

Printemps

Primevère



Violette



Pâquerette



Plantain lancéolé



Lierre terrestre



Pissenlit



Printemps – Informations complémentaires

<p>Primevère</p> <p>Où: Prés, lisières de forêts</p> <p>Dans la cuisine: Les fleurs ont un goût aussi doux que le miel et peuvent également servir de décoration. Les jeunes feuilles conviennent aux salades ou sont cuites comme des épinards. Elles sont également bonnes à utiliser mélangées à d'autres légumes.</p> <p>Propriétés médicinales: Expectoration, bronchite (muqueuse), goutte, maux de tête, sinusite.</p> <p>Remarque: Plante protégée dans le canton de Thurgovie!</p>	<p>Violette</p> <p>Où: Orée des bois, sols argileux</p> <p>Dans la cuisine: Les fleurs et les bourgeons peuvent être consommés crus. Ils conviennent à diverses salades, thés, plats de légumes, farces, sauces aux herbes ou comme décoration.</p> <p>Propriétés médicinales: L'herbe violette est utilisée en médecine populaire comme infusion pour la toux, l'enrouement et en application externe contre les inflammations cutanées.</p>	<p>Pâquerette</p> <p>Où: Prés, parcs, pâturages</p> <p>Dans la cuisine: Contient beaucoup de vitamine C, de magnésium et de fer. Les fleurs et les feuilles peuvent être ajoutées aux salades, aux soupes, aux plats de légumes, au beurre et au fromage blanc aux herbes.</p> <p>Propriétés médicinales: Les fleurs sont utilisées comme remède pour les maladies de la peau, les menstruations douloureuses ou absentes, les maux de tête, les vertiges et l'insomnie.</p>
<p>Plantain lancéolé</p> <p>Où: Chemins, prés</p> <p>Dans la cuisine: Les feuilles conviennent crues comme ajout aux salades, au séré aux herbes ou cuites comme alternative aux épinards. Le plantain est également utile pour préparer un sirop contre la toux. La fleur a un délicieux goût de champignon cru et peut être utilisée dans un risotto.</p> <p>Propriétés médicinales: Toux (toux irritante), poumons, inflammation, piqûres d'insectes (presser la feuille et la frotter sur la piqûre) et pour soulager les démangeaisons.</p>	<p>Lierre terrestre</p> <p>Où: Prés, bordures de haies</p> <p>Dans la cuisine: Les feuilles et les pousses sont utilisées comme arômes. Elles peuvent être consommées crues pour rafraîchir l'haleine, ou transformées en épices, thé, beurre aux herbes, salades ou cuites dans des plats d'œufs et des soupes.</p> <p>Propriétés médicinales: Catarrhe gastrique et intestinal, ampoules, foie, plaies infectées qui guérissent mal.</p>	<p>Pissenlit</p> <p>Où: Prés, champs</p> <p>Dans la cuisine: Les feuilles sont particulièrement riches en vitamine C et en provitamine A. Les fleurs peuvent être ajoutées pour décorer les plats et sont également comestibles. Le pissenlit est utilisé dans les salades, les thés, les soupes, le miel et le vin.</p> <p>Propriétés médicinales: Foie, vésicule biliaire, rhumatismes, arthrite, fatigue, jus sur les verrues, sommeil.</p>

