













Les plantes sauvages comestibles

- 12.000 ans d'agroécologie, 80 ans d'agrochimie. Quelles conséquences ?
- Les plantes sauvages à la base de nos légumes cultivés
- Des “superaliments”, des alicaments
- Nourrir la biodiversité, préserver les pollinisateurs, rétablir les écosystèmes. Haro sur les agricul-tueurs ?
- Erosion génétique
- **Entracte, petites dégustations**
- Les mauvaises herbes, alliées du jardinier ?
 - Des plantes bio-indicatrices
 - Nourrir les organismes du sol et améliorer sa structure, engrais vert
 - Nourriture bio gratuite et sans travail !
- Quelques petites merveilles de la nature dans votre assiette

C'était l'bon temps...

• Les années '30... Pendant que nos campagnes européennes bourdonnaient encore de millions de pollinisateurs et des flonflons des bals musette, les labos U.S. mettaient au point les 1^{ères} semences hybrides F1 (*clones hétérozygotes*). L'économie américaine, au plus profond de la crise financière, cherchait de nouveaux débouchés. Vous avez dit “des bouchers” ?...

• Début de la dégénérescence des semences, de l'industrialisation de l'agriculture (mécanisation, standardisation, monocultures), du brevetage du vivant, de la production de produits en “-cide” pour “*protéger*” les plantes malades dans des sols de plus en plus morts

• En attendant, chez nous, les bords de routes regorgeaient de plantes sauvages comestibles, c'était encore un peu le

Le temps des cueilleurs-chasseurs

Je te mangerais bien
toute crue, ma belle !

An appel a day
keeps the hunter away



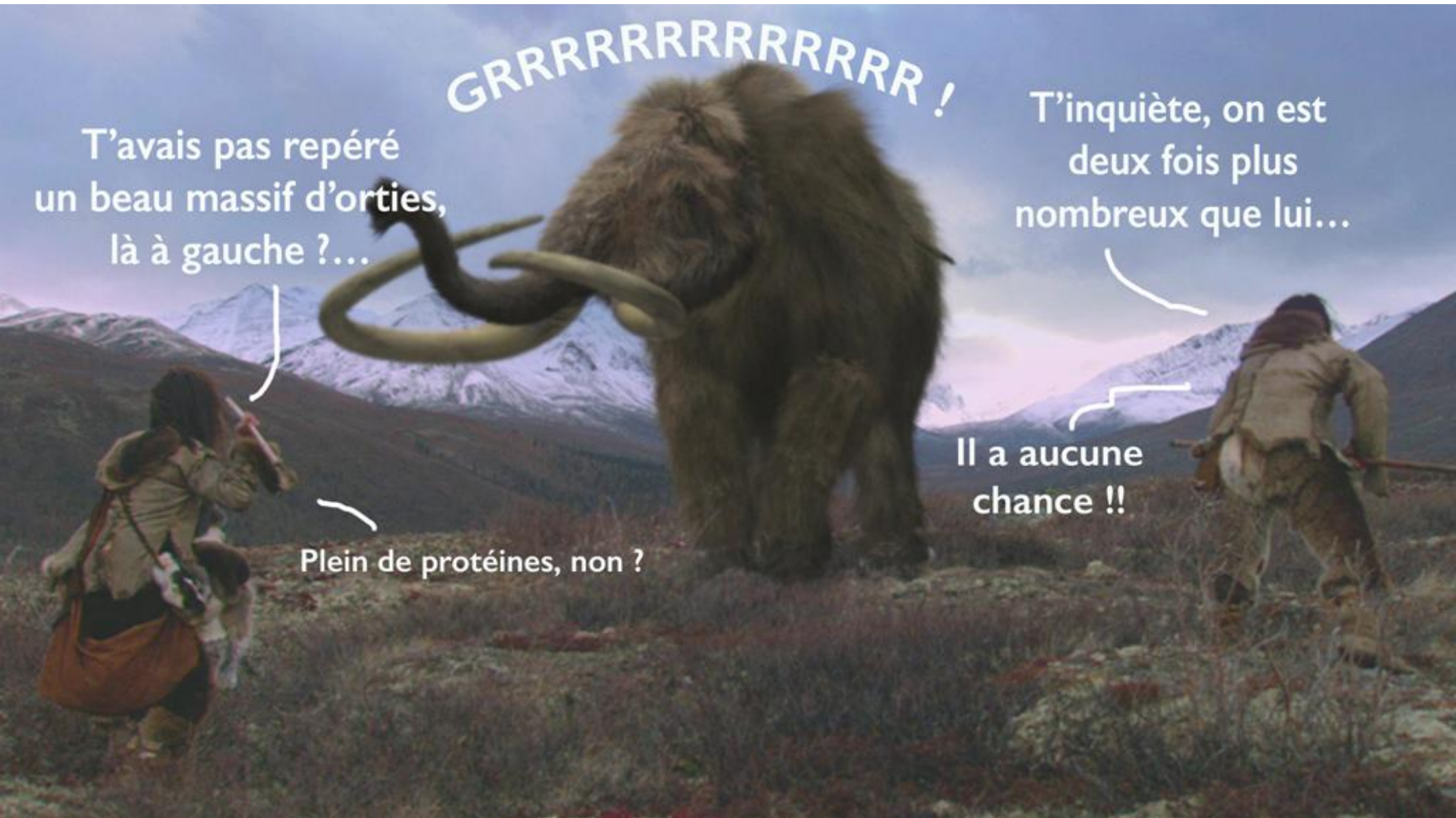
• La vie est apparue sur Terre il y a 4 milliards d'années et a évolué très très trèèèès lentement

