

# DNA Saverne Le bienfait des légumineuses

Cela fait maintenant plusieurs dimanches de suite que le jardin botanique de Saverne affiche complet pour ses conférences.

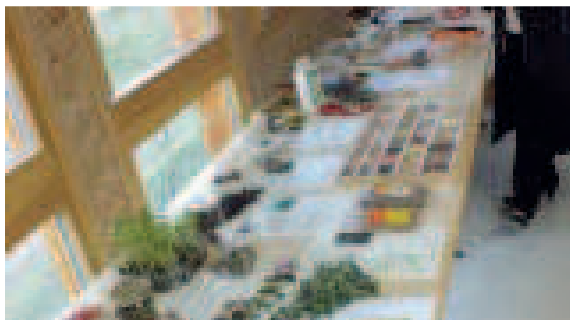


Les deux intervenants lors de la conférence. PHOTO DNA

Les différentes espèces de légumineuses ont été présentées.

Les légumineuses , un sujet particulièrement suivi.

PHOTO DNA



Il faut dire que les sujets retenus par l'association relèvent d'un intérêt croissant et surtout d'actualité. Et cette fois-ci, ce sont les légumineuses qui ont été approchées par Nicole

Rabiller et Jean-Luc Martin, tous deux conviés afin de dévoiler les secrets de ces plantes aux milles vertus composées essentiellement de lentilles, pois, fèves, arachides et autres haricots.

Si l'on considère que leur exploitation requiert bien moins d'eau et d'espace cultivable que l'exploitation animale, l'attrait économique apparaît aussitôt considérable.

### **Consommer moins de viande**

Mais c'est sans compter sur l'apport en protéines largement à la hauteur des besoins corporels au quotidien. « Que l'on s'entende bien, je ne vous demande pas de ne plus manger de viande, mais d'en consommer moins », indique Nicole qui n'a pas manqué de rappeler le processus de la photosynthèse, ainsi que l'origine des protéines dans les plantes et l'intérêt particulier prêté à l'azote. En effet, celui-ci présent sous forme gazeuse, minérale et organique est un élément indispensable à la fabrication de ces nutriments qui contiennent également du carbone, de l'oxygène et de l'hydrogène. On est en droit, au vu de l'exposé, de se poser la question « mais alors pourquoi ne produisons-nous pas plus de légumineuses, en sachant qu'elles furent consommées dès l'aube de l'humanité ? ». Des raisons culturelles et de rentabilité semblent, d'après les intervenants, les principales causes d'une exploitation modeste de ces plantes qui, combinées entre elles, peuvent donner naissance à d'originales recettes abordées par Jean-Luc Martin, auteur d'ouvrages culinaires.

DNA Saverne le 01 novembre 2016