



CARNETS  
DE  
SCIENCES

Éric Birlouez

Petite et grande  
histoire  
des  
légumes

éditions  
Quæ



Éric Birlouez

Petite et grande  
histoire  
des  
légumes

Éditions Quæ

*Collection Carnets de sciences*

**Un avenir pour nos abeilles et nos apiculteurs**

Vincent Albouy, Yves Le Conte  
2020, 168 p.

**Oiseaux marins, entre ciel et mers (2<sup>e</sup> édition)**

Fabrice Genevois, Christophe Barbraud  
2020, 200 p.

**Nos abeilles en péril (2<sup>e</sup> édition)**

Vincent Albouy, Yves Le Conte  
2019, 192 p.

**Les secrets des algues (2<sup>e</sup> édition)**

Véronique Vêto-Leclerc, Jean-Yves Floc'h  
2019, 168 p.

**Anatomie curieuse des vagues scélérates (2<sup>e</sup> édition)**

Michel Ollagnon, Janette Kerr  
2019, 176 p.

**Les mammifères marins**

Jean-Pierre Sylvestre  
2018, 168 p.

**Pollinisation, le génie de la nature**

Vincent Albouy  
2018, 184 p.

**Des insectes en ville**

Vincent Albouy  
2017, 184 p.

Éditions Ouæ

RD 10

78026 Versailles Cedex, France

[www.quae.com](http://www.quae.com)

© Éditions Ouæ, 2020

ISBN (papier) : 978-2-7592-3196-6

e-ISBN (pdf) : 978-2-7592-3197-3

x-ISBN (ePub) : 978-2-7592-3198-0

ISSN : 2110-2228

Le code de la propriété intellectuelle interdit la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Le non-respect de cette disposition met en danger l'édition, notamment scientifique, et est sanctionné pénalement. Toute reproduction partielle du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20 rue des Grands-Augustins, Paris 6<sup>e</sup>.

# SOMMAIRE

Les légumes, fruits de la terre et du génie de l'homme .....	7
<b>Le goût des légumes, une très longue histoire .....</b>	<b>11</b>
Vous avez dit légume... ? .....	13
Retour aux origines.....	15
Naturellement sauvages et toxiques .....	16
La cuisson, puis la domestication, élargissent la palette consommable .....	17
L'agriculture et les berceaux légumiers .....	19
Les légumes dans l'Histoire.....	21
La production et la consommation françaises de légumes .....	27
<b>Une fabuleuse diversité.....</b>	<b>31</b>
Des fruits ? Des légumes ? Ou les deux ? .....	33
Dites-le avec des (légumes)-fleurs .....	39
Les légumes-feuilles, légers mais nutritifs .....	45
Dans la famille des légumes, je demande... les bulbes.....	65
Les légumes-racines : savoir distinguer le vrai du faux.....	79
Tiges gourmandes .....	86
Les légumes à cosse : un exemple, le petit pois .....	95
<b>Ces légumes que nous devons au Nouveau Monde.....</b>	<b>99</b>
La pomme de terre : arme anti-famine .....	101
Incontournable tomate.....	113
Piments et poivrons : chaudes couleurs .....	123
Potiron, citrouille et autres courges.....	131
Le haricot vert : du grain à la gousse .....	137

<b>Légumes d'hier et d'ailleurs</b> .....	143
Le panais... ou la réhabilitation d'une « nourriture de cochons ».....	145
Le topinambour, un cousin canadien du tournesol .....	147
Le rutabaga, fils du chou et du navet .....	149
Le crosne du Japon, un légume... chinois .....	150
Salsifis ou scorsonère ? .....	151
Persil et cerfeuil... mais tubéreux .....	152
La capucine tubéreuse, la fleur des cimes andines .....	153
L'oca et l'ulluco du Pérou, au menu des paysans des Andes.....	153
Légumes-feuilles de jadis.....	154
La vogue des légumes sauvages comestibles.....	159
La patate douce : une douceur tropicale cosmopolite .....	161
Le manioc : la racine dont on fait du pain .....	164
L'igname : une production très africaine .....	166
Le taro : une autre source tropicale d'amidon .....	168
Exubérante chayotte.....	169
Le gombo : des fruits verts à tout faire .....	170
 <b>Des bienfaits pour le corps et... l'esprit</b> .....	 173
 Bibliographie .....	 175
Crédits photographiques .....	175

