Pause Café dans **Chacun cherche son chat**. Cédric Klapisch, 1996.
Les Deux Moulins dans **Le Fabuleux destin d'Amélie Poulain**. Jean-Pierre Jeunet, 2001.
Le Julien dans **La même**. Olivier Dahan, 2007.
Le Polidor dans **Minuit à Paris**. Woody Allen, 2011.
Les Deux Magots dans **Intouchables**. Olivier Nakache et Eric Toledano, 2011.

Qui boit le plus de café ?

Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque sit, sic in amicum sit animatus. Quam multa enim, quae nostra causa numquam faceremus, facimus causa amicorum! precari ab indigno, supplicare, tum acerbius in aliquem invehi.



Harum trium sententiarum nulli prorsus assentior. Nec enim illa prima vera est, ut, quem ad modum in se quisque sit, sic in amicum sit animatus.



Une recette très café

LE TIRAMISU DE SÉBASTIEN BRAS

Temps	Personnes	Très facile	Bon marché
15 min	8		

Les ingrédients

- 3 œufs
- 100 gr de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 gr de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- 50 cl de café noir non sucré
- 35 gr de cacao amer

- Etape 1** Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Etape 2** Mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
- Etape 3** Ajouter le mascarpone au fouet.
- Etape 4** Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent. Réserver.
- Etape 5** Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
- Etape 6** Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière.
- Etape 7** Saupoudrer de cacao.
- Etape 8** Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.



