

# Chênes à glands doux

## BROUSSAUD-LE-STRAT F. - Juillet 2002

La question initiale, émise par Nicolas KOMEZA, portait sur les chênes à glands doux dans l'Atlas marocain, elle a été étendue à la consommation des glands doux.

### Chênes de l'Atlas marocain :

La "Flore pratique du Maroc" vol. 1 : 129 - 132 indique les espèces suivantes au Maroc :

- a) feuillage persistant : *Quercus coccifera* L., *Q. suber* L. & *Q. ilex* L.
- b) feuillage caduc : *Quercus pyrenaica* Willd., *Q. lusitanica* Lam. & *Q. faginea* Lam.

Selon A. Benabid "Flore et écosystème du Maroc", il y aurait six chênes indigènes au Maroc

- Quercus rotundifolia* (Lamk.) Trabut = *Q. ilex* var. *balota* (chêne vert)
- Quercus suber* L. (chêne liège)
- Quercus coccifera* L. (chêne kermès)
- Quercus faginea* Lamk (chêne zène)
- Quercus pyrenaica* Wild (chêne tauzin)
- Quercus humilis* (chêne nain)



Seul *Q. suber* est indiqué pour ses fruits comestibles. "Les subéraies du Maroc se cantonnent essentiellement dans la partie septentrionale du pays : ce qui correspond aux zones bioclimatiques subhumides, humides chaudes, tempérées et fraîches, exceptionnellement semi-arides chaudes et tempérées. (Benabid, 2000)". Un peuplement important est localisé dans la forêt de la Mamora, qui s'étend sur 60 000 hectares au nord de Rabat.

### Consommation de glands au Maroc :

Les glands du chêne-liège (*Q. suber* L.) sont traditionnellement commercialisés et consommés au Maroc. Ces glands de chêne ou "Ballout" sont de saveur douce. Ils sont ramassés (d'ailleurs de manière abusive, ne favorisant pas la régénération) et consommés de manière naturelle crus ou grillés sur des braises à la manière de nos châtaignes, ou encore bouillis dans de l'eau, séchés puis réduits en farine. C'est un aliment de disette, considéré comme un aliment de pauvre. Un de ses noms vernaculaires est sajarat al-bellût (litt. "l'arbre à glands"). Cela dit, ce nom vernaculaire s'applique aussi au *Q. rotundifolia* Lamk., bien représenté dans le Moyen-Atlas, et dont les glands sont désignés localement par un nom vernaculaire spécifique (âdern, âderna, âdren). Les glands, quoique moins doux que ceux du chêne-liège, en sont également consommés.

Dans le Rif, les gens consommaient également, grillés, les glands de certains pieds doux de *Q. ilex*.

Lors des discussions, J. Mathez, qui a habité Rabat pendant 13 ans, rapporte qu'il a vu vendre "des glands de chêne-liège par bidons entiers au bord des grandes routes, notamment celle de Meknès, à la traversée de la grande forêt de Chêne-liège de la Mâmora. Les jeunes bergers avaient repéré les arbres à glands doux. Malgré la reconversion d'une bonne partie de cette forêt en eucalyptus et en pins, je pense que cette pratique persiste."

## Consommation de glands :



Les glands de diverses espèces de chênes ont été consommés à peu près partout dans le monde par toutes les populations de chasseurs-cueilleurs dans les zones tempérées ; cet usage a persisté, aux époques modernes, les glands constituant alors un aliment complémentaire dans les périodes difficiles (aliment de disette).

Les glands ont probablement constitué une des bases de l'alimentation de nombreux peuples préhistoriques en Europe et en Amérique. Après l'arrivée de l'agriculture, ils ont été progressivement relégués au rang d' "aliments de disette" et les savoir-faire correspondants de préparation ont disparu. Les archéologues (Marinval...) confirment que la cueillette de glands était importante dans certaines régions, et que dès le Chalcolithique, les hommes ont dû aménager des " forêts cultivées " en favorisant les chênes, les pommiers et les poiriers sauvages. Le châtaignier a d'ailleurs pu se substituer au chêne, dans ces emplois, dans les régions qui lui étaient favorables.

