



Bulletin d'information de
l'association P.J.H.
62 rue de Tannay
59660 HAVERSKERQUE
Email lombelle@yahoo.fr
Tel. 03 28 50 05 23

Mai sans rose Rend l'âme morose



Culture du fraisier (*Fragaria vesca*)

(à la demande d'un adhérent)

Depuis l'Antiquité et sans doute bien avant, l'homme consomme des fraises, nos ancêtres du Néolithique en mangeaient, et même si les Romains 1000 ans avant notre ère cultivaient déjà la fraise des bois dans leurs jardins, ce n'est qu'au 14^{ème} siècle que l'on commence vraiment sa mise en culture, 12 000 pieds sont même plantés à cette époque dans le jardin du Louvre.

La fraise a longtemps été considérée comme le fruit du diable : trop sympathique pour être honnête. Henri II ordonna même d'en planter en décoration dans les fossés du Louvre avec l'interdiction formelle d'en manger !

A cette époque : « Le fraisier incarne trop dans les esprits le symbolisme du plaisir d'amour, de la chair tendre avec celui de la sensualité et avec ces idées machiavéliques d'ouverture à la luxure et à la débauche, c'est donc par-dessus tout un symbole de la sexualité qui renvoie à l'image toujours présente de Vénus. C'est dire le pouvoir hautement érotique de la fraise qui explique la vraie raison pour laquelle elle fût tenue à l'écart par les religieux. »

« Par ailleurs, les médecins médiévaux non plus n'accordaient pas, semble-t-il, d'importance à la fraise. Leur méfiance à l'égard de la fraise parle d'elle en des termes qui n'invitent pas à la confiance. Cette plante laisse donc peu de traces dans les écrits des médecins médiévaux. Quant aux médecins du XVI^{ème} siècle, ils ont associé à la fraise des vertus pour le moins farfelues. »

Chez nous, les fruits étaient délicieux, mais très petits. La découverte de l'Amérique va très vite changer la donne, là-bas on découvre de très gros fruits. Jacques Cartier introduit alors en France et en Angleterre le fraisier écarlate ou fraise de Virginie.

Au 18^{ème} siècle, Amédée François Frazier (ce n'est pas lui qui donna son nom à la fraise, celle-ci doit son nom à son parfum, sa fragrance) découvre au Chili des fraises blanchâtres, pas très savoureuses mais bien grosses. Cinq plants arrivent en France où ils sont répartis à divers endroits, notamment en Bretagne, à Plougastel, mais ils ne donnent aucun fruit : c'étaient des plants femelles. Ce n'est qu'en présence des fraises de Virginie qu'ils fructifièrent. De leur croisement, naquit une nouvelle espèce : la fraise ananas (*Fragaria ananassa*) qui est à l'origine de nos fraises actuelles. Dès 1760, la fraise ananas sera cultivée de façon intensive dans la presqu'île de Plougastel, la ville de Plougastel héberge depuis 1997 un musée de la fraise et du patrimoine.



La fraise que nous dégustons avec beaucoup de plaisir est un faux fruit, les fruits sont les petits grains jaunes, les akènes, situés sur le pourtour de la partie rouge et charnue. Toujours cueillir la fraise avec le pédoncule, sa conservation sera meilleure et elle ne prendra pas l'eau lors du lavage.

Les fraises sont peu caloriques, elles sont très riches en vitamines C et B9, en oligoéléments et antioxydants et seraient même un bon anti-inflammatoire.

Attention, certaines personnes sont allergiques, c'est pour cette raison qu'on n'en donne pas aux enfants de moins de 6 mois.

Le fraisier pousse dans toutes les régions de France. Les fraisiers à gros fruits préfèrent une exposition plein soleil, alors que les fraisiers des quatre saisons seront plus beaux en exposition moins chaude.

Il leur faut un sol bien humifère, si possible ayant reçu un compost de fumier de cheval, en remettre un peu chaque année entre les routes. Ils ont besoin d'une terre fraîche sans pour cela être trop humide, ils détestent les terrains trop secs.

Les fraisiers épuisent le sol, il est donc bon de leur apporter un peu d'engrais organique bio riche en potasse. Les propriétés physiques et chimiques du sol influencent les qualités gustatives des fruits...

