

Ce mois-ci, un focus sur les cueillettes sauvages qui démarrent sérieusement en mars. Et là, pas besoin de jardin. Juste se donner le temps d'aller se ressourcer en pleine nature, randonner, avec, pourquoi pas un objectif de cueillette. (Dicton des topo-guides de randonnées : « une journée sur les sentiers, une semaine de santé »).

Préparez votre sac à dos en apportant des sacs en papier qui laisseront respirer les plantes ou des sacs en tissus aérés (style filoches ou les sacs en gaze vendus en magasin bio). C'est plus pratique que le panier pour les randos. Et puis, s'ils ont des anses, on peut les accrocher au sac pour se libérer les mains.

À partir de fin février, début mars, selon les conditions météorologiques et l'altitude, nous pouvons commencer à ramasser ortie piquante (*Urtica dioica*) et ail des ours (*Allium sativum*). Si la saison n'est pas trop sèche, on trouve des orties jusqu'à la fin de l'automne.

La période de l'ail des ours est plus courte, de février à juin-juillet selon les endroits. On en consomme surtout les feuilles que l'on conserve sous forme de pesto (qui se congèle aussi). Il a un peu les mêmes vertus que l'ail bulbe :



- il contient des acides aminés soufrés, qui aident le foie à se détoxifier, mais aussi à assécher les voies respiratoires encombrées. Notamment protecteur pulmonaire.

- il est antibactérien, anti-virale, anti-fongique, et aide à régulariser une flore intestinale déséquilibrée et trop riche en certaines bactéries (*E. Coli*, *Staphylococcus aureus*) ou autres champignons (*Candida albicans*)

- il est souverain aussi pour système cardiovasculaire, qu'il protège (effet hypotenseur et action sur les cholestérols)

Précautions d'emplois : comme l'ail, il peut avoir des interactions avec les prescriptions d'anticoagulants. Pour ces mêmes raisons, il est préférable de ne pas le consommer à l'approche d'une intervention chirurgicale.

Cueillir éthique.

La nature est généreuse. Et pour qu'elle le reste, respectons-la. La cueillette des plantes sauvages nécessite du savoir-faire et du savoir-être :

1- Savoir reconnaître les plantes pour éviter de confondre entre deux plantes qui se ressemblent, mais dont l'une risque d'être toxique. Exemple : les feuilles d'ail des ours et celles du muguet. Ne cueillez que ce que vous connaissez. Si l'oeil peut tromper, l'odorat, dans ce cas, est révélateur. Utilisez tous vos sens.

2- Cueillir loin des chemins (pour éviter les déjections canines par exemple) et des bords de routes où les végétaux sont pollués par les voitures. Évitez aussi les zones agricoles que vous ne connaissez pas à cause des épandages d'engrais ou autres phytosanitaires.

3- Ne cueillez que ce dont vous avez besoin. La règle d'un cueilleur est celle de la récolte du tiers du spot de plantes. Il en laisse les 2/3. À son départ, on ne doit pas voir son passage.

4- Récoltez avec un outil coupant pour éviter d'arracher les racines les bulbes, les rhizomes, et permettre ainsi la survie de la plante. Si vous récoltez sur des plantes ligneuses, comme le thym ou le romarin, faites en sorte de laisser le pied plus joli qu'avant la taille (taille en boule), ce qui favorisera sa repousse.

Bref, comportez vous en jardinier de la nature et pour les plus sensibles, remerciez-la d'un merci. Accompagné, pourquoi pas d'un don : un peu d'eau, un cheveu, un petit morceau de pain...

Grande Ortie
(*Urtica dioica*)

Famille : *Urticacées*

Botanique.

C'est une plante très répandue dans toute l'Europe. Elle a besoin d'eau au début de sa croissance, et c'est pourquoi, on la trouvera plus, en Drôme, sur des terrains humides et

frais. Elle apprécie aussi les sols riches en matière organique, humus, fumier, compost. Elle utilise l'azote pour la constitution de ses protéines, et régule ainsi, aussi les sols trop riches.

Plante herbacée, vivace, dioïque (un sexe par pied, il y a donc des plantes mâles et des plantes femelles). Les fleurs, petites, verdâtres, seront disposées en grappes pendantes aux axes des feuilles, dans la partie supérieure de la tige pour les pieds femelles, et sous forme de chatons pour les pieds mâles. La tige est quadrangulaire hérissée de poils urticants. Les feuilles pétiolées sont pointues, dentées, opposées, décussées et couvertes de poils. Elle mesure de 50 cm à 1m, et sa couleur verte est plus ou moins sombre en fonction de la teneur en azote du sol et de son exposition au soleil.

Parties utilisées : surtout les feuilles et aussi, graines et racines, mais pour des raisons différentes. **Ici, je ne parlerai que des feuilles.**

Les feuilles, récoltées de préférence au printemps et à l'automne, sur des plantes jeunes. On récoltera la partie supérieure (la tête) quand elles seront un peu plus avancées, car les tiges sont très fibreuses (on en fait des tissus comme avec le chanvre ou le lin).

Couper les régulièrement, elles n'en repousseront que mieux.

Goût doux, herbeux, minéral, un peu vert.