• Avant d'inventer l'agriculture, L'Homo sapiens s'est nourri de mauvaises herbes pendant 3.000.000 d'années

•Au menu : plantes et fleurs sauvages, racines, baies, bourgeons, fruits sauvages, feuilles d'arbres, mais aussi insectes, vers, petits rongeurs et, le dimanche, un petit gigot de mammoth...

•L'agro-écologie a 12.000 ans, l'agro-chimie seulement 80 ans

Le dimanche, un bon gigot de mammoth !



Des plantes sauvages ... aux légumes cultivés

- Respect : tous les légumes tirent leurs origines des mauvaises herbes
- Naissance de l'agriculture : “*amélioration*” des plantes sauvages par *sélection* (= favoriser certaines caractéristiques au détriment d'autres)
- ✗ Déséquilibre nutritionnel, affaiblissement des défenses naturelles des plantes (et des mangeurs), plantes obèses appauvries en oligo-éléments, vitamines et minéraux
- Vous avez dit « mauvaises herbes » ?

Chou sauvage





Kevin

Thomas

Cédrick

Momo

Daniel

Jules

François

Louis

Jean

Charles

Les garçons naissent dans les choux



Epinard préhistorique

2,8 millions d'années (mais très bien conservé)



Les plantes sauvages, des “superaliments”

Pour résumer, les plantes sauvages ont pas mal d'avantages sur les plantes cultivées, elles sont :

- Gratuites et poussent sans travail
- Plus résistantes
- Plus nutritives (pour nous et pour l'écosystème)
- Médicaments naturels
- Se sont adaptées aux changements successifs du climat depuis des millénaires
- Banque de gènes en prévision des troubles climatiques

Le tiercé gagnant



Eliane Keppens

Trésorière



Daniel Baligand

Président



Joël Scuttenaire

Secrétaire

bonjour@un-dimanche-a-la-
campagne.bio



Les chefs étoilés mettent de plus en plus de plante sauvages au menu





Mais les mauvaises herbes ne
nourrissent pas seulement les
humains...