Lacaune

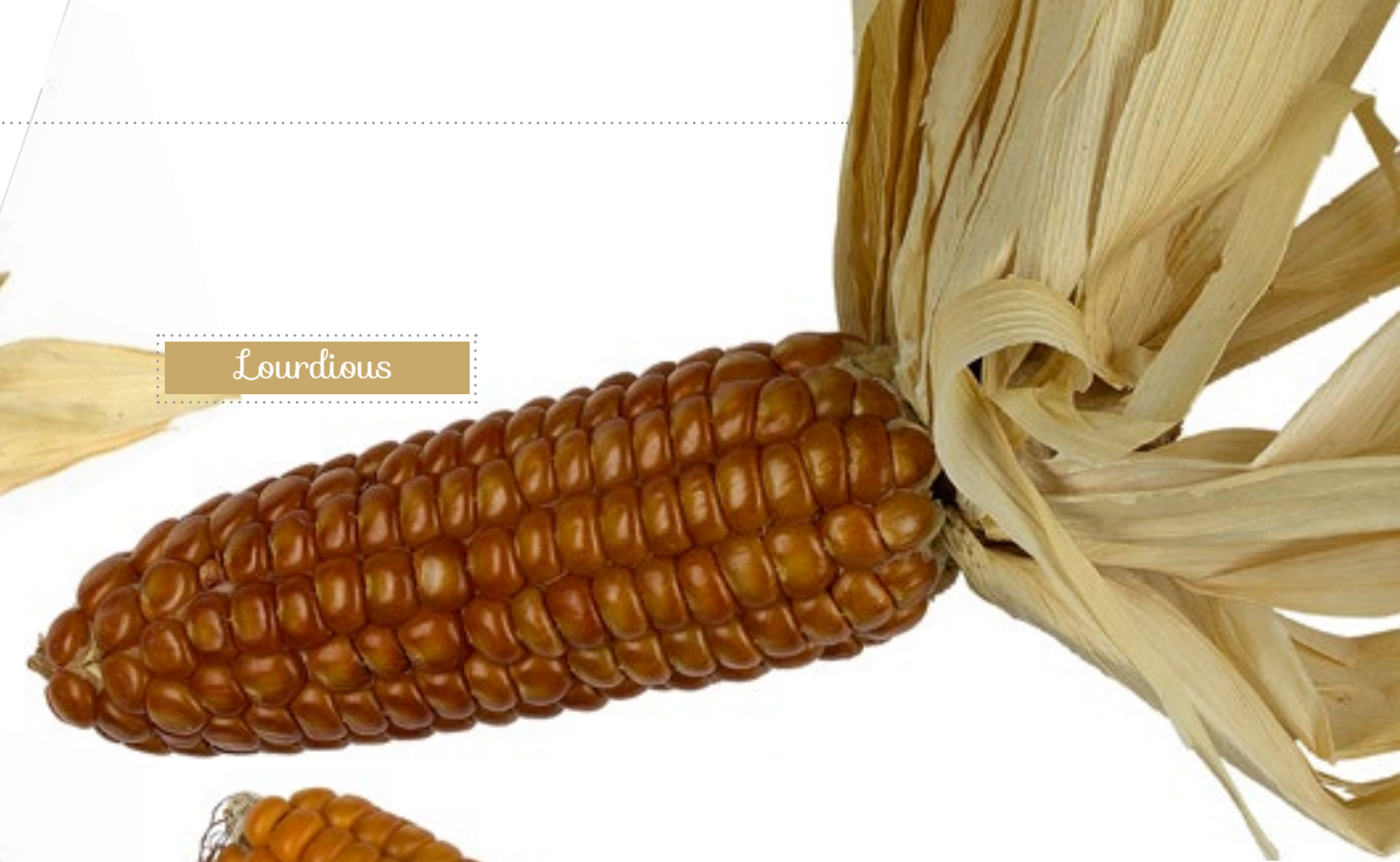
Quelques variétés de maïs



Morado



Strawberry



Lourdious



Ottofile Giallo Tortonese



Ohcholi Sunul



Indian corn

Catalyseur du siècle des Lumières, période très importante dans la formation du monde qui a élaboré une nouvelle philosophie mettant l'accent sur la rationalité et la logique dans le but de battre en brèche la tradition, la superstition et la tyrannie qui régnaient alors, le café a changé le monde.

Lumières, période très importante dans la formation du monde qui a élaboré une nouvelle philosophie mettant l'accent sur la rationalité et la logique dans le but de battre en brèche la tradition, la superstition et la tyrannie qui régnaient alors, le café a changé le monde.

Les banques de graines

Richesse de l'humanité

National Laboratory For genetic Ressources Preservation
Université d'Etat du Colorado
Fort Collins
Année de création : 1953
Plus de 850 000 échantillons de 12 000 espèces de plantes, dont Blé (59442), Sorgho (44151), Riz (18313) Mais (15264), Haricot (12587).

Svalbard Global Seed Vault
Année de création : 2006
Longyearbyen (archipel du Svalbard, Spitzberg, Norvège)
Mission, stocker la totalité des espèces cultivées au monde. En 2015, quelque **4 000 espèces sont représentées par plus de 840 000 échantillons**.

Vavilov Institute of Plant Industry
Année de création : 1921
Saint Petersburg, Russie
Voir la rubrique sur Vavilov page ...

National Agriculture and Food Research Organisation Genebank
Année de création : renommé en 2003 mais plus de 100 ans d'existence de ses différents instituts. Ibaraki (Japon)
119 700 échantillons de plantes cultivées dont sorgho, millet.

National Crop Genebank of China
Année de création : 1986
Pékin (Chine)
310 000 échantillons de plantes cultivées

National Bureau of Plant Genetic resources
Année de création : 1977
New Delhi (Inde)

International Center for Agricultural Research in the Dry Areas
Année de création : 1977
Alep (Syrie)
157 000 échantillons de céréales, légumes, fourragères

National Agrobiodiversity Center
Année de création : 2008
Jeonju City (Corée du Sud)
Capacité 500 000 graines

Leibniz Institute Of Plant Genetics and Crop Plant Research
Année de création : 0000
Gatersleben (Allemagne)
Près de 150 000 échantillons de semences d'environ 800 genres.

International Crops Research Institute for semi-arid Tropics
Année de création : 1971
Pantacheru (Inde)
Dispose de plusieurs centres régionaux : Niamey (Niger), Nairobi (Kenya) et des bases de recherches : Bamako (Mali), Bulawayo (Zimbabwe).

International Rice Research Institute
Année de création : 1960
Los Baños (Philippines)
127 000 échantillons de riz

Centro Internacional de Mejoramiento de Maiz et Trigo
Année de création : 1943
Mexico City (Mexique)
Diverses représentations en Afrique, en Amérique latine, en Asie et en Australie.
Plus de 175 000 variétés de blé et de maïs.

