

Pom, pomme, pommes

Sommaire

01. [Description](#)

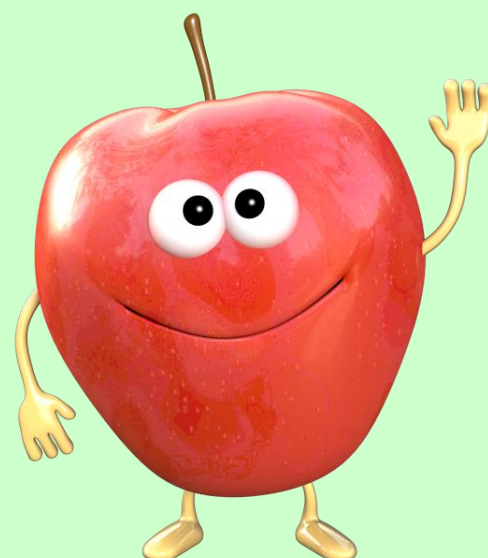
02. [Histoire](#)

03. [Variétés de pommes](#)

04. [Production-consommation](#)

05. [Boissons à base de pommes](#)

06. [Bienfaits de la pomme](#)



07. [Effets sur les dents](#)

08. [Symboles](#)

09. [Expressions](#)

10. [La pomme dans notre culture](#)

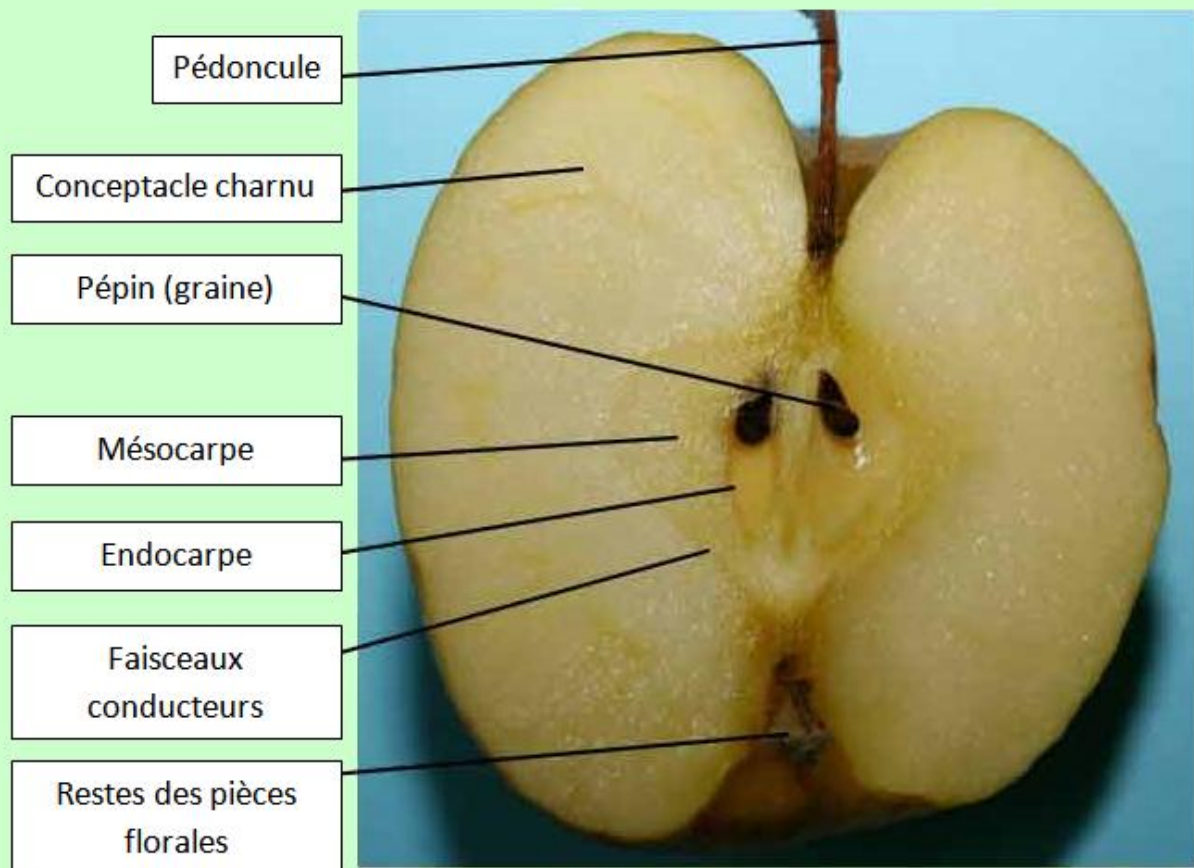
Description

La pomme est le fruit du pommier.