Nourrir la biodiversité pour nourrir l'humanité

- Les humains
- Les pollinisateurs
- Les oiseaux (insectivores, fructivores et granivores)
- Les petits et grands mammifères
- Les poissons, coquillages et crustacés
- Une démarche écologique globale : zéro déchet, zéro intrants (engrais, pesticides, semences), zéro déplacement, zéro transport, zéro machine agricole, zéro pétrole, zéro CO₂, méthane & cie...

Nous dépendons des pollinisateurs

pour 80% des fleurs • 70% de l'agriculture



Je ne suis pas
un pollinisateur !
Mais je suis tout
aussi
indispensable.

Il est minuit (moins une), Docteur Schweitzer

“

Je suis au courant de certaines répercussions tragiques de la lutte chimique contre les insectes en France et ailleurs, et je le déplore.

L'homme moderne ne sait plus prévoir ou prévenir. Il finira par assassiner la terre dont lui-même et les autres êtres vivants tirent leur nourriture.

Pauvres abeilles, pauvres oiseaux, pauvres

”

hommes...

Dr Albert SCHWEITZER, Décembre 1956

Comment se débarrasser des insectes pollinisateurs ?

- Ils vivent toute l'année, il suffit de ne pas les nourrir
- Les potagers, les pelouses, les allées, les balcons, les haies de thuya, les champs : tueurs d'abeilles
- Les villages fleuris tueurs d'abeilles
- Pas de bras, pas de chocolat. Pas de chardons, pas de tomates !
- Qui sont nos meilleures alliées dans la lutte contre l'effondrement de la biodiversité ?
- Au fait, c'est quoi la biodiversité ???

Sûr que ça
va tenir ?

Oui on peut
continuer,
il reste bien 10%
des cordes
en bon état !...



Notre survie ne tient qu'à un fil...



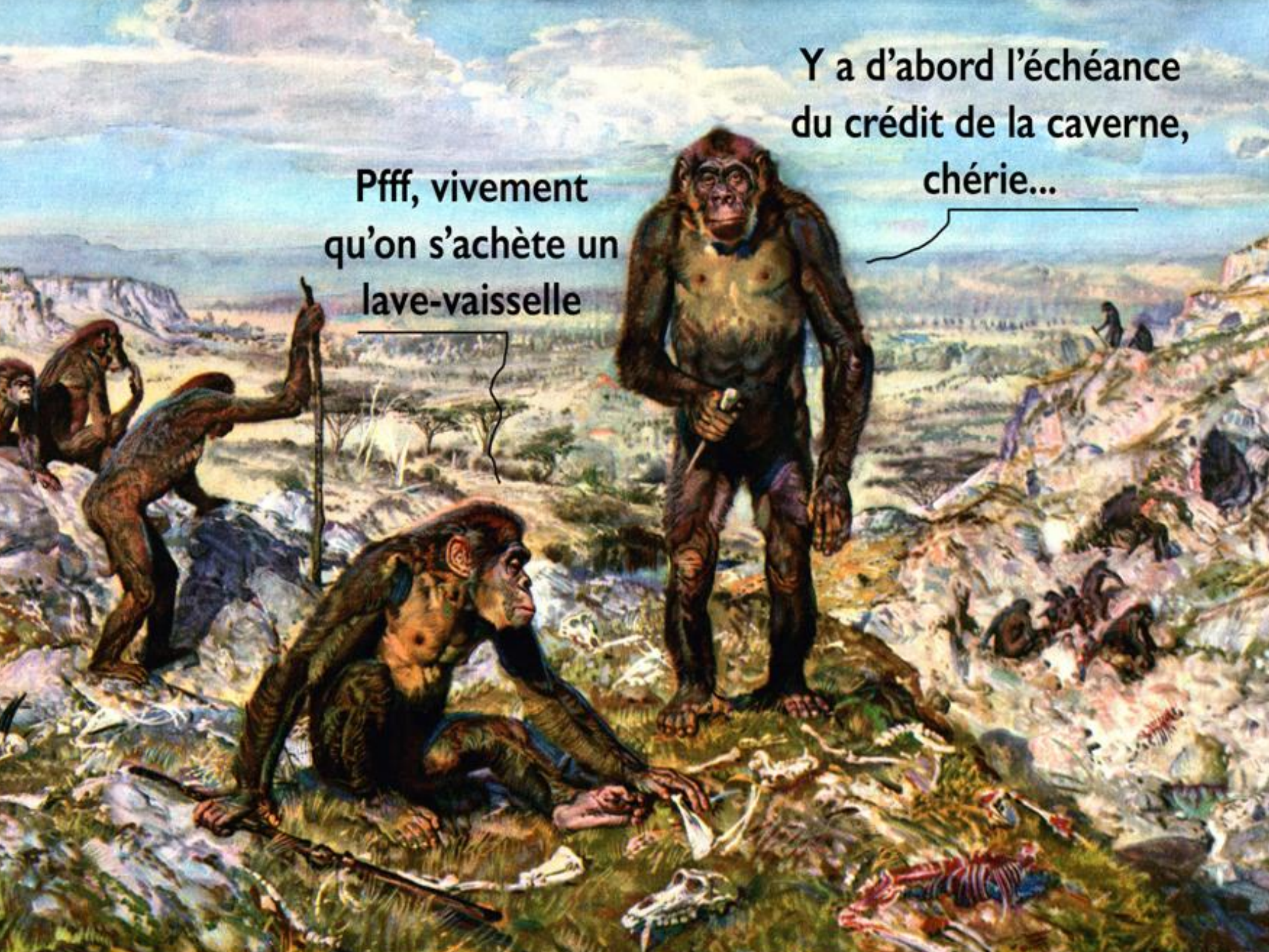
... mais nous tenons le bon bout !