*Je compte lui préparer une soupe de légumes frais.  
Une de ces soupes de grand-mère qui nous assurent  
que la mort n'existe pas, que nous avons toujours dix ans,  
que les miracles sont devant nous, qu'ils nous attendent.*

Ornela Vorpsi, *Vert Venin*, Actes Sud, 2007.







## LES LÉGUMES, FRUITS DE LA TERRE ET DU GÉNIE DE L'HOMME

L'objectif de cet ouvrage ? Au-delà des connaissances apportées et des anecdotes rapportées, vous convaincre que l'intérêt des légumes dépasse de très loin leur seule importance alimentaire, qu'elle soit nutritionnelle ou gastronomique. Ces humbles végétaux sont en effet porteurs d'une histoire qui plonge aux racines mêmes de notre humanité. Ils nous racontent les goûts des origines et les évolutions de l'alimentation de nos ancêtres, avec leurs *a priori* (au Moyen Âge, le légume, aliment du paysan, était méprisé par les nobles), leurs effets de mode (l'amorce, à la Renaissance, d'une renaissance des légumes) et leurs révolutions (comme celle accompagnant leur réhabilitation par un Roi-Soleil qui en raffolait).

La saga des légumes nous parle aussi des premiers horticulteurs, de leur obstination à « domestiquer » les espèces sauvages puis à les améliorer patiemment en créant de nombreuses variétés. D'abord dans la nature, puis dans leurs potagers, ils ont sélectionné les meilleurs spécimens et les ont fait se reproduire entre eux. Ils ont cherché à obtenir les légumes les mieux adaptés à leur terroir (c'est-à-dire aux conditions locales de topographie, de sols et de climats), les plus aisés à cultiver, les plus résistants aux maladies et aux ravageurs, les plus productifs, les plus aptes à la conservation, les plus... savoureux. L'aventure des légumes témoigne également du génie humain qui, en inventant des procédés de « transformation » très divers (cuisson, fermentation, lessivage dans l'eau, exposition au froid puis à la chaleur...), est parvenu à rendre comestibles des végétaux qui, à l'état sauvage, présentaient souvent une toxicité. Ainsi, chacun des légumes aujourd'hui présents dans nos assiettes et

---

*Page de gauche  
Homme ou légumes ?  
À l'instar de ce tableau  
(réversible !)  
de Giuseppe Arcimboldo,  
intitulé *L'Homme-Potager  
ou plaisanterie avec  
légumes* (1590),  
l'histoire des légumes  
et celle des hommes  
s'entrelacent  
intimement.*



Pour se défendre, les plantes de la famille des Brassicacées, comme le chou, produisent naturellement des composés toxiques, les glucosinolates.

*Page de droite*

Le genre *Cucurbita* ne comporte que cinq espèces cultivées de courges, mais leurs variétés présentent une extraordinaire diversité de formes.

sur nos étals est le résultat de millénaires d'observations, d'expérimentations, d'acquisition de connaissances, d'amélioration des pratiques de culture, de sélection et de « transformation ». Et aussi d'adaptation du végétal lui-même à son environnement et à l'action de l'homme.

Dès le Néolithique, les producteurs de légumes ont échangé leurs semences ou leurs plants avec ceux de leurs voisins ou de groupes humains plus éloignés. Ils se sont mutuellement présentés leurs outils et enseigné leurs techniques de production et de conservation, ce qui a permis l'appropriation progressive de nouveaux savoirs et savoir-faire.