Énergétique : rafraîchissante, asséchante



Constituants des feuilles

Flavonoïdes, composés phénoliques, acides organiques, vitamines, sels minéraux, protéine, bore, vitamines A, C, D, E, F, K, P. Les protéines représentent 30% de la masse sèche. Le contenu des substances minérales est d'environ 20% de la masse sèche. En séchant, les plantes diminuent d'environ 5 fois leur poids. En récoltant 100 g d'ortie, il ne vous en restera que 20 g, une fois sèches.

Propriétés des feuilles

* **Tonique et nourrissante**, elle facilite les énergies de la digestion. Elle est très riche en minéraux (dont le fer, mais pas que), vitamines (vit C notamment), chlorophylle et protéines, ce qui en fait un légume complet à consommer sans modération. Elle aidera la reconstitution des parois de l'estomac ou de l'intestin agressées par l'inflammation.

* **Reconstituante et anti-anémiant**, ce qui en fait une force pour les périodes de convalescente ou de fatigue. Il faudra en consommer pendant une bonne dizaine de jours, que ce soit en culinaire ou en tisane. Elle est aussi conseillée pour reconstituée le stock de fer, en cas d'anémie (grossesse, règles hémorragiques...).

* **Dépurative**, elle favorise le nettoyage des nutriments acides en surplus dans le corps. Sa grande richesse minéraux tamponne cette acidité et évite d'aller taper dans les os, ce qui en fait aussi une incontournable en cas d'arthrite, d'arthrose en combinaison avec la prêle. Une grande action sur le sang aussi, dont elle favorise la purification.

* **Diurétique**, elle est conseillée pour aider le nettoyage du système urinaire. Une bonne combinaison avec le pissenlit par exemple.

* **Anti-histaminique**. À consommer en période d'allergie, en l'associant avec le Plantain lancéolé feuille. À raison d'au moins une tisane par jour.

* elle est aussi **hémostatique, antidiarrhéique, antidiabétique** et **astringente**.

Précautions d'usage.

Nous sommes tous différents. Donc écoutez vous en cas d'utilisation au long court. **Ne pas oublier la règle des 21 jours de consommation suivis d'une fenêtre thérapeutique d'une semaine pour jauger de la nécessité de continuer ou arrêter.**

- l'ortie peut devenir asséchante - sensation de bouche sèche et chez certains de peau et muqueuse sèche ;
- Son effet diurétique peut être problématique chez la personne en hypotension chronique, là encore si prise au long cours ;
- La plante a un effet hypotenseur. Dans ce contexte, l'ortie sera mieux tolérée si combinée avec la racine de réglisse ;
- Ne pas prendre en quantité si insuffisance rénale ;
- Ne pas prendre si vous souffrez d'hémochromatose (excès de fer) ;
- L'ortie est riche en vitamine K, elle vous est donc contraindiquée si vous prenez des anticoagulants de type anti-vitamine K.
- Malgré ses propriétés anti allergiques, l'ortie peut causer des allergies chez les personnes sensibles
- A éviter chez les personnes prenant un traitement à base de lithium (risque potentiel d'hyperlithémie).

Mode d'utilisation.

* Fraîche ou sèche, en infusion ou en décoction pour un effet plus puissant.

* Réduite en poudre, une fois séchée, vous pouvez la saupoudrée dans vos salades, soupes, yaourts....

* Il existe des dizaines de recettes culinaires à base d'ortie : soupe, tarte, cake, pesto, purée...

Voici un site qui en récapitule beaucoup : <https://recettes.de/orties>

* macération huileuse, en ayant au préalable pilée les orties pour en extraire le jus.

En usage externe

* Cataplasme d'orties pilées avec un peu de sel à appliquer sur la zone douloureuse. En alternance avec de l'argile.

* Gargarisme de décoction d'ortie en cas d'angine, d'amygdalite, et autres infections buccopharyngées.

* pour les frictions d'orties fraîches, je vous laisse juge. Il paraît que c'est très efficace, pour la circulation du sang, le cuir chevelu pour éliminer les pellicules et éviter la chute des cheveux...

Au jardin.

L'ortie est aussi magique pour le jardin.

Elle favorise la pousse des plantes et augmentent leur résistance à la maladie.

Les purins d'ortie sont vraiment utiles pour le sol et les plantes. Je ne peux que vous conseiller le livre d'**Eric Petiot**, « **Purin d'ortie et Cie** ».

Pour fabriquer du **purin d'ortie**, mélangez 1 kg d'orties hachées (feuilles et tiges, n'oubliez pas vos gants pour la cueillette) à 10 litres d'eau de pluie dans un bac en bois ou en plastique. Couvrez, placez à l'ombre et remuez tous les 2 jours. Pour un bon résultat, il est nécessaire que votre récipient soit bien rempli et fermé par un couvercle hermétique, afin de limiter l'oxygénation du contenu. Les purins végétaux sont des fermentations anaérobies (qui se passent en l'absence d'oxygène) La macération prend 5 à 10 jours selon la température. Le purin est prêt quand les bulles ont disparues. Et avant qu'il n'ait sur-fermenté et ne devienne nauséabond.

On l'utilisera alors dilué.

À 10 % comme engrais au sol.

À 5 % comme engrais foliaire, ou pour ses vertus anti-fongique, acaricide et répulsive.

On peut aussi tout simplement, enfouir quelques orties hachées grossièrement à l'implantation des plants au jardin.

ATTENTION !!!

L'ortie est urticante, même sèche pour les mains délicates. Pensez à vous munir de gants pour la récolte ou la mise en sachet.