Bonne nouvelle pour la biodiversité

- L'espèce humaine est en voie d'extinction
- Il y a beaucoup de chance que nous disparaissions avant la fin de ce siècle (moi c'est pratiquement sûr ;-)
- Une fois notre espèce aux oubliettes, la Nature pourra reprendre ses droits, reverdir, et la Terre redevenir ce petit paradis perdu dans l'immensité de l'Univers

Y a d'abord l'échéance
du crédit de la caverne,
chérie...

Pfff, vivement
qu'on s'achète un
lave-vaisselle



Pour ceux qui veulent éviter notre disparition, quelques pistes ...

- Remettre la biodiversité au centre de nos vies, de nos milieux et de nos pratiques ; rétablir les écosystèmes
- Remettre la rentabilité en question (court terme, courte vue... courte vie)
- Des fleurs 365 jours par an
- Des légumes sauvages à tous les repas

Février - Mars

Lamier pourpre, tussilage, violette, pissenlit, pervenche, saule marsault, noisetier...

Avril

Narcisse, primevère, lamier blanc, lamier jaune, lierre terrestre, fumeterre, pâquerette

Mai

Pensée sauvage, pulmonaire, absinthe, marrube blanc, cresson, aubépine, bourrache, ail des ours, aspérule odorante...

Juin

Bardane, bourrache, bugle, camomille, capillaire, cardamine, chardon, chicorée, coquelicot, églantier, genêt, guimauve, matricaire, mauve, mélilot, nénuphar, plantain, souci, sureau, véronique, verveine

Juillet – Août... et jusqu'à la fin de l'automne

Calament, cataire, petite centaurée, chélidoine, hysope, marjolaine, mélisse,

Erosion génétique des variétés cultivées

- C'est quoi "l'érosion génétique" ? Erosion naturelle ??
- Parallèlement à l'effondrement de la biodiversité sauvage, effondrement de la diversité dans nos assiettes, appauvrissement de notre alimentation (en variétés et en qualité), disparition volontaire des semences
- Interdiction des variétés paysannes (libres et reproductibles), obligation des variétés inscrites au Catalogue officiel (99% hybrides FI-*clones consanguins*-, OGM, ou issues de mutagenèse)
- Réduction de la base génétique
- Selon les études de la FAO, 90% des variétés cultivées il y a 100 ans ont disparu des champs et 75% ont disparu définitivement
- Les plantes sauvages vont pouvoir compenser cet appauvrissement culinaire (et semencier)...