Certaines variétés anciennes avaient des formes particulières, comme la pomme d'api, plutôt plate et de forme étoilée pentagonale, ou les pigeonnets, au contraire très allongés. La lemon pipin anglaise, ancienne pomme à cuire, avait la forme et la couleur d'un citron.

Son poids est très variable selon les variétés et les conditions de végétation. Ses couleurs à maturité, se déclinent du vert « pomme » au rouge plus ou moins foncé en passant par une grande variété d'intermédiaires vert pâle, jaune, orangé ou de couleurs plus ou moins panachées.

Du point de vue de la botanique, la pomme est un fruit complexe, intermédiaire entre la baie et la drupe.



Coupe longitudinale d'une pomme arrivée à maturité

Histoire

La pomme que nous consommons aujourd'hui est une descendante de l'espèce Malus sieversii consommée par l'homme depuis le Néolithique sur les plateaux d'Asie. Il y a 3 000 ans, elle était déjà consommée par les Chinois. Elle arriva par la route de la soie chez les Arabes, les Grecs et les Romains. Aujourd'hui, il existerait plus de 20 000 variétés dont 7 000 sont cultivées à travers le monde.

Au Moyen Âge, les monastères et les couvents ont joué un rôle important dans le développement de sa culture.

Jadis, on utilisait les vertus thérapeutiques de la pomme qui entrait dans la confection d'onguents (ainsi le mot « pommade » vient-il du mot « pomme »).

Dans le calendrier républicain français, le jour de la pomme était généralement le 22 octobre, 1er jour du mois de brumaire.



La récolte de pommes (Mosaïque de Saint-Romain-en-Gal, Musée de Saint-Germain-en-Laye)

Début du III^e siècle après J.C.

Production - consommation

Production

Dans le monde

La pomme est le troisième fruit consommé dans le monde, après les agrumes et la banane. Il se récolte environ 69 millions de tonnes de pommes annuellement dans le monde, dont 33 millions de tonnes en Chine qui a multiplié par 2 sa production en 10 ans. C'est le fruit le plus cultivé en milieu tempéré.

En Europe

L'Europe produit 7,5 millions de tonnes de pommes chaque année (dont 1,7 million en France). Golden (40 %), Gala (15 %) et Granny Smith (10 %) sont les variétés les plus répandues en France. Leur couleur, leur fermeté et leur saveur sont variables.

Production en tonnes 2010		Production de pommes en France par variétés	
	Chine	33 265 186	Golden 37,8 %
	États-Unis	4 212 330	Gala 16,8 %
	Turquie	2 600 000	Granny Smith 10,7 %
	Italie	2 204 970	Braeburn 9,3 %
	Inde	2 163 400	Red delicious 6,1 %
	Pologne	1 858 970	Reinettes 3,7 %
	France	1 711 230	Pink Lady 3,7 %
	Brésil	1 275 850	Pomme Fuji 2,0 %
	Chili	1 100 000 est.	Jonagold 2,0 %
Monde		69 569 612	Elstar 1,6 %
			Chantecler 1,2 %
			Idared 1,1 %
			Boskoop 0,5 %
			Autres 3,4 %

Consommation

La pomme peut se manger crue ou cuite, en dessert ou en accompagnement de mets salés, en compote, en tarte, en gâteau, en gelée, en confiture, en pâte de fruit ; on peut en faire du jus ou des boissons fermentées. Selon le mode de consommation le plus adapté à la variété, on parle de «**pomme de table**» (ou «pomme à dessert» ou «pomme à couteau»), de «**pomme à cuire**» ou de «**pomme à cidre**».

Le terme « pomme de consommation » désigne les fruits destinés à être vendus directement au consommateur ; « pomme d'industrie » désigne les fruits destinés à la filière de transformation agro-alimentaire.



La pomme est le premier fruit consommé en France devant l'orange et la banane.

← Stand de pommes sur le marché de Rungis

Variétés de pommes

Golden : douce et parfumée, sucrée et croquante ; à croquer et à cuisiner d'août à juin

Gala : arôme fruité, rafraîchissante et sucrée ; à croquer et à cuisiner d'août à février

Reine des reinettes : légèrement acidulée, sucrée, avec arôme de miel ; à croquer et à cuisiner d'août à octobre

Braeburn : acidulée et sucrée, très croquante, juteuse ; à croquer et à cuisiner de novembre à avril

Jonagold : juteuse, sucrée, arôme fruité ; à croquer et à cuisiner d'octobre à juin

Pink Lady : sucrée, très croquante, arôme fruité ; à croquer et à cuisiner de novembre à mai

Elstar : sucrée et acidulée, juteuse et parfumée ; à croquer et à cuisiner d'août à mars

Tentation : très parfumée et sucrée, juteuse et croquante, arôme fruité ; à croquer et à cuisiner de décembre à avril