Et puis les fleurs doivent être bien polonisées pour obtenir de beaux fruits, il est donc bien de mettre plusieurs variétés dans la parcelle.

Le choix de la variété peut également être déterminant...

Éviter de les pailler avec de la sciure, celle-ci va prendre tout l'azote du sol pour se décomposer, par contre apportez plutôt du compost de fumier entre les routes en fin d'année, au printemps passez la tondeuse pour scalper toutes les vieilles feuilles.

Plantation et multiplication : vous pouvez planter vos pieds de fraisiers à l'automne ou au printemps, bien sûr ne vous attendez pas à une production la première année, il est même conseillé de supprimer les premières fleurs. Par la suite, des stolons se forment, ils vous permettront d'obtenir des pieds à peu de frais. Vers la fin juin, pincez les extrémités des stolons pour concentrer la sève dans les premiers déjà enracinés. Vers la mi-juillet, récupérez ces stolons, coupez l'extrémité de leurs racines et plantez en pépinière, arrosez copieusement et ombrez les premiers jours, continuez l'arrosage régulier pour une bonne reprise. Mettez-les en place définitive vers le 15 septembre à un emplacement où le fraisier n'a pas été cultivé depuis à peu près 8 ans.



En mai, paillez le sol avec de la paille hachée, les fruits resteront propres, retirez ce paillis en octobre.

Vous pouvez tenter la multiplication par semis : pour cela, choisissez de belles fraises bien mûres issues de beaux pieds bien vigoureux, écrasez-les sur une serviette et faites-les sécher. Peu à peu la pulpe va sécher, remuez jusqu'à ce que la pulpe se dessèche complètement, tamisez pour récolter les graines. Les jeunes graines lèvent relativement vite, environ 15 jours. Quelques mois plus tard, il leur faudra une vingtaine de jours, plus on attend et plus la germination sera longue. Il sera alors utile de stratifier les vieilles graines dans du sable humide avant de les semer.

L'ortie (*Urtica dioïca*, la grande ortie)



Mal-aimée, cette soi-disant « mauvaise herbe » est cependant une des plantes sauvages des plus utiles !

Le mot « Urtica » provient du latin « uro » qui, traduit en français, veut dire brûler, consumer, embraser...

Bien sûr, elle est urticante... mais est-ce vraiment catastrophique ? Nos anciens s'en servaient pour lutter contre leur douleurs articulaires. J'ai connu une personne âgée qui avait l'habitude de se flageller avec des orties, ses douleurs s'estompaient alors pour plusieurs mois. Bon..., encore faut-il oser franchir le pas...

L'ortie est bien connue de la plupart des jardiniers pour le fameux purin d'ortie dont nous avons déjà donné plusieurs fois la recette dans Lombelle. A ne pas utiliser pur mais dilué à environ 20% pour l'arrosage de nos légumes. En ce qui concerne les tomates, après le repiquage définitif, on pourra arroser au purin d'ortie dilué, jusqu'à l'apparition des premières fleurs. On le remplace alors par le purin de consoude.

Les feuilles séchées, finement broyées pour obtenir une « poudre », conservent les mêmes vertus que les feuilles fraîches, elles se décomposent plus lentement, l'effet dure plus longtemps. A chaque fois que l'on repique une plante, arbuste, rosier, tomate, etc., on peut en mettre dans le trou de plantation, un broyat d'orties fraîches aura à peu près le même effet.

Habitée à vivre au voisinage de l'homme, l'ortie dans les temps anciens, était cultivée comme plante alimentaire et fourragère ou encore comme matière première pour le textile. Comme plante alimentaire, elle était utilisée dans la Haute Antiquité.

En 1766, une fabrique de toile d'ortie s'installe au Mans, mais les fabricants de lin et de chanvre firent valoir leurs privilèges pour faire fermer l'usine. En 1786, Léonier de L'Isle en fait fabriquer un excellent papier près de Montargis, la Révolution a eu raison de son entreprise...

Plus proche de nous, Victor Hugo en parle dans Les misérables : *« Quand l'ortie est jeune sa feuille est un légume excellent ; quand elle est vieille, elle a des filaments et des fibres comme le chanvre et le lin.... »*.