Entracte !



Place à une petite dégustation de plantes sauvages... La suite du programme dans

es mauvaises herbes, alliées du jardinier

- Plantes bio-indicatrices
- Nourrissent et améliorent la structure du sol
 - Racines profondes, chevelu racinaire
 - Minéraux, azote
- Soigner les plantes... par les plantes !
 - Répulsifs
 - Engrais ou herbicides (purins purs ou dilués)
 - Défenses immunitaires : décoctions et purins
- Pas de nourriture sans agriculture. Pas d'agriculture sans nature !
- Plantes invasives, plantes comestibles ?

Quelques plantes bio-indicatrices



Renoncule rampante

Ranunculus repens

- .Sol saturé en eau, mal drainé
- .Ses racines aèrent le sol qui retrouve son activité bactérienne



Plantain majeur

Plantago major

- .Sol compacté, tassé
- .Son travail aère et décompacte les sols

Quelques plantes bio-indicatrices



Patience à feuilles obtuses

Rumex obtusifolius

- .Sols compactés, qui manquent d'air et qui s'engorgent en hiver
- .Trop de matières organiques animales



Prêle des champs

Equisetum arvense

- .Taux de matière organique très bas
- .Son travail aère et décompacte les sols

Quelques plantes bio-indicatrices



Chiendent

Elymus repens

- Sols fatigués par cultures intensives ou travail mécanique du sol
- Il restructure le sol (apporter de la matière organique en surface => redémarrage de l'activité biologique du sol)



Pâquerette

Bellis perennis

- Pousse sur sols acides et produit du calcaire (sans explications scientifiques à ce jour)

Quelques plantes bio-indicatrices

Sols riches

- .Mouron des oiseaux
- .Cirse des champs
- .Euphorbe
- .Véronique
- .Ortie
- .Chénopode
- .Consoude
- .Brunelle
- .Lamier pourpre
- .Matricaire camomille
- .Lierre terrestre,
- .Pissenlit
- .Ficaire
- .Liseron
- .Bourse-à-pasteur

Sols calcaires

- .Moutarde des champs
- .Peigne-de-Vénus
- .Linaira mineure
- .Tussilage

Sols acides

- .Fougère
- .Spergule
- .Petite oseille
- .Pensée sauvage

Quelques plantes bio-indicatrices

Sols humides,
compactés

- .Sagine couchée
- .Potentille ensérine
- .Plantain
- .Renoncule
- .Prêle
- .Tussilage



2. Nourrir et améliorer la structure du sol

Racines

- .Action mécanique (ameublissent, décompactent, se décomposent ==> nourriture, réseau de canaux pour stockage H₂O et O₂)
- .Créent un sol aéré et retenant l'humidité ==> développement de la micro- et méso-faune ==> fertilise, rajeunit les sols, texture granuleuse, grumeleuse, légère
- .Plus besoin de bêcher

Feuilles

- .Biomasse pour paillage (nourriture pour micro-organismes, protection contre évaporation, lessivage, érosion, croûte de battance, étouffe adventices, amortit écarts de t°)
- .Paillage nutritif (racines sous-soleuses), engrais vert riche et gratuit : phosphore, potasse, azote, calcium, magnésium, silice...)
- .Couvre-sol (mouren, lamier pourpre) ==> réserve d'humidité en été
- .Rééquilibrent les sol en apportant les éléments qui lui manquent (plantes bio-indicatrices et "infirmières")

Plante entière

- .Biomasse importante, riche, variée ==> volume et qualité du compost
- .Activateurs de compost : ortie, consoude, mais aussi achillée, chardon, berce, bourrache... également délicieuses en cuisine !