Fuji : sucrée et rafraîchissante, croquante et juteuse ; à croquer de janvier à juin
Idared : légèrement acidulée, croquante ; à croquer de janvier à juin

Red Delicious : délicatement sucrée, croquante ; à croquer d'octobre à avril

Reinette grise du Canada : acidulée, sucrée, arôme du terroir ; à croquer et à cuire au four de novembre à mars

Belchard Chantecler : sucrée, acidulée, très parfumée ; à croquer d'octobre à juin

Belle de Boskoop : acidulée et parfumée ; à croquer et à faire en tarte d'octobre à mars

Granny Smith : très acidulée et croquante, rafraîchissante, ferme et juteuse ; à croquer d'octobre à avril

LE TABLEAU VARIÉTAL

des 19 variétés les plus consommées



les parfumées



**Reine
des Reinettes**



Elstar



Honeycrunch®



Tentation®



Ariane



Jazz™



**Jonagold
Jonagored**



Braeburn



Pink Lady®

Août à Octobre
Arôme de miel
Sucrée
Légèrement acidulée

Août à Mars
Parfumée
Sucrée et acidulée
Juteuse

Septembre à Mars
Croquante, juteuse
Parfumée
Sucrée et rafraîchissante

Octobre à Avril
Arôme fruité
Très parfumée, sucrée
Juteuse et croquante

Octobre à Mai
Sucrée et acidulée
Ferme et croquante, juteuse
Pétillante en bouche

Octobre à Mai
Juteuse et croquante
Sucrée
Légèrement acidulée

Octobre à Juin
Arôme fruité
Sucrée
Juteuse

Novembre à Avril
Sucrée et acidulée
Très croquante
Juteuse

Novembre à Mai
Arôme fruité
Sucrée
Très croquante

les labellisées



**Pomme du
Limousin AOP**

Novembre à Juillet
Pomme d'altitude
Très croquante et juteuse
Équilibrée en sucre et acidité

les gourmandes



Gala



Golden



Août à Février
Arôme fruité
Sucrée
Rafraîchissante

Août à Juin
Douce et parfumée
Sucrée
Croquante

les équilibrées



Les Rouges



Fuji



Octobre à Avril
Déliatement sucrée
Croquante

Janvier à Juin
Sucrée
Rafraîchissante
Juteuse et croquante

les toniques



Granny Smith



Octobre à Avril
Très acidulée
Ferme, rafraîchissante
Juteuse et croquante

les rustiques



Antarès



**Belle
de Boskoop**



**Belchard®
Chantecler**



**Reinette
Grise du Canada**



Septembre à Avril
Juteuse
Croquante
Très parfumée



Octobre à Mars
Parfumée
Acidulée



Octobre à Juin
Très parfumée
Sucrée
Acidulée



Novembre à Mars
Arôme terroir
Acidulée
Croquante



À croquer



En tarte



Au four



En salade



À cuisiner

Les bienfaits de la pomme

L'apport énergétique de la pomme (85 kcal pour une pomme de taille moyenne) du fructose et des glucides. La pomme est un fruit tout à fait adapté aux sportifs. En effet, dans le cadre d'activités physiques, la pomme agit de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.



C'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue (surtout dans la peau). Mieux vaut donc croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin cependant de la laver.

Le stockage de longue durée entraîne une baisse du taux de vitamine et la cuisson au four provoque une destruction partielle des vitamines.

La pomme aide également à lutter contre le cholestérol.

Les pommes contiennent divers composés qui les protègent contre les virus, les bactéries et les moisissures.



Une étude suggère aujourd'hui que les mères qui mangent régulièrement des pommes (4 par semaine) alors qu'elles sont enceintes ont moins de risques que les autres de mettre au monde un enfant asthmatique.

Des travaux ont également mis en évidence l'intérêt d'une consommation régulière de pomme pour la prévention du cancer.

Un vieux dicton anglais, ou américain, selon les sources dit : « An apple a day keeps the doctor away », traduit par « Une pomme chaque matin éloigne le médecin ».