L'histoire des légumes nous entraîne également dans le sillage des aventuriers, explorateurs et conquistadors partis au bout du monde en quête de nouveaux territoires à conquérir. Si ces lointaines contrées s'avéraient parfois prodigues en légumes, ce n'était pas toujours le cas. Par ailleurs, les nouveaux arrivants n'appréciaient pas forcément les nourritures locales... raison pour laquelle ils débarquaient souvent en terre inconnue avec, dans leurs bagages, les semences des plantes qu'ils avaient l'habitude de consommer dans leur pays d'origine. Dans de nombreux cas, la mise en culture de ces végétaux « importés » s'est avérée *in fine* une réussite, mais les échecs existaient aussi. À l'inverse, il fallut du temps – et bien des déceptions – pour « acclimater » les légumes exotiques que les découvreurs rapportaient dans leur pays natal. Parfois, comme le montrent dans le cas de la France les exemples de la tomate et de la pomme de terre, plusieurs siècles furent même nécessaires pour convaincre les mangeurs d'introduire les nouveautés légumières dans leur assiette. L'expansion géographique des légumes ne s'est pas faite en un jour !

Mais quelles que soient sa provenance et son histoire, à chaque légume, les hommes ont très tôt conféré une place privilégiée. Ils ont localisé leur culture à proximité immédiate de leur demeure, dans le jardin potager. Ce lieu à la fois proche et protégé leur permettait d'avoir en permanence un œil sur leurs productions, de surveiller leur croissance, de repérer l'arrivée des insectes ravageurs, d'arracher les « mauvaises » herbes dès leur apparition, d'apporter l'eau nécessaire si celle-ci venait à manquer...

De l'exotisme à l'intime, partons ensemble à la découverte de la grande odyssée des légumes... je vous tiens la porte du potager.







Le goût  
des légumes,  
une très  
longue histoire



## Le goût des légumes, une très longue histoire

Enfant, je n'appréciais guère le goût des légumes. Épinards, choux-fleurs, courgettes ou chicons (c'est ainsi qu'on nomme les endives dans ma région), rien ne trouvait grâce à mes yeux de petit garçon. Vingt années plus tard, mes propres enfants exprimeront à leur tour ce refus des légumes... En étudiant la psychologie de l'alimentation, j'apprendrai que cette méfiance porte un nom : la néophobie alimentaire. Cette réticence enfantine à ingérer un aliment nouveau – ou perçu comme tel – est instinctive et universelle. Apparaissant vers l'âge de 2-3 ans, elle dure jusqu'à 5-6 ans (et parfois bien au-delà), et elle est particulièrement forte en ce qui concerne les légumes. Loin d'être un caprice, la néophobie est un phénomène tout à fait naturel et... protecteur. Nos lointains ancêtres de la Préhistoire étaient en effet incapables de distinguer spontanément le bon grain de l'ivraie (l'aliment potentiellement toxique). Cette prudence ou ce rejet *a priori* pouvaient donc se révéler salutaires.

Cette évolution du goût pour les légumes – de la curiosité initiale du tout petit au rejet puis à la redécouverte – se manifeste aussi au niveau collectif. Au fil des siècles, les élites sociales françaises sont ainsi passées de la ferveur vis-à-vis des légumes (époque gallo-romaine) à leur mépris (Moyen Âge) puis à leur réhabilitation (siècle de Louis XIV) avant, à nouveau, de marginaliser ces végétaux au profit de la viande (Trente Glorieuses) puis de les redécouvrir récemment ! Ces évolutions historiques s'expliquent par les dimensions culturelles, sociales et symboliques de notre rapport à la nourriture. L'ethnologue Claude Lévi-Strauss l'affirmait : « Pour qu'un aliment soit ingéré, il ne suffit pas qu'il soit bon à manger, il doit aussi être bon à penser. » Et ce « bon à penser » ne cesse de changer au cours du temps...



■ Page précédente  
*Marché d'été aux légumes,*  
Jean-Baptiste le Saive  
dit l'Ancien, 1590.