De nos jours, on connaît les nombreux bienfaits de l'ortie, anti-inflammatoire, antianémique, etc. elle reste néanmoins mal aimée du fait de ses piqures brûlantes... Toutetefois, ceux qui regardent ses vertus plutôt que ses défauts, trouveront dans l'ortie une aide précieuse pour leur bien-être et leur santé.

Ses feuilles contiennent un peu de principes anti-inflammatoires, des antioxydants, de nombreux minéraux, des flavonoïdes, des protéines, de la chlorophylle et des vitamines, mais également du calcium, de la silice et du zinc. Ses racines contiennent quant à elles, des protéines, des stérols anti-inflammatoires, etc.

Bien que les meilleures feuilles soient celles du printemps lorsqu'elles sont jeunes, sans fleurs ni graines, l'ortie se consomme toute l'année. On peut également la faucher pour obtenir de nouvelles pousses. Toujours la cueillir dans un endroit sans pollution et utiliser la grande ortie, l'ortie dioïque.



Vous pouvez la prendre en tisane : une dizaine de feuilles en infusion dans un litre d'eau chaude et la boire en cours de journée (on peut y associer des feuilles de cassis).

En soupe : 500 g de feuilles d'ortie, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 gousse d'ail, 50 cl de bouillon de volaille, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre. Excellente soupe !



En décoction de racines : pour réduire les troubles urinaires et lutter contre les problèmes bénins de prostate. Une cuillerée à café de racines séchées et coupées en petits morceaux par tasse d'eau, Laisser bouillir puis infuser 10 minutes, en boire trois tasses par jour pendant 6 mois.



Feuilles séchées et finement broyées : une cuillerée chaque jour avec ses aliments.

Pour la plupart d'entre nous, sa consommation sera un bienfait, elle serait déconseillée à ceux qui prennent des traitements immunosuppresseurs, car elle inhiberait les effets du traitement, déconseillée également en début de grossesse, en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.

A la demande d'une adhérente, voici les recettes de la gelée de fleurs de sureau et de la confiture de fleurs de pissenlit.

Gelée de sureau nigra



- 1 litre de jus de pomme bio

- 4 à 5 belles fleurs (ombelles) de sureau nigra

Mettre jus de pomme et fleurs de sureau dans une casserole et faire chauffer jusqu'à frémissement, puis laisser infuser une dizaine d'heures (ça sent super bon dans la maison....).

Puis refaire éventuellement chauffer un peu, filtrer tout en prenant soin de bien presser les fleurs.

Ajouter dans le jus récolté, 1 kg de sucre par litre de jus ; éventuellement ajouter de l'agar agar.

Confiture de pissenlit

- 400 fleurs de pissenlit (que les pétales jaunes, enlever les sépales verts)

- 1,5 litre d'eau

Faire bouillir l'eau avec les fleurs pendant 30 minutes et filtrer.

Ajouter 1 kilo de sucre et laisser cuire 25 minutes, ajouter 2 paquets de Vitpris pour les cinq dernières minutes.



Les jus de fruits, c'est du (métal) lourd !

Selon une étude menée par *Consumer Reports*, mensuel publié par une organisation américaine de défense des droits des consommateurs, **boire certains jus de fruits expose à une intoxication aux métaux lourds (arsenic inorganique, cadmium, mercure et plomb).**

Sur les 45 jus testés, il apparaît que :

- Tous avaient des taux mesurables pour au moins un des quatre métaux recherchés ;
- Si aucun d'entre eux ne représentait un taux inquiétant de mercure, 21 en montraient sur l'arsenic inorganique, le cadmium ou le plomb ;
- Enfin parmi ces 21 jus, 7 constituaient un risque pour les enfants dès que la dose quotidienne consommée dépassait les 125 ml.

Les jus de raisin et les mélanges de fruits étaient les plus contaminés et les jus dits biologiques n'étaient pas moins pollués que les industriels... En France, aucune étude n'a encore été spécialement dédiée aux jus de fruits (Extrait du magazine *Alternative Santé* d'avril 2019).

PJH a bien fait de s'équiper du matériel de pressage des jus de fruits !