

Faut-il manger ... la peau des pommes ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour, faut-il manger... la peau des pommes ?

Tout le monde sait que la pomme est bonne. Comme disent les Anglais « *An apple a day keeps the doctor away* », la pomme évite le médecin. En plus les pommiers font des pommes d'aout à novembre, et elles se gardent longtemps. Tout pour plaire surtout quand on achète ses pommes directement au producteur: Pour un euro cinquante, j'ai trois kilos de Chanteclerc délicieuses, le dimanche au marché St.Aubin, avec en prime le sourire de Patrick !

Mais la peau, la peau des pommes, peut-on la manger ?

Cette peau sale et agressée par les coups, les insectes, le pourri ? Cette peau qui accumule les pesticides dont la pomme est championne ! Cette peau là, comment l'appelle-t-on ? Mais avec un couteau bien sur ;o)

Mais quel dommage de jeter « le meilleur de la pomme » : L'essentiel des vitamines, des fibres et des polyphénols protecteurs est concentré dans la peau. Dans la chair restera surtout l'eau et le sucre, avec la pectine. Et nous voilà le couteau à la main, en train d'hésiter,: « je croque à belles dents, ou j'épluche d'abord ? ».

Mon conseil : lavez la pomme, puis croquez-la, avec sa peau.

D'abord bien laver la pomme, avec une brosse si nécessaire, pour enlever la poussière et les bactéries, car l'hygiène des ouvriers agricoles n'est pas celle d'un cuisinier et leurs mains sont moins propres.

Et puis manger sans crainte cette peau qui résiste, avec ses vitamines, ses polyphénols antioxydants, ses micronutriments anticancer.

Mais les pesticides, ça ne vous fait pas peur ces pesticides ?

Réfléchissez deux minutes : toutes les enquêtes épidémiologiques montrent que les gens qui mangent des fruits et des légumes se portent mieux que ceux qui n'en mangent pas. Depuis plus de 30 ans, et malgré les pesticides : le bénéfice est bien plus grand que le risque.

J'ai fait un petit calcul, sur le pire pesticide des pommes : le Captan. Cet antifongique empêche la tavelure, des petites tâches brunes sur la peau. Et ce captan est cancérigène, c'est le seul pesticide cancérigène encore autorisé ! Il n'est pas très cancérigène, rassurez-vous, mais légèrement cancérigène, comme l'alcool. Et bien un verre de vin est aussi cancérigène que 25 millions de pommes traitées au Captan, avec leur peau. Autrement dit, les résidus de pesticide sont si petits qu'ils ne peuvent rien nous faire. Au contraire, les bons nutriments de la peau nous font vraiment du bien, ils ont un rôle positif qui est mesurable sur la santé.

Alors, foin de pesticides, je mange mes pommes avec la peau ! Bon appétit