## ■ Vous avez dit légume... ?

La catégorie « légumes » comporte une très grande diversité d'espèces et, aujourd'hui, des dizaines de milliers de variétés. Mais les frontières de cette très grande famille sont loin de faire l'unanimité : botanistes, cuisiniers, nutritionnistes, consommateurs... n'ont pas tous la même vision de ce qu'est un légume. Malgré leur dénomination, les légumes secs (ou « légumes-graines ») font-ils vraiment partie des légumes ? L'ail et l'oignon ne doivent-ils pas plutôt être rangés au rayon des plantes condimentaires comme l'échalote et la ciboulette, leurs cousines ? La pomme de terre, la patate douce, le manioc et l'igname ne sont-ils pas à classer parmi les féculents, aux côtés des céréales, des légumineuses et de certains fruits riches en amidon comme la banane ou la châtaigne ? Le melon, mangé en entrée avec du jambon cru, n'est-il pas en réalité un légume et non un fruit ? Pourquoi les champignons comestibles et les algues (depuis toujours consommées comme légumes dans certains pays asiatiques) sont-ils absents du présent ouvrage ? Et peut-on encore appeler « légumes » ces courges aux formes variées et ces choux multicolores vendus comme végétaux décoratifs ? Difficile de trancher... d'autant plus que même les dictionnaires donnent du mot « légume » des définitions très larges et différentes et, surcroît, variables selon les époques...

Pour le Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL) du CNRS, un légume est « la partie comestible d'une plante potagère ». Autrement dit d'une plante utilisée dans l'alimentation humaine et

Pour illustrer le sens du goût, le graveur Abraham Bosse (1602-1676) a choisi l'artichaut. Un choix surprenant car ce légume avait, à l'époque, une forte connotation sexuelle.





## LE SAVIEZ-VOUS ?



Le mot « potage » apparaît dans la langue française au milieu du <sup>xiii</sup>e siècle. À l'origine, il désigne tout aliment ou mets cuit dans un pot (ce pouvait être des légumes... mais aussi de la viande, du poisson, des céréales ou encore des légumineuses). À partir de la Renaissance (1530), son sens commence à se rapprocher de sa signification actuelle : il désigne le bouillon issu de la cuisson des végétaux et/ou des produits carnés placés dans le pot. Quant au « potager », avant d'être la partie du jardin consacrée à la culture légumière, ce sera d'abord le nom donné au cuisinier spécifiquement chargé de préparer les légumes ; il désignera ensuite le fourneau de cuisine chauffé à la braise, l'ancêtre de notre « cuisinière ». Enfin, le mot « maraîcher » vient de « marais », une zone de terrains humides proche de Paris et favorable à la production légumière intensive initiée au <sup>xviii</sup>e siècle.

Intitulée *Le Secours du potage*, cette estampe fait référence à la terrible famine qui toucha la France en 1709. Elle montre une « soupe populaire » organisée dans la capitale.

dont la production est réalisée dans le cadre d'une activité de maraîchage ou au sein d'un jardin potager.

Étymologiquement, « légume » est issu du bas latin *legumen*. Certains auteurs ont affirmé – mais cela n'a jamais été validé par les spécialistes – que ce mot dérivait de *legere*, un verbe signifiant cueillir, choisir et... lire (consulter un ouvrage sur les légumes ne serait-il pas alors un pléonasme ?). Jusqu'à la fin du Moyen Âge, le terme de « légume » – on écrivait *lesgum* – est utilisé pour qualifier une plante dont le fruit est une gousse, laquelle contient les graines qui sont les parties consommées. C'est le cas du pois, de la fève, du haricot ou encore de la lentille, plantes de la famille des... Légumineuses (rebaptisée Fabacées par les botanistes). Il faudra attendre la fin du <sup>xix</sup>e siècle pour que le mot « légume » désigne l'ensemble des productions du potager, et pas seulement ces « légumes-graines ».

