

# Raisin sec: le fruit sec aux nutriments généreux



Le raisin sec est un raisin desséché et c'est un fruit à forte valeur nutritionnelle. Pour atteindre la forme finale, il est soumis à un processus de base dans lequel, les raisins sont déshydratés soit à environnement ouvert, à l'ombre, soit dans des fours ou des chambres à température voisine de 35 ° C.

Divisé en deux types principaux, le noir et le blond ; sont consommés en simple forme ou ajoutés dans les gâteaux et les pâtisseries.

La valeur nutritionnelle a un impact positif sur la santé. Sont souvent utilisés dans la cuisine.

Les cépages les plus populaires sont le Corinthien, la sultanine, de Zakynthos ou renard, le Manuka, et le Thompson.

Après séchage, les raisins sont traités et les pépins ou bien le noyau et la tige enlevés. Le plus souvent, après ce processus, en découle le fruit le plus pur sans débris et

morceaux de tiges ou de graines. Cependant, pour de meilleurs résultats, assurez-vous de le vérifier et de le mettre dans l'eau bouillante pendant quelques secondes.

## Raisin sec - Les éléments nutritifs



De nos jours, les raisins secs appartiennent à la catégorie des super aliments et est un aliment végétal avec de nombreux nutriments. Ils contiennent des glucides,

protéines, fibres, vitamine B2, vitamine C, potassium, fer, zinc, cuivre, phosphore, calcium, magnésium et bore.

## **Certaines données historiques**

La vigne est l'une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme. Il y a beaucoup de références par les anciens auteurs grecs comme Hérodote, Platon et Aristote, et des peintures murales, à la fois pour elle et pour ses dérivés, soit les raisins, les moûts de raisins, le vin et les raisins secs. La mythologie, la peinture, la sculpture, la poésie, les mœurs et les coutumes de cette époque ont été influencés par « la vigne ». Les propriétés bénéfiques de la plante l'ont révélé comme une partie importante de l'alimentation, remède efficace et tonique pour le corps.

Les raisins secs sont découverts vers 2000 av. JC

La culture de la vigne a commencé vers 1000 avant JC, avec les colonies des Phéniciens. Les premiers vignobles enregistrés à Malaga, Valence et Corinthe ; tandis que les Arméniens ont développé des cultures, en Perse, la Turquie actuelle, l'Iran et l'Irak. Les principaux acheteurs étaient les Grecs et les Romains, en se montrant les meilleurs producteurs et vigneronns de l'époque.

Les médecins recommandaient les raisins secs comme traitement pour des problèmes de toute nature. C'était le remède pour les problèmes digestifs, même contre la vieillesse.

Bien que les raisins était un fruit populaire aux propriétés curatives, sa propagation au reste de l'Europe a été retardée parce que le produit ne pouvait pas être conservé et transporté.

La période des croisades, au 11ème siècle, la technologie avait assez avancé, afin d'emballer et transporter plus

facilement les produits. Jusqu'au 14<sup>ème</sup> siècle, c'était un ingrédient caractéristique de la cuisine anglaise. Puis, avec l'expansion des Européens en Amérique, a commencé la production en masse, de raisins secs en Californie. Cet État est la première productrice jusqu'aujourd'hui.

## **Origine du nom**



Des premiers rapports réalisés pour les raisin secs, était celle de Xénophon. Il se réfère « raisin séché » dans les histoires sur les mouvements militaires des Arméniens. Dans d'autres textes anciens, sont appelés "stafida" raisin sec. Il s'agissait de corinthien, qui était parmi les principaux produits commerciaux du Péloponnèse, des îles Ioniennes et de la Grèce continentale.

L'appellation s'est maintenue et l'exportation vers l'Europe. Pour cette raison, il est connu aux français du 14<sup>ème</sup> siècle comme « raisin sec de Corauntz » puis « raisin sec de Corinthe ».

De là vient le nom anglais de « curreant » (= raisin sec noir corinthien), suite à la disparition progressive de « raisin sec » devant « Corauntz » (= Κόρινθος /Corinthe).

Bien qu'au fil des années, le mot s'est rencontré dans de nombreuses variantes, telles **corentes, currents, currence, corans** etc., tous les mots rappellent à Corinthe.

Cependant, depuis le 16<sup>ème</sup> siècle, avec le début de la culture de cassis en Angleterre, les noms se sont confondus. Beaucoup pensaient que les groseilles étaient la forme

fraîche de raisins secs et ont utilisé le même nom.