Quelques unes des meilleures amies de vos jardins...



3. Soigner les plantes par les plantes

Décoctions et purins

.Décoctions, macération, purins de plantes : herbicide, insecticides ou insectifuges, répulsifs, activateurs de l'immunité, engrais...

Des plantes compagnes

.Souvent bonnes compagnes des légumes cultivés (mais pas toujours: elles peuvent parfois véhiculer virus ou maladies !) : nourrissent et protègent la biodiversité ==> meilleur équilibre, environnement plus sain (oiseaux, crapaud, ombrage, pollinisation, gîte et couvert pour papillons, coccinelles, syrphes...)

.Attirent à elles des parasites ==> attirent leurs prédateurs ==> rééquilibrage, attaques atténuées

.Peuvent éloigner, par leur odeur, certains parasites (tanaïsie, sarriette, angélique, ail des ours...)

Les plantes sauvages comestibles, de la nourriture bio gratuite

- ± 90% des mauvaises herbes sont comestibles
- Récoltez 2 fois plus de légumes sur la même surface !
- Saveurs délicates ou piquantes, douces ou amères, iodées ou florales...
- Surprenantes et excellentes pour la santé
- Remarquables compétences de survie et de reproduction
- Quelles sont les adventices que vous arrachez le plus fréquemment ?

Les plantes sauvages ont aussi des vertus médicinales

- Elles ont des vertus réelles, sont parfois puissantes et ne peuvent généralement pas être données aux enfants en bas âge ou aux femmes enceintes
- N'en abusez pas
- Pas d'automédication : parlez-en à votre médecin si vous en prenez
- Certains remèdes naturels interfèrent avec les médicaments

Achillée millefeuille

Achillea millefolium



Plante dédiée à Vénus qui, selon la légende, conseilla qu'on en enduise Achille pour le rendre invulnérable

•Au jardin: plante mellifère, sol sec et peu calcaire. Activateur de compost. En infusion à froid (24h) : renforce les préparations fongicides. Utilisée actuellement en épuration écologique de l'air

•Santé : cicatrisante externe et interne, plaies saignantes, ulcères. Anti-hémorragique, anti-inflammatoire

•Utilisée comme kit d'urgence des soldats de la 1ère guerre mondiale

•Excellente contre les règles douloureuses ou abondantes

•Efficace contre les hémorroïdes

•Tonique amer, fleurs anti-inflammatoires et anti-allergiques

•En cuisine : feuilles en accompagnement de salades, persillades décoratives. Fleurs parfument les crèmes et les flans. Utilisée jadis pour parfumer la bière

Aspérule odorante

Galium odoratum, Asperula odorata



Famille du Gaillet grateron « Vanille de Mai »

.Au jardin: couvre-sol à mi-ombre, exposition nord, terre légère et humifère

.Santé : antispasmodique, anti-ballonnements et sédative (anti-insomnie, anti-stress) grâce à la coumarine

.Diurétique, légèrement antiseptique

.Stimule la digestion et le fonctionnement du foie

.Jadis utilisée contre les phlébites et les palpitations, les conjonctivites, les blessures, abcès et enflures

.Excellent stimulant sanguin

.Contre indications : en grandes quantités maux de tête, vertiges, somnolence, hépatites. Si la plante est mal séchée (moisissures, fermentation) ==> produit du dicoumarol, anti-vitamine K anti-coagulant, hémorragies (mort au rats)

.En cuisine : Maitrank, parfume desserts et boissons (tisanes, sirops), odeur de vanilline

.Autres usages : répulsif insectes, fait fuir les mites. Racines = teinture rouge. Utilisée comme tabac

Barbarée

Barbarea vulgaris



« Herbe de Ste-Barbe », « Herbe aux charpentiers », famille des Brassicacées comme les choux, les radis, la roquette, etc

- Au jardin : sols frais et humides, bords de chemins, de rivières, talus
- Santé : jadis employée en emplâtre contre les petites coupures
- Riche en vitamines C (anti-oxydant)
- En cuisine : salade de jeunes feuilles piquantes (similaire au cresson de terre) et légèrement amères. Peut aussi être cuite.

