

La sortie champignons

Le 7 octobre, nous étions encore (quasiment) en été. il n'avait pas plu depuis longtemps et les températures très hautes pour la saison nous laissaient craindre que les champignons soient peu nombreux.

Pourtant, ils étaient au rendez vous !

sur la capture d'écran ci contre, vous pouvez voir que les photos furent nombreuses et diversifiées, les champignons ont poussés malgré l'été indien.

la galerie complète est là : <http://www.fotos-partage.fr/champ2018/champ2018.htm> .. copiez/collez le lien dans un navigateur ou, tapez "fotos partage" dans une barre de recherche et une fois sur le site, allez sur l'onglet 'bio-gardins', les galeries des sorties vous attendent là !



Le Sureau

Le sureau noir est un arbuste dont les baies, les feuilles, mais surtout les fleurs et l'écorce, sont utilisées depuis l'Antiquité en phytothérapie pour traiter différents maux comme la fièvre, les irritations buccales et les infections respiratoires responsables des rhumes, toux grasses, sinusites, gripes, etc.

Son nom scientifique est *Sambucus nigra*. Le Sureau a beaucoup de noms familiers : hautbois, sambuc, saou, arbre de judas, seuillon, susier. Il fait partie de la famille des adoxacées, comme les viornes, courantes aussi dans nos régions.

Le sureau est un arbuste résistant, originaire d'Europe centrale, pouvant vivre une centaine d'années, que l'on retrouve principalement dans les bocages, les haies ou les bords de chemins.

Sa floraison a lieu de mai à août. Il mesure en moyenne de 2 à 10 mètres, sa taille est assez variable selon son environnement. Sa tige, peu ramifiée, comporte des feuilles caduques d'environ sept folioles. Ses fleurs, blanches ou crème sont odorantes, laissent place en juillet à des grappes de petites baies de couleur noire qui deviennent toxiques une fois arrivées à maturité.

Le Sureau sert à tout, et son utilisation prend différentes formes : infusions, tisanes, décoctions, jus, sirops, gélules, teintures mères, bonbons, compresses, cataplasmes, etc. Nous avons tous joué avec une branche de Sureau à faire une sarbacane, en l'évidant de sa moelle.

Passons sous silence les potions magiques que les enfants affectionnent. Les baies noires et colorantes du Sureau sont un ingrédient de choix pour ces jeux.

Les branches sont aussi utilisés pour faire des flûtes, notamment en Europe centrale.

Nos ancêtres Romains et Grecs considéraient ses baies comme la nourriture des dieux, les Celtes et les Germains le trouvaient magique et louaient ses pouvoirs bienfaisants et l'utilisaient comme anti-inflammatoire et diurétique.

Il fut même utilisé comme cosmétique pour éclaircir le teint.

Principes actifs

Les fleurs de sureau ont une forte teneur en acides phénoliques, en flavonoïdes, qui sont des antioxydants, en huiles essentielles ainsi qu'en minéraux. Les baies sont, elles, gorgées de vitamines de type A, C et B6. Elles contiennent également une remarquable concentration en fer, flavonoïdes et caroténoïdes, acides aminés et tanins. Quant aux feuilles, elles concentrent tanins, nitrate de potasse et acide valérianique aux propriétés calmantes. Enfin, l'écorce se veut riche en acide cyanhydrique qui peut être toxique à trop forte dose. Nous ne consommons généralement que les fruits, donc, pas d'inquiétudes. La seule partie toxique du Sureau noir est son écorce. Comme de nombreuses plantes, il a nombre de propriétés et certaines sont bénéfiques quand d'autres sont plus dangereuses.

Précautions d'emploi

Les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de 12 ans et les personnes diabétiques ne doivent pas consommer de sureau par mesure de précaution. Le sureau peut augmenter l'activité des médicaments diurétiques.

Il peut aussi diminuer l'efficacité du traitement par immunodépresseurs.

