

FUTURA

Les épices aident à conserver la viande, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que les épices aident à conserver la viande ?

J'en ai déjà entendu parler, mais c'est vrai qu'aujourd'hui, quand on achète de la viande au supermarché, je ne crois pas avoir déjà lu que la conservation se fait grâce à des épices. Mais ça serait pratique ! [« C'est le moment, c'est l'instant, préparez les épices ! », dit Pitivier dans Mais où est donc passée la 7e compagnie ?]

Les épices sont des substances aromatiques dérivées de diverses parties des plantes, notamment les graines, les fruits, les racines, les écorces et les stigmates, la partie des fleurs qui permet d'assurer la germination. On utilise principalement les épices pour assaisonner les aliments. Elles jouent en effet un rôle essentiel dans la cuisine mondiale puisqu'elles apportent saveur et arôme. [« C'est pareil », dit un homme dans Adieu l'ami.] Ah, non non, la saveur et l'arôme sont deux choses distinctes. La saveur est perçue par les papilles gustatives, qui vont capter si l'aliment est sucré, salé, acide, amer ou encore umami. L'arôme, en revanche, est perçu par le nez, et plus précisément par les récepteurs olfactifs. Mais bref, on s'écarte du sujet. Contrairement aux herbes, qui viennent généralement des feuilles ou des fleurs de plantes, les épices proviennent des parties non foliaires. Par exemple, le poivre noir est obtenu à partir des baies séchées de *Piper nigrum*, et la cannelle est dérivée de l'écorce intérieure du cannelier. Quant au clou de girofle, connu pour son goût intense et ses propriétés antiseptiques, est issu des boutons floraux séchés du giroflier. Car oui, les épices sont appréciées non seulement pour leurs saveurs distinctes, mais aussi pour leurs bienfaits médicaux. On a pas mal d'épices qui possèdent effectivement des propriétés antimicrobiennes, antioxydantes, et anti-inflammatoires. Par exemple, le curcuma contient de la curcumine, un composé aux puissants effets anti-inflammatoires et antioxydants. [« Cool, c'est bon à savoir », commente quelqu'un dans Very bad trip.]

Historiquement, les épices ont eu une importance majeure dans le commerce mondial. Elles étaient si précieuses qu'elles ont mené à bien des explorations et échanges entre les civilisations. Les routes des épices, qui relient l'Orient à l'Occident, ont façonné l'histoire

économique et culturelle de nombreuses régions. Aujourd'hui, les épices sont indispensables dans la cuisine de presque toutes les cultures. Elles sont utilisées pour relever les plats, améliorer les saveurs et ajouter une profondeur aromatique. Les épices comme le cumin, le curry, les grains de coriandre, le gingembre, le safran, et la muscade, continuent d'être essentielles dans les recettes du monde entier, bien des siècles, voire des millénaires après leurs premières utilisations.

Mais au-delà de ça, est-ce qu'elles permettent de conserver certains aliments ? Eh bien oui. En fait, cette pratique ne date pas d'hier puisqu'elle est utilisée depuis des siècles dans diverses cultures à travers le monde. Les Égyptiens utilisaient des épices pour embaumer les corps, ce qui témoigne d'une connaissance de leurs propriétés conservatrices. De même, dans les régions tropicales où la réfrigération n'était pas disponible, les épices étaient essentielles pour prévenir la détérioration de la viande, grâce à leurs propriétés antimicrobiennes, antioxydantes et antifongiques. Si on en fait rapidement le tour, je peux vous parler du poivre noir, qui contient des composés comme la pipérine, qui prévient la croissance de bactéries sur la viande. Le clou de girofle, lui, est riche en eugénol, un composé qui a des propriétés antiseptiques et conservatrices. Il est souvent utilisé dans la préparation de viandes séchées ou fumées. Le cumin possède des propriétés antimicrobiennes et antioxydantes. Il est souvent utilisé dans la cuisine indienne pour conserver la viande. La cannelle contient de l'aldéhyde cinnamique, un puissant antimicrobien, souvent utilisé pour la conservation dans les marinades et les mélanges d'épices. Bref, il y en a d'autres, mais je ne vais pas toutes vous les citer, on ne s'en sortirait jamais ! [« Vous avez pensé au sel ? », dit Pitivier dans Mais où est donc passée la 7e compagnie ?]

J'allais y venir. Ces épices sont souvent utilisées en combinaison avec d'autres méthodes de conservation, comme le salage, le séchage ou le fumage, pour augmenter leur efficacité. Par exemple, la viande marinée avec des épices et ensuite séchée ou fumée aura une durée de conservation plus longue grâce à l'effet des épices couplé à celui de la déshydratation. Après, il faut bien noter que les épices ne sont pas aussi efficaces que les méthodes modernes de conservation, comme la réfrigération ou la congélation. Elles peuvent ralentir la détérioration, mais elles ne l'empêchent pas complètement. Par conséquent, il est très important de stocker la viande de manière appropriée et de surveiller sa fraîcheur avant consommation. [« Ça me donne une idée », dit quelqu'un dans La classe américaine.]

Oui, c'est intéressant, parce que ça veut dire qu'on pourrait remplacer certains conservateurs mauvais pour la santé par des épices, bien plus naturelles. Eh oui, parce que vous le savez peut-être, pour empêcher le développement de bactéries dans les charcuteries, par exemple, on utilise des nitrites ou des nitrates. Ce sont d'ailleurs ces additifs alimentaires qui sont responsables de la couleur rosée du jambon. Normalement ça devrait être un peu plus gris. Et après tout, c'est vrai qu'un saucisson gris, ça ne vend pas du rêve. Alors certes, ça fait le taf, mais c'est vraiment pas bon pour la santé puisqu'ils sont associés à des risques accrus de cancer. Aujourd'hui, il n'existe pas vraiment de solution de rechange, alors une équipe de chercheurs de l'Institut National de la Recherche Scientifique s'est penché sur le sujet des épices dans la conservation des viandes. L'idée est simple : on veut essayer de montrer que certaines épices pourraient apporter les mêmes avantages que les nitrites et les nitrates, mais sans les soucis de santé mis en évidence. Certains résultats

sont déjà sortis, et c'est très encourageant. Pour commencer, plusieurs épices et leurs combinaisons ont été analysées pour leurs propriétés antimicrobiennes et antioxydantes dans la conservation d'une terrine. On a retenu que le clou de girofle, le cumin, la cannelle, le curcuma, le gingembre et le romarin, séparées ou combinées, ont une activité antioxydante et antimicrobienne de la même efficacité que les nitrites et nitrates. Ok, donc bonne nouvelle, sauf que si on fait ça, nos viandes seront truffées d'épices et on risque de ne sentir plus que ça. L'avantage du nitrites c'est qu'on n'en sent pas le goût, au moins. Alors, deuxième phase de l'expérience, on a réduit au maximum les quantités d'épices pour ne pas compromettre les résultats, mais sans cacher le goût de la viande. Ok, d'accord, mais *quid* de la couleur rosée des charcuteries du coup ? On les troque contre un gris qui ne donne pas envie ? Évidemment, les chercheurs ont pensé à tout, puisqu'on la retrouve grâce à un mélange de poudre de fruits. Ces travaux ne sont pas encore terminés, mais c'est un excellent début. On n'a plus qu'à espérer voir ces nouveaux produits arriver rapidement sur le marché ! [« Ce serait bien ça ! », *dit un enfant dans La gloire de mon père.*]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !