

# ...le mois de mars

Côté « feuilles » côté « bourgeons »

« Côté feuilles »...celles de la  
Pétasite



*(En grec, « pétase » : chapeau à large bord !)*

**Très faible rendement en huile essentielle !  
Un hydrolat nouveau à la gamme...A analyser !**

## Côté « bourgeons » ceux du *CASSIS*



**Pierre de voûte de la Gemmothérapie, une branche de la Phytothérapie qui émerge, le cassis, *ribes nigrum*, est un petit arbuste dont on recueille les bourgeons aux principes actifs puissants.**

**(La Gemmothérapie : c. f. Ouvrage de Christian Escriva aux « Editions Promonature »**

**« Précis de Phytothérapie, Extraits de Gemmothérapie et Teintures mères. »**

**Le cassis est cultivé pour ses feuilles, ses bourgeons, ses fruits et son bois par un grand nombre de producteurs et transformateurs en agriculture biologique.**

◦ Pour une **Gemmothérapie de haute qualité**, les bourgeons de cassis seront récoltés sur place, à la main, **avant que** ceux-ci ne soient **taillés\*** par le producteur, dès l'amorce de leur aau fur et à mesure, « trempés » dans une base bio. (Sirop d'agave bio + alcool bio chez les producteurs du Gattilier)

[www.latelebio.fr](http://www.latelebio.fr): *Médecines Douces 2009. Reportage sur le Stand des producteurs du Gattilier, à Valderoure.06 Odile vous parle de ce travail.*

**Les plants de cassis destinés à la production de feuilles sont en effet taillés\*** à la sortie de l'hiver, (taille « en chandelier »), à trois bourgeons au dessus du pied de chaque plant. Aussi est-il important de **surveiller le stade de développement des bourgeons** que l'on récolte pour la gemmothérapie de qualité **avant que** la « campagne de taille » ne soit commencée ! A ce moment là, on recueille toute la force de vie, l'énergie, la vitalité du bourgeon. «C'est comme l' « accouchement de la feuille », dira Odile, cueilleuse !

◦ Lorsqu'ils sont destinés à l'industrie phyto – alimentaire, la cueillette des bourgeons de cassis se fait aussi sur les tailles,...Ils seront alors livrés à des coopératives...Les bois seront alors « mondés » à la main...(parfois même à la machine) et la récolte sera livrée... fraîche, ou, le plus souvent, « congelée ».

◦ **Les branches de taille, ébourgeonnées ou non, seront mises en fagots, puis broyées et distillées** pour l'obtention d'un **hydrolat\*** à l'arôme et

aux propriétés étonnantes ! A la surface, au bout de trois heures de distillation de 100 kg de matière végétales... une fine nappe d'huile essentielle très coûteuse !

*\*Dans l'hydrolat de cassis, des composants comme : limonène (22%), sakuranétine (26%), acide pcoumarique (10%), sabinène (7%)....*

[www.simplespluriel.com](http://www.simplespluriel.com).

° Certains rameaux seront mis en jauge en attendant d'être transplantés pour de nouvelles cultures.

*(Ces nouveaux pieds de cassis mettront deux à trois ans pour arriver à maturité.)*

° Les plants adultes qui ont été taillés en Février/Mars donneront toute la saison de belles feuilles gaufrées, et seulement deux ou trois baies tout au bas du pied... Ces feuilles, aux principes actifs précieux, seront récoltées tout l'été, séchées et conditionnées...pour la phytothérapie.

° **Ribes nigrum : propriétés et utilisations**

*Draineur, détoxifiant sanguin, anti- allergique, anti- histaminique, anti- inflammatoire, immuno -régulateur, diurétique..*

Douleurs rhumatismales et articulaires, arthrose, ostéoporose, goutte, urée, rhinites allergiques, sinusites, allergies aiguës suite d'antibiothérapie, eczéma, urticaire, psoriasis, affections cutanées rebelles, piqûres d'insectes. (*l'Encyclopédie des Plantes Indicatrices. Gérard Ducerf*)

° **Les bourgeons dans notre assiette !**

Pour ceux qui ont la chance d'avoir dans leur jardin quelques pieds de cassis peuvent ramasser quelques un de ces bourgeons au goût délicieux, « poivre –noisette – cassis », les faire macérer dans de l'huile d'olive...au soleil...derrière une vitre. (Bocal fermé non hermétiquement, une gaze fixée sur le col du récipient)

Au bout de 3 semaines, cette macération solaire est délicieuse dans une salade verte... (Filtrée ou non...car les bourgeons sont un régal à croquer ! On peut les comparer aux pignons de pin des Landes !) Mais vous aurez bien d'autres idées de recettes en goûtant celle-ci !

° **Ces bourgeons qui soignent...**

Cette huile réalisée est également très efficace en massage contre la douleur ! Filtrée, diluée à 50% dans de l'huile de noix... Quelques gouttes d'essence de genévrier, romarin, pin, épicéa ...

**A @.....bientôt !**