L'usage du sureau doit se faire dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Il est essentiel de respecter les doses journalières recommandées et les conseils d'utilisation. Les fleurs, feuilles et baies sont disponibles en herboristerie et en pharmacie/parapharmacie, tout comme les compléments

numéro 55

Bio-Gardins

Bulletin d'information, réservé aux adhérents

Parution aléatoire

rédaction : Membres du bureau

Association loi 1901, siège social : mairie de Merville 59660



NOM prénom : _____

ADRESSE : _____

E-MAIL : _____
Pour recevoir nos informations par E-mail.

Cotisation: 6€ par an/personne ou 10€/famille

Notre mail : contact@bio-gardins.fr

Et au jardin ?

Dans nos jardins naturels, le Sureau est un atout indéniable. Il est un véritable garde-manger pour la biodiversité. Sa sève nourrit, par exemple, un type de puceron qui ne vit que sur le Sureau, mais attire les prédateurs classiques, Coccinelles à deux points et Syrphes. Si les prédateurs vivent chez vous, les invasions seront plus facilement repoussées !

Les fleurs sont pauvres en nectar, mais attirent des abeilles, des bourdons, de nombreux coléoptères qui butineront aussi alentour. Les baies régaleront les oiseaux, comme le Rouge-gorge, les Grives, et la plupart des passereaux... Enfin, le Sureau est la plante hôte de papillons comme la Phalène du Sureau et le Sphinx du Troène. Mais son intérêt pour la biodiversité ne s'arrête pas là, nombre d'abeilles et de guêpes solitaires creusent ses tiges à moelle et y déposent leurs œufs, qui donneront des larves et la descendance nécessaire à la pérennité de la biodiversité. Le Sureau s'utilise très bien dans une haie champêtre, son feuillage dense constitue un bon refuge pour les oiseaux nicheurs. En hiver, les feuilles tombées au sol sont loin d'être inutiles. Si vous les ramassez pour nettoyer vos allées, laissez les sur les zones enherbées ou cultivées, elles constitueront un excellent humus en se décomposant et également un bon abri pour toutes les petites bêtes qui vivent sur ou juste sous le sol.

Le purin de Sureau (et les décoctions)

Les feuilles sont les parties qui intéressent le jardinier. Leur forte odeur a des propriétés répulsives contre divers indésirables du jardin comme les Taupes et de nombreux petits rongeurs, comme les Campagnols qui minent les jardins. Pour préparer un purin, vous devrez ramasser 1kg de feuilles fraîches que vous hacherez avant de les mélanger à environ 10 litres d'eau de pluie. Vous ferez ce mélange dans un seau que vous placerez à l'ombre à une température comprise entre 15 et 23 degrés. Il faut mélanger au moins une fois par jour. Vous verrez rapidement apparaître des bulles qui indiquent qu'une fermentation a lieu. Il faudra environ 6 à 8 jours pour que les bulles cessent et que donc la fermentation soit terminée. À compter de ce jour là, vous pourrez filtrer le purin puis l'utiliser en dilution à 10 %, pour arroser vos plantations. Le purin de Sureau est un stimulant, engrais naturel. Il se conserve à la cave ou dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, dans des bidons fermés.

La décoction est encore plus simple à fabriquer, les proportions sont les même, les ingrédients aussi. Vous adapterez à la taille de votre pulvérisateur. Pour obtenir une décoction, laissez juste macérer les feuilles dans l'eau durant 24 heures, puis faites bouillir puis après filtrage, utilisez le produit directement, pur. La décoction de Sureau a des propriétés insectifuges.

A la cuisine

Le Sureau est utilisé pour de nombreuses recettes. Confitures, gelées, vin, sirop, tartes, beignets (avec des fleurs); il suffit de cuire à plus de 65 degrés pour faire disparaître la sambucine, qui peut être légèrement toxique. cet arbuste courant est un régal et permet de se nourrir en gardant la forme.

En conclusion, nous pouvons dire que le Sureau est un arbuste indispensable à la biodiversité de votre jardin naturel. Il montre beaucoup de propriétés et avantages, il fournit abri, humus, nourriture à quantité d'animaux, comme beaucoup d'arbres, et fait de belles fleurs et fruits. Si vous en avez déjà un, exploitez le. Et si vous avez un peu de place, plantez en un ! (mais choisissez bien son emplacement, il est difficile de changer de place un Sureau après quelques années).