La diversité des légumes tient pour partie à celle de leurs parties consommées. Elle a donné naissance à une classification pratique : légumes-feuilles (choux, épinard, bette, salades...), légumes-tiges (asperge, céleri-branché), légumes-fleurs (artichaut, chou-fleur, brocoli), légumes-fruits (aubergine, concombre, tomate, poivron, courge), légumes-racines (carottes, panais, radis,





navet, céleri-rave... auxquels il convient d'ajouter les tubercules comme la pomme de terre et le topinambour ainsi que les « bulbes condiments » tels que l'ail et l'oignon). Le dernier sous-groupe est celui des légumes-graines dont nous avons parlé plus haut. Ceux-ci se distinguent par de nombreux aspects : leur contenu nutritionnel (ils sont beaucoup plus caloriques que les autres types de légumes car ils sont riches en matière sèche et en amidon ; ils contiennent en outre davantage de protéines), leur mode de culture (souvent en plein champ), leurs usages culinaires, leur aptitude à la conservation, etc. C'est en raison de ces nombreuses particularités que nous avons choisi de ne pas traiter ces légumes-graines dans le présent ouvrage. À deux exceptions près : les haricots *verts* et les *petits pois*... même si nous en mangeons les graines. Mais, à la différence des autres types de haricots et de pois, et aussi des lentilles, des fèves, des pois chiches... ces deux légumes-graines ne sont pas cultivés dans le but d'obtenir des grains secs mais sont cueillis verts (dans le cas des haricots verts et des pois mange-tout, ces graines sont immatures et on peut considérer que l'on consomme avant tout les gousses).

## ■ Retour aux origines

Les tout premiers représentants du genre *Homo* – les *Homo habilis* apparus en Afrique il y a 2,4 (ou peut-être 2,8) millions d'années – étaient des omnivores : ils consommaient à la fois des végétaux et des aliments d'origine animale. Si cet omnivorisme représentait une contrainte, celle de *devoir* manger « de tout », il constituait aussi une chance : celle de *pouvoir* manger varié. C'est cette flexibilité de leur régime alimentaire qui a permis aux hommes de survivre et de s'adapter malgré l'évolution des nourritures disponibles (consécutives à un changement de territoire, à une catastrophe naturelle ou encore à une transformation du climat). Pendant des centaines de milliers d'années, leur ration alimentaire était toutefois de nature essentiellement végétale. Les *Homo habilis* consommaient principalement des fruits sucrés, des graines ainsi que des plantes ou parties de plantes que nous classons aujourd'hui dans la catégorie des légumes : racines, bulbes et tubercules (déterrés à l'aide d'un bâton à fourir), feuilles et jeunes pousses, légumes-fruits...

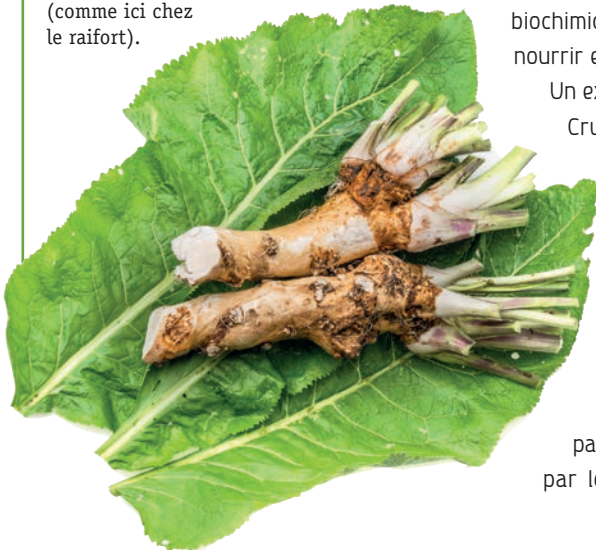
Mais la condition d'omnivores de nos lointains ancêtres les contraignait à manger également des produits animaux, les végétaux ne pouvant à eux seuls apporter tous les nutriments dont leur organisme avait besoin (ces derniers sont en effet dépourvus ou pauvres en certains acides aminés essentiels, vitamines, etc.). Ils complétaient donc leur menu par des insectes, des larves et des chenilles, des vers, des escargots, des coquillages, des œufs... et par des animaux de petite