La consommation des glands de chêne est confirmée par les auteurs antiques:

- Le plus renommé en Grèce était *Quercus aegilops* L., le phégos de Théophraste (3, 8, 2), qui donne selon lui les glands "les plus doux de tous".
- Pline (Histoire Naturelle, Livre 16, §15) : " les glands constituent, encore maintenant, les ressources de nombreuses nations même en temps de paix. En cas de disette de céréales également, on fait avec les glands séchés moulus en farine une pâte en guise de pain. Même encore aujourd'hui, dans les Espagnes, le gland figure au second service. Il est aussi plus doux rôti sous la cendre. (Livre 16, §16) : "c'est grâce à ce gland que les assiégés purent tenir dans la place de Chio."
- Strabon (Géographie, Livre 3, 3, 7) mentionne également le pain de glands comme un aliment de base des montagnards de Lusitanie.
- Les glands faisaient, aux dires de Virgile, avant Cérès, les délices gastronomiques de nos bons aïeux :  
Liber et alma Ceres, vestro si munere tellus, Chaoniam pingui glandem mutarit arista,  
Munera vestra cana... (Virgile, Géorgiques, Livre I)
- Isidore de Séville, au VIIe siècle de notre ère, dit de l'yeuse que son nom latin, *ilex*, signifie " élu ", " choisi " "parce que son fruit est le premier cueilli par l'homme pour sa nourriture " (Isidorus Hispaniensis, *Étymologiæ*, lib. XVII, éd. J. André, Paris, 1981)

Maurizio (Histoire de l'alimentation végétale, 1932) confirme l'importance des glands et des chênes chez les Germains et considère que ce rôle a perduré jusqu'au milieu du Moyen Âge, puis que l'usage en serait tombé en désuétude avec la déforestation pour ne subsister que pour l'alimentation

du bétail. Cependant, en 1548, sous François Ier, on fit encore, au cours d'une disette, un pain de glands de chêne, et il semble que cet usage ne se soit éteint que vers la fin du XVIIIe siècle...mais pas entièrement, car Maurizio dans un autre chapitre consacré aux aliments de famine pendant les guerres, en particulier celle de 1914/18, fait la part belle aux glands, preuve que leur usage s'était conservé dans la mémoire collective. D'après J. Brosse, le fruit de l'yeuse, doux et moins astringent que les autres glands, était surtout consommé en Espagne et en Grèce. Ailleurs, les glands ne servaient qu'à la confection d'un pain de substitution : "Séchés, décortiqués, puis finement moulus, ils fournissaient un pain très pâteux qui fut consommé en Europe jusqu'au XVIIIe lors des périodes de disette." (Mythologie des arbres, Paris, 1993, p. 94).

Maurizio indique qu'en Europe orientale, il n'y a que deux espèces de glands "dont on ait à s'occuper" (mais sans les nommer). Il note, par ailleurs, qu'il existait encore en Pologne, en 1917, des vergers où des chênes alternaient avec des espèces fruitières.

L'auteur signale la variété ballota du Q. ilex (= Q. rotundifolia), représentée surtout, selon lui, dans le sud de l'Europe et l'Algérie. En Espagne, les yeuses sauvages (Quercus ilex) seraient même greffées avec la sous-espèce à gros glands doux. En tout cas, ces glands seraient confits, comme nos marrons glacés, et considérés comme une friandise. Un témoignage précise qu'un jeune emprisonné du temps du franquisme recevait des colis de bellotas confites... Il ne faut pas oublier que les cochons qui en mangent donnent le fameux jamón serrano en Espagne.

Le café de glands doux se prépare avec les glands d'Espagne (Q. ilex, yeuse). "Il constitue un breuvage excellent dans les cas si nombreux où les convalescents conservent une susceptibilité intestinale qui rend l'alimentation difficile. La racahout et le palamoud sont des aliments légers et aromatique dont la fécule de glands est la base. Le racahout n'est qu'un mélange de glands doux torréfié, de sucre et de chocolat. La palamoud contenant en outre un peu de farine de maïs. (JC. Anietsbehere)"

Les colons européens en Amérique du Nord ont souvent noté que des peuples amérindiens se nourrissaient de glands. D'après Maurizio, les glands consommés par les populations anciennes d'Indiens d'Amérique (notamment Californie) seraient Quercus alba L, Q. agrifolia Née, Q. chrosolepis Liebm. et Q. undulata Torr. Bauhmoff (1963) confirme que les tribus indiennes californiennes vivaient essentiellement d'un régime à base de glands de chêne et de poissons.