Cette erreur a été notée, cependant, le nom a été gardé et s'est étendu, signifiant groseille /

**cassis=groseille noire** et raisin sec.



Réemprunt est le moins sympathique « Kourenti ».

En Amérique, est connu sous le nom « zante currant » (raisin sec de Zakynthos).

De même, le raisin sec blond, la sultanine, doit son nom à la « uva sultanina » italien, qui signifie l'importation de la zone du Sultan. Une interprétation alternative de l'origine du nom, est l'origine du raisin du Sultanier de Perse. La sultanine est arrivée en Grèce en 1838, de la côte Est, Asie Mineure à Smyrne.

## Les avantages



Bien que le raisin sec soit le raisin desséché, il appartient à la catégorie des fruits secs.

Ses effets positifs sur la santé en fait l'un des fruits les plus importants d'une alimentation équilibrée. Plus spécifiquement :

- Aide à la constipation

Le raisin sec est riche en fibres, qui ont été réduites en raison de son séchage. Avec sa consommation, la fibre est gonflée à cause des fluides gastriques, ce qui provoque une sensation de satiété. La nourriture se déplace plus facilement dans le tractus intestinal et réduit ainsi la constipation.

- Il traite la diarrhée

Bien que cela ressemble à un oxymore, les raisins secs ne traitent pas seulement la constipation, mais aussi la diarrhée. Les fibres, en plus du gonflement, recouvrent les régions enflammées (et sous fermentations) de l'intestin, en inhibant et interdisant la croissance des bactéries et des micro-organismes.

- Il aide à contrôler le poids corporel

Les fruits séchés, y compris les raisins secs, sont les aliments idéals pour contrôler le poids, à condition d'être consommés en quantités limitées. Il a une haute valeur calorique, car il est riche en fructose et en glucose, mais il fournit de hauts niveaux d'énergie dans le corps sans avoir de cholestérol. Il contient des vitamines, des acides aminés et des minéraux tels que le sélénium et le phosphore et est riche en potassium. Sa consommation contribue à améliorer l'absorption des protéines, ce qui en fait un ingrédient essentiel d'un régime alimentaire sain et équilibré.

- Il a une activité anti-cancer

Les raisins secs noirs et blancs ont une teneur élevée en antioxydants, tels que les catéchines. Ceux-ci contribuent à la réduction des radicaux libres, responsables de la dégénérescence cellulaire et de la croissance du cancer. Augmentent la concentration d'antioxydants dans le sang, protègent le corps et prennent soin de la prévention du cancer.

- Ils aident à réduire la pression artérielle

De nombreuses études ont été effectuées, pour démontrer si la consommation de raisins secs était liée à l'hypertension et à une bonne santé cardiaque. Le raisin sec est riche en nutriments et contient du potassium. Le potassium aide efficacement à contrôler la pression artérielle à des niveaux normaux.

- Il a un effet positif sur l'anémie

Sa concentration élevée en fer améliore le traitement de l'anémie. Le raisin sec contient de la vitamine B, nécessaire à la création de nouveaux vaisseaux, et du cuivre, efficace pour la formation de nouveaux globules rouges.

- Il réduit le cholestérol

Les fibres alimentaires sont le principal nutriment des raisins secs. Aide à déclencher l'excrétion de la bile et à améliorer le fonctionnement du corps. En outre, les toxines et les substances nocives du tube digestif sont éliminées. En conséquence, les niveaux de cholestérol diminuent et une bonne santé cardiaque est maintenue.

- Protège les yeux, les reins et les os

Le raisin sec est riche en phytonutriments qui, en plus de leur action antioxydante, ont un effet positif sur le maintien de la santé oculaire. Les radicaux libres sont réduits, entraînant une dégénérescence oculaire, des cataractes et une perte de vision, due à l'âge. En outre, en raison du potassium, les pierres rénales sont prévenues. Dans le même temps, sa teneur en calcium renforce les os, tandis que sa teneur en bore contribue à une meilleure absorption du calcium. En conséquence, réduire le risque d'ostéoporose à un âge précoce.

## **Précautions**



Comme nous l'avons mentionné, les propriétés bénéfiques des raisins secs sont très importantes pour le corps humain. Cependant, il doit être consommé en quantités limitées car il a une valeur calorifique élevée et un indice glycémique élevé, comparé à une quantité égale de raisin. De plus, si vous avez une intolérance ou une allergie, parlez-en à votre médecin.

source

[www.votanonkipos.gr](http://www.votanonkipos.gr)