Bardane

Arctium lappa



Ses fruits sont à l'origine du Velcro (Georges de Mestral 1948, ingénieur suisse)

- Au jardin : plante bisannuelle (important pour sa récolte) très mellifère, anciennement cultivée
- Santé : excellent dépuratif, plante réputée pour son action sur la peau (disponible en lotions et crèmes en pharmacie): bactériostatique, fongistatique
- Facilite le travail du foie et l'élimination de la bile, diminue le taux de sucre dans le sang et le cholestérol (grâce aux prébiotiques).
- Feuilles : en cataplasme contre furoncles et maladies de la peau, soulage les rhumatismes et des piqûres d'insectes (guêpes)
- Racine riche en inuline (45%), sucre assimilable par les diabétiques (et prébiotique), stimule la fonction rénale, purifie le sang. Riches en sels minéraux, tanin, résine et antibiotique. En décoction : furoncles, dartres, eczéma, acné, psoriasis, abcès
- Fruit : potentiellement anti-cancer (recherches sur l'arctigénine)
- Suc : anti-venin puissant
- En cuisine : **racines** crues ou cuites récoltées entre l'automne de sa 1ère année et le printemps de la 2ème. Rappelle la saveur du salsifis et de l'artichaut. Jeune **tige** tendre, croquante, sucrée et aromatique (crue en croque-au-sel ou pochée) et pétioles. Cultivée au Japon ("gobô")

Berce spondyle

Heracleum Sphondylium L



Heracleum vient du latin qui signifie "Hercule"

- Au jardin : bisannuelle très mellifère, floraison étalée, principalement de juin à septembre
- Santé : considérée comme le "ginseng" européen ; stimulante, digestive, combat la grippe, soigne la gastrite et l'insuffisance rénale. Soigne la blennorragie, ralentit le sida et les cancers (contient du procalène)
- Riche en glucides et protéines, sels minéraux, substances aromatiques. Haute teneur en vitamine C (antioxydant)
- Soigne les abcès froids (sans inflammation), furoncles, ulcères, psoriasis, piqûres d'insectes
- Calmante, hypotensive, régularise la digestion, troubles digestifs, vermifuge
- Vertus aphrodisiaques, soigne l'asthénie génésique (graines en infusion)
- En cuisine : excellente plante aux arômes puissants, consommée depuis le Moyen-Age. En plats salés ou sucrés (arômes d'agrumes)
- Feuilles, jeunes consommées crues, ensuite cuites. Pétioles (à effiler) juteux et délicieux. Fleurs pour aromatiser les salades, en beignets... Boutons floraux à la vapeur (brocoli exotique). Fruits très aromatiques. Racine : consommée cuite

Bourrache

Borago officinalis



Buglosse à large feuilles, Langue de bœuf

“Euphrosine” en grec antique : qui rend heureux, qui met de bonne humeur

• Au jardin : très mellifère, fleurit du printemps à la fin de l'été. Se re-sème facilement. Aère le sol par ses racines profondes et ramifiées. Eloigne les doryphores

• Santé : riche en vitamine C, calcium, magnésium, potassium

• vertus adoucissantes, antitussives, anti-constipation (mucilages)

• Diurétique, contre inflammations urinaires (riche en sels de potassium et en vitamine C)

• Fortifie ongles, cheveux, assouplit la peau, anti-ride et vergetures, calme les démangeaisons des peaux sèches (acides gras poly-insaturés cf l'Onagre) – huile de bourrache

• Dissipe le stress et l'état de mélancolie

• En cuisine : saveur iodée, à mi-chemin entre l'huître et le concombre, magnifiques fleurs décoratives pour les salades