## Toxicité

"Il convient de noter que le gland est toxique pour l'homme lorsqu'il est consommé en grandes quantités : il produit des douleurs abdominales, des troubles digestifs et des maux de tête. De même, les glands (et les jeunes pousses) des espèces françaises de chênes sont également toxiques, à forte dose, pour les ruminants."

Cette remarque n'est pas valable pour les espèces ou variétés à glands doux, mais pour "les glands des principales espèces européennes de chêne". Par ailleurs, il faut préciser que ce sont "les glands crus" et "les glands simplement cuits", qui sont toxiques.

Quand les glands ont une teneur en tanins moyenne, il suffit, pour les rendre digestes, de les laisser dans l'eau courante un certain temps ou bien de les faire griller. Maurizio, à propos de la

consommation de glands par les Indiens, précise que ceux-ci enlevaient l'amertume de la farine de glands par un lessivage" compliqué "à l'eau chaude obtenue par la technique de pierres incandescentes..."

Les sociétés "primitives" ont, de tout temps, su ainsi développer des techniques pour éliminer les tanins et autres substances toxiques des aliments, comme pour le manioc, la pomme de terre ou les Aracées. On peut imaginer une extraction de l'amidon par lavage ou, pourquoi pas, des techniques de fermentation.

Il serait aussi intéressant de se demander si aux époques préhistoriques, interglacières, les deux sortes de glands (doux et amers), auraient été bien repérées et utilisées par les "cueilleurs chasseurs" ; ceux-ci utilisant alors les glands doux dans leur alimentation. Les changements climatiques pourraient avoir fait disparaître (ou reculer vers le Sud), les chênes à glands "doux" - ce qui peut se concevoir en Europe et Amérique du Nord - et auraient ainsi poussé les populations à rechercher des préparations pour éliminer ou diminuer les tanins (Hypothèse M. Cambornac).

## Commentaires émis lors de la discussion :

"Il est étonnant de constater à quel point la question de la consommation des glands est ignorée de la plupart des livres. J'y vois au moins deux raisons :

- les chênes sont étudiés par les forestiers, qui s'intéressent surtout au bois et rarement aux utilisations paysannes des arbres. Par contre, les spécialistes des arbres fruitiers les ignorent totalement, au contraire du châtaignier.  
- ceux qui s'intéressent aux aliments sauvages ont un penchant marqué pour les fruits et les légumes (surtout les salades), mais rarement pour les féculents, qui fournissent pourtant la base de l'alimentation.
- Voilà des enquêtes ethnobotaniques à mener dans le Sud de l'Espagne, au Maroc ou peut-être ailleurs (Proche Orient ?)." (**M. Chauvet**)



## Bibliographie

- BELLAKHDAR J., 1997, La pharmacopée marocaine traditionnelle, éd. Ibis Press, Paris.
- BENABID A., 2000, Flore et écosystème du Maroc, éd. Ibis Press, Paris.
- BAUHMOFF, MARTIN A., 1963. Ecological determinants of aboriginal California populations, Univ. of California Publ. in Amer. Archaeol. and Ethnol., 49, 155-236.
- BROSSE J., 1993, Mythologie des arbres, Petite bibliothèque Payot, Paris.
- BRUNETON J., Plantes toxiques, Ed Tec et Doc, Paris.
- EMBERGER L., 1939, Les arbres du Maroc et comment les reconnaître, éd. Larose, Paris.
- JACQUES André, 1981. L'alimentation et la cuisine à Rome. éd. 2. Paris, Belles Lettres. XVI-252 p. (éd. 1 : 1961).
- LIEUTAGHI P., Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux, R. Morel, 1969.
- AIRE R., 1961-1968, Flore d'Afrique du Nord, Vol. 1 à 16, éd. Lechevalier, Paris.
- MAURIZIO A., 1932, Histoire de l'alimentation végétale, Payot.

# Auteurs

Synthèse réalisée par : **F. BROUSSAUD-LE-STRAT**

Mise à jour Version 2 - **Février 2002**

Ont contribué à cette synthèse : J.-C. ANIOTS-BEHÈRE, Michel CAMBORNAC, Michel CHAUVET, Elisabeth DODINET, Philippe DURAND, Jalal EL OUALIDI, Joël MATHEZ, Marie-José PORTAS et Peter SCHAFFER.

Synthèse réalisée à partir des échanges ayant eu lieu sur [tela-botanicae](#), le forum des botanistes francophones, entre le 20 et le 25 juillet 2001.