taille, non dangereux et aisément capturables. Au fil du temps, les hommes de la Préhistoire ont appris à s'organiser pour chasser collectivement les gros animaux. Cela leur a permis de consommer de plus en plus de viande, un aliment qu'ils recherchaient avec ardeur pour sa densité énergétique et son caractère rassasiant. La chair animale leur fournissait de précieuses graisses, des protéines de qualité, des quantités importantes de fer aisément assimilable, du zinc et du sélénium, ainsi que de nombreuses vitamines (en particulier celles du groupe B dont la B<sub>12</sub>, totalement absente des végétaux). On notera aussi que pendant deux millions d'années, tous les aliments étaient mangés... crus, y compris les légumes-racines et autres tubercules très coriaces.

## ■ Naturellement sauvages et toxiques

Une « course aux armements » permanente fait rage entre les légumes et leurs prédateurs. Ces derniers adaptent sans cesse leurs mécanismes de détoxification pour résister aux nouvelles molécules toxiques produites par les végétaux, qui prennent souvent la forme de composés amers ou, parfois, très aromatiques (comme ici chez le raifort).



Ne pouvant s'enfuir comme le font les animaux pour échapper à leurs prédateurs, la plupart des plantes sauvages ont développé des systèmes de protection destinés à leur éviter d'être consommées. À cette fin, elles produisent des molécules qui sont toxiques pour leurs agresseurs, ceux-ci pouvant être des champignons, des bactéries, des nématodes, des insectes, des animaux herbivores ou des humains. Les spécialistes de l'écologie évolutive nous apprennent qu'il existe une perpétuelle « course aux armements » entre les plantes et leurs prédateurs... D'un côté, les plantes sauvages sont soumises en permanence à la sélection naturelle qui aboutit à l'amélioration constante de leurs défenses chimiques. D'un autre côté et parallèlement, les prédateurs phytophages subissent une pression de sélection permanente pour vaincre ces défenses – ils le font en développant des mécanismes biochimiques de désintoxication – et parvenir ainsi à se nourrir et donc à survivre.

Un exemple très parlant est celui des Brassicacées (ou Crucifères), une famille botanique qui compte parmi ses membres de nombreux légumes et condiments : choux, navets, rutabagas, radis, raiforts, moutarde, cresson, roquette, wasabi... Au cours de l'évolution, ces végétaux ont synthétisé des quantités croissantes de composés soufrés nommés glucosinolates (ce sont ces derniers qui donnent à ces légumes leur goût amer ou leur saveur piquante). Lorsque les parois des cellules de la plante sont endommagées par le prédateur qui la grignote, les glucosinolates



entrent en contact avec une enzyme entraînant la formation de composés répulsifs ou toxiques pour les insectes ou les nématodes. À forte dose, les glucosinolates sont également toxiques pour les mammifères (chez l'homme, ils peuvent notamment induire la formation d'un goître). En revanche, à faible dose, ils ont des propriétés bénéfiques pour la santé : ils sont antifongiques, antibactériens, antioxydants et ils semblent avoir un réel effet protecteur contre certains cancers. Illustration de la « course aux armements chimiques » évoquée plus haut, les larves de certains papillons – les piérides – ont progressivement développé des mécanismes de détoxification... ce qui leur permet de dévorer les Brassicacées sans danger. On sait que l'ennemi public n° 1 des jardiniers est la chenille de la piéride de la rave (*Pieris rapae*) ou piéride du chou. Dans la nature, cette *coévolution* des organismes végétaux et de leurs ennemis est permanente, et nécessaire sous peine d'extinction d'une des deux espèces.



Les insectes phytophages comme la piéride du chou ont dû évoluer pour survivre aux substances toxiques de défense produites par les plantes légumières.