Préserveons les plantes sauvages

Les plantes sauvages ne sont pas oubliées des programmes de conservation. Lancé en 1996, le *Millennium Seed Bank Partnership* est un projet international coordonné par les jardins botaniques royaux de Kew (Royaume-Uni) pour les préserver de l'extinction. Chaque fois que c'est possible, les collections de graines sont conservées dans le pays d'origine des espèces et des doubles sont envoyés au projet *Millennium Seed Bank*. Le stockage se fait dans de grandes chambres froides souterraines voûtées abritant ainsi la plus importante banque de graines d'espèces végétales spontanées des flores du monde.

Sauvetage en Syrie

S'il fallait donner un exemple de l'importance des banques de graines, on pourrait citer le récent sauvetage des collections syriennes. Autrefois, les semences syriennes avaient fait le chemin vers le grand nord pour être stockées dans la Réserve mondiale de semences de l'archipel de Svalbard, sur l'île de Spitzberg. La collection de l'ICARDA (voir carte jointe) saccagée lors les combats menés par Daesh a pu être restaurée en 2015 lorsque les graines de blé, d'orge, de riz, de pomme de terre et de lentilles, notamment, on pu faire le chemin inverse, vers le Proche Orient et le Maghreb.

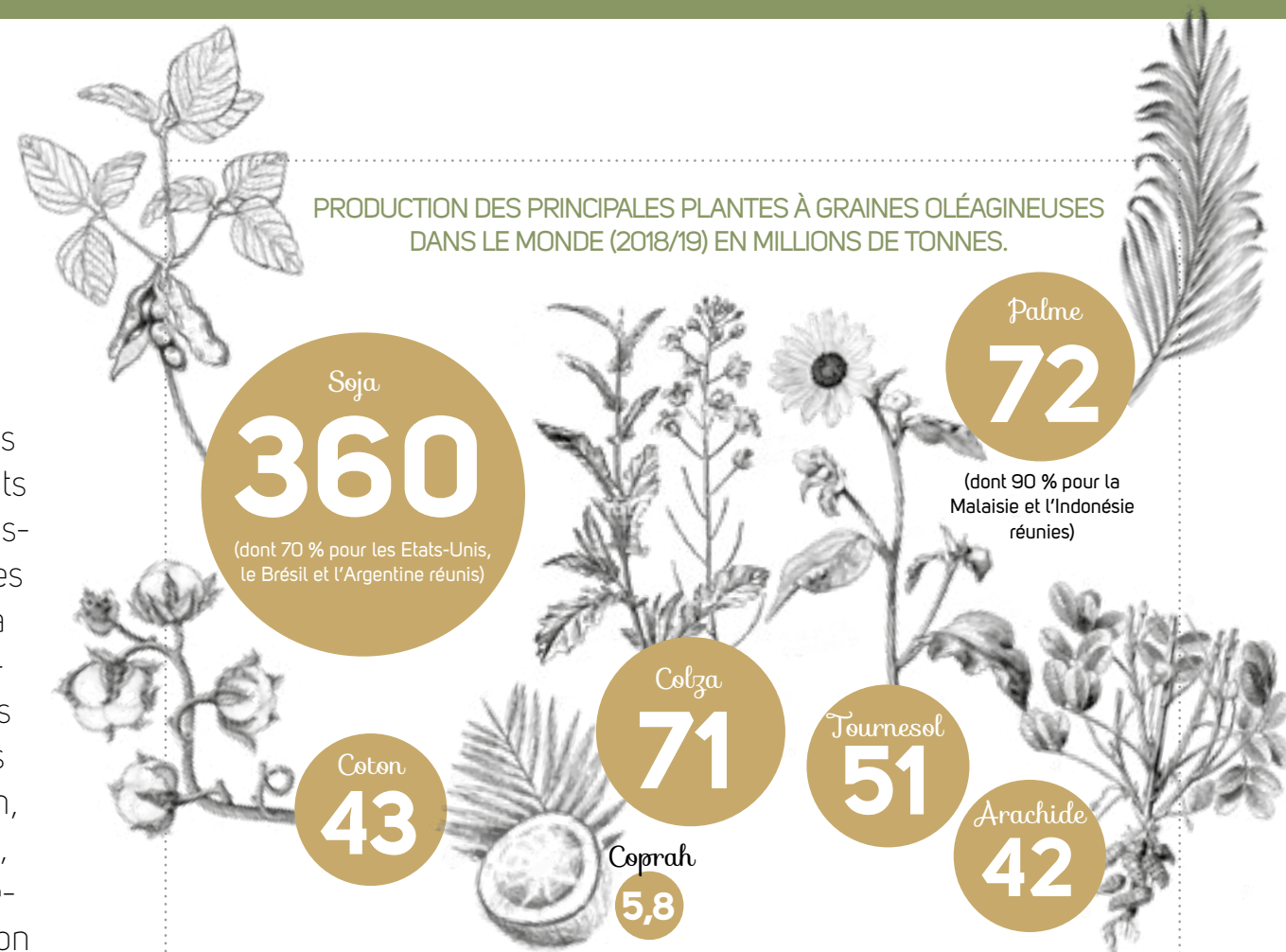
Un bunker plein de graines