Les effets sur les dents

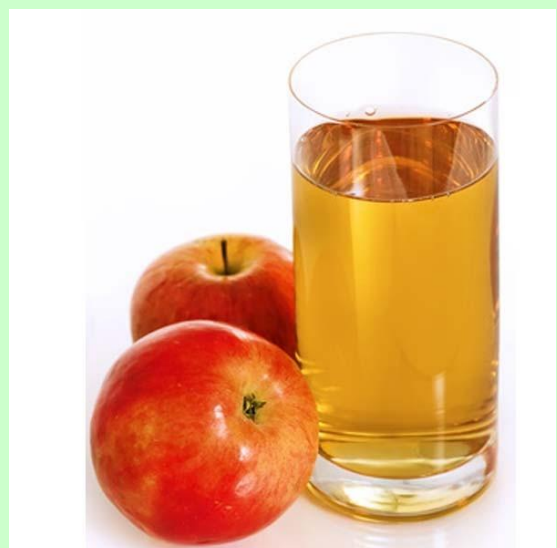
Bien que la pomme ait des effets positifs pour la santé, l'acidité contenue dans les pommes ou le jus de pomme présente des risques pour les dents, en attaquant la dentine et l'émail dentaire. Certaines pommes contiennent jusqu'à quatre cuillères à café de sucre qui contribue à élever le taux d'acidité dans la bouche. Un phénomène particulièrement marqué quand la pomme est mangée crue et lentement. Se rincer la bouche ou boire de l'eau après avoir mangé une pomme ou bu du jus de pomme réduit les effets négatifs de l'acidité contenue dans les pommes sur les dents.



Les boissons à base de pommes

Les principales boissons faites à base de jus de pomme sont :

- **le jus de pomme** frais ou pasteurisé
- **le cidre**, dont les régions productrices en France sont principalement la Normandie, la Bretagne et les Pays de la Loire





- le **calvados**, qui est une eau-de-vie obtenue par distillation du cidre dans un alambic
- le **cidre de glace** issu de la fermentation alcoolique (grâce au froid naturel) du jus de pomme
- le **pommeau**, dont le pommeau de Normandie : un apéritif à base de jus de pomme et de calvados
- le **Champomy**, une marque commerciale pour une boisson gazeuse non alcoolisée et industrielle à base de pomme.



L'aspect de cette boisson pour enfants et de sa bouteille imitant le champagne ;

Les symboles

Dans la Bible (plus précisément dans le Livre de la Genèse), c'est après avoir croqué un fruit interdit, identifié à une pomme, **qu'Adam et Ève** furent chassés du paradis.

La pomme est ainsi restée associée au **péché originel**, du fait de la traduction latine de la Bible (Vulgate) et du nom latin de l'arbre Malus, qui désigne aussi bien un arbre « mauvais », c'est-à-dire interdit, qu'un simple pommier.

La pomme apparaît également lors de la cueillette des pommes d'or dans **le Jardin des Hespérides** (qui est le onzième des Douze travaux d'Héraclès (Hercule)).



Expressions utilisant le mot pomme

En avoir gros sur la pomme : Avoir beaucoup de chagrin ou de rancune.

Être aux pommes : Être très bien réussi.

Être haut comme trois pommes : Être petit →

La pomme d'Adam : Chez l'homme, proéminence du cartilage thyroïde du larynx.

Selon la Bible, Ève aurait incité Adam à manger une pomme, le fruit défendu. Cette pomme serait alors restée en travers de la gorge d'Adam.

La pomme de discorde : Le sujet d'une dispute.



Ma pomme : moi.

← Tomber dans les pommes : s'évanouir.

Se payer la pomme de quelqu'un : Se moquer de quelqu'un.

La pomme dans notre culture

La maison de disques du groupe anglais The Beatles (Apple Record) est une pomme Granny Smith.

- **Le logo de la société Apple** (iPhone, ipod, ipad, iTunes, Macintosh) représente une pomme (apple signifie pomme en anglais).
- Maurice Chevalier a chanté : « Ma pomme, c'est moi ! », et Sacha Distel : Scoubidou, des pommes... des poires....

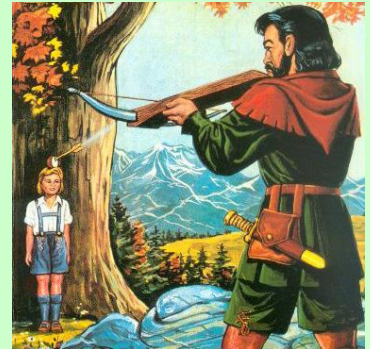




- **Blanche-Neige** a été empoisonnée par une pomme.

- Aux États-Unis, la pomme est le cadeau traditionnel que l'on offre aux enseignants. Elle est devenue par extension le symbole de la profession.

- **Guillaume Tell** a été obligé par le bailli Hermann Gessler de tirer un carreau d'arbalète dans une pomme posée sur la tête de son fils.



- Le surnom de la ville de New York est **Big Apple** (la grosse pomme).

- La légende dit que ce serait en étant réveillé par la chute d'une pomme sur sa tête qu'**Isaac Newton** aurait compris les lois de l'attraction universelle. Il semble en réalité que ce soit en observant la chute d'une pomme que Newton ait réalisé que ce devaient être les mêmes lois qui gouvernaient la trajectoire de la pomme en chute libre et de la Lune autour de la Terre.
- La pomme était le symbole du jingle pub d'Antenne 2.