## ■ La cuisson, puis la domestication, élargissent la palette consommable

Pour rendre comestibles les légumes sauvages toxiques, et élargir ainsi son répertoire alimentaire (une obligation pour tout omnivore), l'homme a mis en œuvre trois techniques principales : la cuisson, la transformation des aliments bruts et la domestication des espèces sauvages. L'un des nombreux bénéfices de la cuisson réside dans le fait qu'elle inactive ou détruit la plupart des substances toxiques. L'homme a maîtrisé le feu il y a 400 000 ans environ, mais l'utilisation épisodique de braises formées à la suite d'un incendie naturel est beaucoup plus ancienne.

Outre la cuisson, nos ancêtres préhistoriques ont mis au point (bien sûr de façon totalement empirique) d'autres procédés de détoxification des légumes comme, par exemple, l'immersion prolongée dans l'eau (pour lessiver les substances toxiques) ou la fermentation qui, dans le cas de la choucroute par exemple, permet d'éliminer les glucosinolates du chou. En cassant les cellules des feuilles de chou, les bactéries lactiques responsables de la fermentation mettent en contact les glucosinolates initialement inactifs avec des enzymes, et s'il en résulte, comme lors des attaques de prédateurs, des molécules



En détruisant ou en neutralisant les composés toxiques que certains légumes contenaient, la cuisson a permis d'élargir l'éventail des aliments comestibles pour l'homme.

toxiques, celles-ci sont volatiles, ce qui permet leur élimination avant la consommation. Cerise sur le gâteau : la réaction produit des substances bénéfiques à la santé, notamment de la vitamine C. Sur les hauts-plateaux andins, un autre procédé de détoxification est l'exposition des pommes de terre à l'alternance du froid nocturne et de la chaleur diurne. Dans d'autres cas (manioc amer), l'homme a eu recours à une combinaison de plusieurs procédés différents.

La domestication des légumes sauvages a été la troisième technique qui a permis d'aboutir, après de patients efforts de sélection opérés par l'homme, à des espèces et variétés ne présentant plus (ou peu) de toxicité. À l'échelle

de l'histoire de l'humanité, la pratique de l'agriculture est un processus extrêmement récent : il a été initié au Proche-Orient (avec le blé, l'orge, les pois chiches...) il y a seulement 11 000 à 12 000 ans... alors que, rappelons-le, les premiers représentants du genre *Homo* sont apparus il y a 2,4 (voire 2,8) millions d'années. S'agissant des légumes, la pauvreté des restes archéologiques rend souvent difficile la détermination précise de l'époque et du lieu où ces végétaux ont été domestiqués. En règle générale, pour les légumes comme pour les autres plantes alimentaires, la domestication a eu lieu dans la (les) zone(s) où l'espèce sauvage « ancêtre » était naturellement présente. Il faut noter qu'un même légume a pu être domestiqué de façon totalement indépendante, à des époques et dans des lieux différents. Ce fut le cas, par exemple, du haricot qui a été domestiqué à la fois dans les Andes et en Amérique centrale. Ou de la calabasse (ou gourde) sauvage qui, probablement, a été mise en culture sur trois continents différents : l'Amérique du Sud (entre 11 000 et 9 000 ans avant notre ère), l'Asie (Thaïlande, entre 10 000 et 6 000 ans av. J.-C.) et l'Afrique (Égypte, vers 2000 av. J.-C.).

Outre leur détoxification, la sélection artificielle des légumes avait pour objectif de modifier d'autres caractéristiques de l'aliment sauvage. On sait, par exemple, que la sélection naturelle de la pomme de terre sauvage favorise la propagation des tubercules dans l'espace : ces derniers demeurent très petits mais ils naissent à l'extrémité de longs stolons (tiges souterraines) permettant à la plante de coloniser le maximum d'espace disponible. Pour répondre à leurs besoins, les hommes ont plutôt cherché à obtenir de gros tubercules et des stolons courts afin de faciliter la récolte. L'activité de « sélection » opérée par l'homme devenu cultivateur a également permis d'obtenir, à partir d'une plante sauvage présente sur tout le littoral d'Europe du Nord, la grande variété de chou que nous connaissons aujourd'hui. Et de créer, à partir des tout