

TABLE DES MATIERES

<i>Présentation</i>	2
Principaux constituants	3
Vitamines	5
Propriétés principales	6
Propriétés secondaires	6
Propriétés générales	7
Petite histoire	9
Variétés rustiques	10
Utilisation de la pomme en usage interne	12
Recette du vinaigre de cidre	18
Utilisation du vinaigre de cidre en usage externe	19
Recettes	21
Usage pratique	29
Bibliographie des recettes	30
Index alphabétique	31

Présentation

Nom latin : *Malus communis*

Famille : rosaces (Pommier : *Pirus Malus*)

Autres noms : *croison*, *crevion* (en Suisse romande). Allemand : *apfel*. Anglais : *apple*. Italie : *melo*, *pomo*.

Le *malus* latin correspond au *mêlon* grec, d'origine très ancienne.

Pomme et pommier dérivent du latin *poma* : fruit en général.

Parties utilisées

Pulpe, épicarpe (peau, épluchure, épiderme).

Fleurs de pommier.

Écorce. Écorce de racine.

Feuilles.

Principaux constituants

Donnés en moyenne, car leurs différents taux varient d'une espèce à l'autre.

En pourcentage :

Eau : 84 à 93 %.

Sucres réducteurs : 8 à 9 %.

Saccharose : 2 à 4 %.

Cellulose : 1 à 1,7 %.

Pentosane : 0,5 %.

Lignine : 0,4 %.

Acides libres : 0,6 %.

Acides combinés : 0,2 %. (avec en majorité de l'acide malique).

Pectina : 0,4 %.

Matières grasses : 0,3 %.

Protides : 0,1 à 0,25%.

Les graisses renferment de 24 à 27 % d'huile fixe d'amygdalite.

Dans les cendres, on trouve : potassium, sodium, silice, calcium, chlore, acide phosphorique, fer, magnésium, brome, alumine, arsenic, soufre, manganèse, cobalt, tanin, cuivre, zinc...

Enzymes présents : oxydases, pectase, peroxydase.

Remarque :

La peau contient les mêmes substances que la pulpe mais en plus forte proportion. La paroi parcheminée des loges est riche en acide gallo-tannique.

Attention :

Se méfier des fruits traités chimiquement. Les pesticides et autres traitements chimiques et nocifs se concentrent volontairement dans la peau. Mais, on n'arrête pas le progrès : pénètrent bien dans la pulpe... Surveillez vos pommes, vos productions, vos fournisseurs. Faites confiance d'abord aux producteurs ayant la certification biologique de ce qu'ils vous proposent.

Son essence contient : éthers amyliques, acide formique, acétique, caproïque, acétaldéhyde, géranniol.

Au sujet du cuivre contenu dans la pomme, C-L. Kervran a fait la remarque suivante : le taux de cuivre augmente dans la pomme séchée alors que le zinc diminue. C'est exactement l'inverse qui se produit dans une cellule cancéreuse.

Notons que la Reinette a des propriétés plus particulièrement marquées.

Vitamines

Le taux de vitamines A, B et C est plus élevé chez les espèces sauvages que chez les cultivées, dans la peau que dans la pulpe et dans l'épiderme rouge que dans le vert.

Tout cela est variable suivant les espèces, les climats et les régions de culture.

En ce qui concerne la vitamine C : les variétés acides n'en sont pas forcément les plus riches.

D'une manière générale :

Vitamine A : faible teneur.

Vitamine B1 : 10 à 100 mg pour 100 g.

Vitamine B2 ou ribo flavine : 0,05 mg pour 100 g.

Vitamine PP (dans les parties externes du fruit) : 0, 5 mg pour 100 g. (L'épiderme en contient plus du double que la pulpe).

Vitamine C : 10 mg pour 100 g. (en moyenne).

Acide pantothénique : 0,06 mg pour 100 g.

Valeur calorique : 128 calories pour 100 g selon le docteur Valnet, mais, généralement, la teneur de la pomme en calories est évaluée entre 50 et 60 pour 100 g.

Propriétés principales

Un des meilleurs fruits : tonique musculaire et nervin. Diurétique urico-lytique. Antirhumastimal.

Propriétés secondaires

Hypocholestérolémiant (par sa pectine, selon Binet). Rafraîchissant. Digestif. Stomachique. Protecteur gastrique. Antiseptique intestinal (favorise la sécrétion d'une diaclease intestinale bactéricide).

Stimulant et décongestionnant hépatique. Laxatif. Dépuratif sanguin. Rajeunissant tissulaire.