Le lieu a des allures de décor pour série postapocalyptique dont raffole le public actuel. Perdu dans le grand nord, un véritable bunker antiatomique installé à 120 m de profondeur et dont seul émerge du flanc de la montagne l'entrée rébarbative en béton gris, est pourtant un des espoirs pour l'avenir. Espoir dont on espère (je sais ça fait beaucoup d'espérance) ne pas avoir à l'utiliser. La Réserve Mondiale de Semences a été fondée en 2006 pour conserver des graines de toutes les espèces vivrières de la planète. Ce coffre-fort imprenable est géré par trois instances, : le gouvernement de Norvège, le Global CropDiversity Trust, fondé à l'initiative de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), et La Banque scandinave des semences (NordGen). L'archipel norvégien de Svalbard a été retenu pour l'absence d'activité tectonique, et aussi car il est une zone démilitarisée garanti (?) par un accord datant de 1920. Le thermomètre affiche une température constante de - 18 °C, ce qui même avec un bon coup de réchauffement climatique laisse de la marge pour l'amener aux - 7 °C du permafrost ambiant.

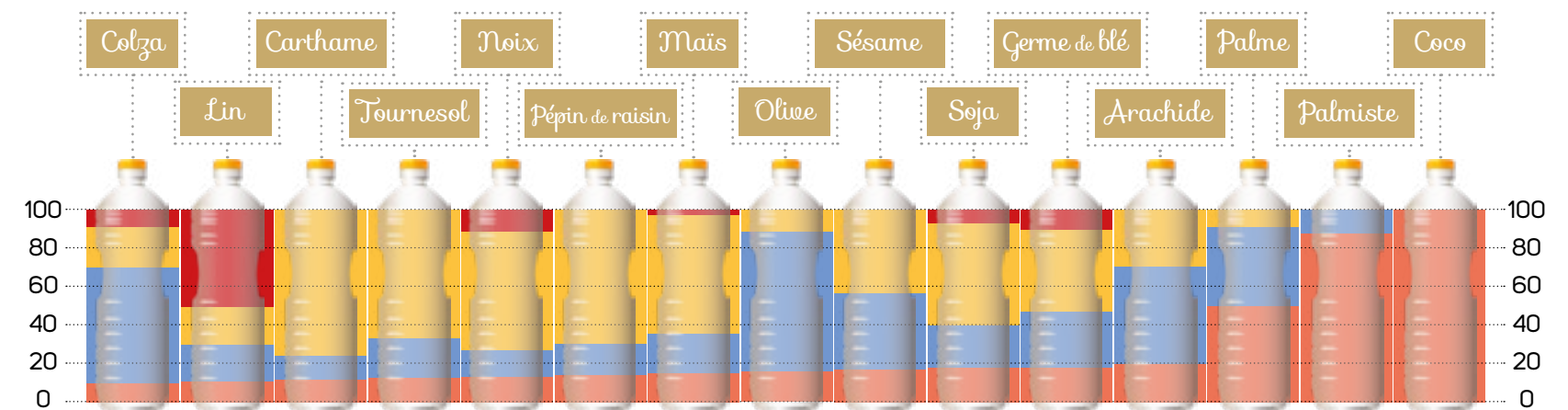
Les graines oléagineuses

Le boom des huiles végétales

Les oléagineuses sont des plantes cultivées pour leurs graines et leurs fruits dont on tire par pressage et trituration des huiles destinées à l'alimentation humaine pour la plus grande partie. Les résidus d'extraction, appelés tourteaux, servent essentiellement à l'alimentation animale. Les huiles végétales ont le vent en poupe, leur consommation est en perpétuelle augmentation. La production mondiale est passée de 300 millions de tonnes en 2001 à plus de 584 millions de tonnes en 2018/19.