Été

Mûrier



Bistorte



Onagre



Cardamine des près



Alchémille



Ortie blanche



Été – Informations complémentaires

<p>Mûrier</p> <p>Où: Forêt, clairières, berges</p> <p>Dans la cuisine: Les baies ont un goût sucré, aussi bien crues que cuites. Les feuilles tendres peuvent être utilisées dans les salades ou pour le thé, tandis que les fleurs sont utilisées pour le thé.</p> <p>Propriétés médicinales: <i>Baies:</i> formation du sang, pour renforcer le système immunitaire et pour les rhumes. <i>Feuilles:</i> en infusion pour les diarrhées, en gargarisme pour les inflammations de la bouche et de la gorge.</p>	<p>Bistorte</p> <p>Où: Prés humides, bois de plaine inondable</p> <p>Dans la cuisine: Les jeunes feuilles avant la floraison conviennent aux salades, épinards, légumes à feuilles. Les graines roses ressemblent à des noix et sont consommées crues avec des salades.</p> <p>Observation: A ne consommer qu'en petites quantités!</p> <p>Propriétés médicinales: <i>Racine:</i> pour la diarrhée, surtout en relation avec les flatulences et les coliques, également pour les hémorragies internes et pour le renforcement. <i>Externe:</i> Pour les plaies et comme rince-bouche.</p>	<p>Onagre</p> <p>Où: Pentès, endroits exposés au soleil</p> <p>Dans la cuisine: Les fleurs et les bourgeons peuvent être utilisés dans les salades, le pain avec du beurre ou saupoudrés sur les plats cuisinés.</p> <p>Propriétés médicinales: Anti-inflammatoire et purificateur de sang, soutient le système nerveux et aide pour régler les problèmes de peau.</p>
<p>Cardamine des près</p> <p>Où: Prés humides, terrains marécageux</p> <p>Dans la cuisine: La plante a un goût similaire à celui du cresson. Les feuilles et les fleurs conviennent comme complément aux salades, sur du pain beurré, sur de la ricotta aux herbes, même dans les soupes et les plats à base de plantes.</p> <p>Propriétés médicinales: Les glycosides de l'huile de moutarde stimulent l'activité du foie et de la bile. Antispasmodique, digestif, purifiant du sang.</p>	<p>Alchémille</p> <p>Où: Prés humides, chemin forestier</p> <p>Dans la cuisine: Les jeunes et petites feuilles peuvent être mélangées et finement hachées dans les salades. Les feuilles plus grandes conviennent pour enrichir les plats de légumes, pour les farces et pour les fritures.</p> <p>Propriétés médicinales: A un effet équilibrant et régulateur sur l'ensemble de l'organisme féminin. Egalement pour la toux et le rhume.</p>	<p>Ortie blanche</p> <p>Où: Haies, lisières de forêts</p> <p>Dans la cuisine: Salades, soupes, smoothies et accompagnements de légumes. Particulièrement délicieux frit dans une pâte à crêpes. En outre, les pousses de fleurs sont un ingrédient savoureux pour les mélanges de thé.</p> <p>Propriétés médicinales: Toux, troubles gynécologiques, cystite, plaies purulentes, agitation.</p>

Conseils pratiques pour la récolte

Quoi

- Ne cueillir que des plantes bien déterminées et non des plantes protégées ou toxiques!
- Ne prendre que la quantité nécessaire.
- Il est indispensable de laisser suffisamment de plantes intactes pour qu'elles puissent à nouveau se multiplier suffisamment. Cette attitude prudente face à la passion de la récolte s'applique à toutes les plantes, et non pas seulement aux espèces très rares.

Là où il ne faut pas

- Réserves naturelles, le long des routes, prés pour chiens, chemins de promenade pour chiens, le long des voies ferrées, terrains d'exercice militaires, champs fraîchement fertilisés.
- Important: éviter les hautes herbes.

Comment

- Effeuille ou couper soigneusement les parties de la plante, selon ce que l'on récolte.

Quand

- En général, la récolte ne se fait que par temps sec.
- Le matin, dès que la rosée est sèche.

Récepteur

- Pour transporter les plantes à la maison, il est préférable de les conserver dans un panier, un sac ouvert ou un récipient en papier (les sacs en plastique ne sont pas indiqués).

Protection des plantes

- De nombreuses espèces végétales sont protégées et ne doivent pas être récoltées: www.infoflora.ch/fr

Sources

- Bühring, U. (2015). Alles über Heilpflanzen: erkennen, anwenden und gesund bleiben (3., aktualisierte Auflage ed.). Stuttgart (Hohenheim): Ulmer.
- Fleischhauer, S. G., & Verlag, A. (2015). Essbare Wildpflanzen : 200 Arten bestimmen und verwenden (17. Aufl. ed.). Baden etc.: AT-Verlag.
- Waser Bürgi, B. (2020). Lehrmittel Heilpflanzenkunde. Heilpflanzenschule Sattel: Sattel.
- www.kostbarenatur.net

Auteure: Marion Vetsch