• Nombreuses recettes cuites : soupes, tempura, quiches, gratins (tiges), sautée au beurre, accompagnement de pâtes, ravioles, omelettes. Cru : en pesto, beurre de bourrache... Fleurs macérée dans du vin blanc euphorisant

Chénopode blanc

Chenopodium album



Du grec « patte d'oie » (chèn + podion) en référence à la forme palmée de ses feuilles

•Au jardin : sols riches (plante nitrophile). Il colonise le jardin, vers la fin du printemps, dès qu'on remue la terre. Durée germinative des graines : 50 à 75 ans. Cultivée par les Romains dans l'Antiquité.

•Santé : très riche en protéines complètes et en saccharides, contient beaucoup de vitamines B, C et provitamines A, ainsi que du calcium, du phosphore et du fer.

•Soigne la bronchite, complément du traitement de la tuberculose

•Sédatif

•Précaution : contient de l'acide oxalique (comme l'épinard ou la rhubarbe), à éviter si problèmes rénaux, hépatiques ou arthritiques

•En cuisine : ancêtre de l'épinard, consommé depuis le néolithique, délicieux légume sauvage de la famille du quinoa à la saveur plus fine, plus onctueuse que l'épinard

•Jeunes feuilles en salade, ensuite cuites (tourtes, farces, lasagnes, potages, sauces, gratins, gougères, soufflés, quiches...)

•Graines très nutritives, cuites en porridge, sauces ou farines pour préparer des galettes ou du pain

Consoude

Symphytum officinale



Du latin « consolidare », consolider. Herbe aux charpentiers

•Au jardin : plante décorative et mellifère, aime les zones humides. Intéressante pour le paillage, le compost et le purin de consoude (riche en potasse). Engrais naturel, stimule la production de fleurs (courgettes, tomates...), compense les carences en calcium

•Santé : Riche en allantoïne (composé azoté efficace dans le renouvellement cellulaire), favorise la cicatrisation des plaies et des fractures. Consolide la peau, les tendons, les ligaments, les os.

•Riche en fer, calcium, magnésium, phosphore, cuivre, potassium, manganèse, zinc, très riche en protéines (6 g/100g de feuilles fraîches, et 35% de la matière sèche comme le soja)

•Lutte contre l'anémie et la fatigue passagère, anti-constipation (mucilages)

•Précautions : fatigue le foie à cause des alcaloïdes pyrrolizidiniques

•En cuisine : on ne consomme pas la racine, mais elle s'utilise en pommade cicatrisante. Les fleurs décorent les salades, quant aux feuilles, elles se préparent de plusieurs façons (tourte, lasagne, potages, gratin, omelette...) mais notre recette préférée reste la feuille de consoude en beignet !

Quelques grands chefs mettent les plantes sauvages au menu



Marc Veyrat: feuilles et fleurs recommandées contre hypertension, essoufflement, fatigue, insuffisance cardiaque (prévention et traitement), angine de poitrine. Comestible : fleurs, cynorrhodons

Agnar Sverrisson (Islande) * Michelin: phytoépuration de zones polluées. Sève, feuilles et bourgeons

Cassis : feuilles, baies et bourgeons. Adaptogène, anti-rhumatismal, puissant anti-inflammatoire (action cortisone-like). Protège et régénère cartilages, assouplit les articulations

Chêne : leucorrhées (pertes blanches)
Eglantier

Frêne : le quinquina d'Europe, arbre des centenaires, arbre préhistorique (70 millions d'années) originaire du pôle nord. Feuilles, jeune écorce, fruits et sève. Feuilles (récoltées en juin) : diurétiques, sudorifique et anti-rhumatismales, contre l'arthrite et la goutte, fabrication de la "frénette" Ecorce (récoltée au printemps) : tonique, fébrifuge, expectorante et astringente. Jeunes fruits => assaisonnement (au vinaigre, confits)

Noisetier : cousin de l'Hamamélis de Virginie, mêmes vertus médicinales