PRODUCTION ANNUELLE D'HUILE VÉGÉTALE EN MILLIONS DE TONNES



LA COMPOSITION DES HUILES VÉGÉTALES

Dans votre bouteille d'huile vous trouverez 3 grandes familles d'acides gras. Les **acides gras saturés** (les mêmes que ceux présents dans les graisses animales) dont l'excès favorise les maladies cardiovasculaires. Les **acides gras polyinsaturés**, dont les oméga-6 (comme l'acide linoléique) et oméga-3 (comme l'acide alpha-linolénique) que l'organisme est incapable de synthétiser. Plus, des **acides gras monoinsaturés**, essentiellement l'acide oléique bénéfique qu'on trouve dans l'huile d'olive (oméga-9). Il est primordial de se procurer l'ensemble de ces acides gras et dans les bonnes proportions : idéalement le rapport oméga-9/oméga-6/oméga-3 doit se rapprocher de 10/2,5/1.

L'huile dans nos cuisines

En France, l'huile de tournesol est la plus consommée, (43 %) suivie de celle d'olive dont la popularité va toujours croissant (22 %). Viennent ensuite les assemblages d'huiles, dits huiles combinées (14 %), celle de colza (6 %) et enfin d'arachide (5 %).



Colza

Le colza (*Brassica napus var. napus*) est cultivé depuis environ 4000 ans sur les pourtours méditerranéens. Sa culture s'est ensuite élargie à toutes les zones tempérées du globe. Aujourd'hui, les principaux producteurs sont la Chine, le Canada, l'Inde et l'Union Européenne.



Coprah

La noix du cocotier (*Cocos nucifera*) a une amande constituée d'une partie liquide, l'eau de coco, et d'une autre solide, la pulpe qui par séchage donne le coprah. Lorsqu'elle est conservée au frais, l'huile de coprah a un aspect semi-solide, ce qui la fait appeler aussi beurre ou graisse de coprah. Cette « graisse » végétale entre dans la fabrication de margarine ou de corps gras de friture comme la Végétaline. On la distingue de l'huile de noix de coco obtenue par pressage de la chair fraîche.



Soja

Aux États-Unis, pays gros producteur, l'huile de soja (*Glycine max*) est la plus consommée. Partout ailleurs, elle est sortie des cuisines pour trouver un débouché dans la production de biocarburant (biodiesel). Mauvaise nouvelle sur le front des déforestations, la production s'envole, elle est passée de 175 millions de tonnes en 2001 à plus de 358 millions de tonnes, en 2018/19.



Saracenis
conterminans
gentibus, dextra
pelagi fragoribus
palens, quam
plagam Nicator
Seleucus occupatam
auxit magnum in
modum



Saracenis
conterminans
gentibus, dextra
pelagi fragoribus
palens, quam
plagam Nicator
Seleucus occupatam
auxit magnum in
modum

Les graines en famille

Portraits de variétés

À la Dame

Babasse

Princesse

Petite colle

Ferralise

Bartre

Tournefort

Flots

Amande

Il y a les Princesse et les Caillasses, les amandes à coque dure et celles à coque tendre et celles qui nous laissent fondre de plaisir, repus de nougats et de calissons. Mais le premier cadeau de l'amandier c'est sa spectaculaire floraison blanche en milieu d'hiver, car c'est le premier de nos fruitiers à fleurir.

Roussette

Tounibe

Marron de Paquette

Savoie

Marron de Redoundette

Japonaise

Châtaigne

Châtaigne ou marron, c'est l'éternelle question. Pour les distinguer, l'amande du marron est non cloisonnée contrairement à celle de la châtaigne. Et les deux sont comestibles et délicieux. Attention, toutefois, à bien faire la distinction avec le marron d'Inde, celui qui donne les fruits dont on bourrait nos poches d'écoliers dans les cours de récré.