

Mûre

La mûre (*Rubus* sect. *Rubus*) appartient à la famille des rosacées (*Rosaceae*) et compte plusieurs milliers d'espèces, dont plus de 2 000 rien qu'en Europe.

La multiplication végétative se fait par stolons, qui peuvent atteindre 6 m de long chez les petites espèces, par drageons et surtout par des branches arquées et courbées vers le bas qui s'enracinent au contact du sol (marcottes).

Les épines servent de crochets pour grimper et probablement aussi de protection contre les attaques.

Climat et mûres

Elles concurrencent les arbres dans les zones ouvertes. En raison de la sécheresse et de la chaleur en Europe, des vagues de chaleur et de la baisse du niveau des nappes phréatiques, des zones forestières ont disparu dans de nombreuses régions.

Historique

Médicament : Les feuilles séchées contiennent des tanins (gallotannins et ellagitannins dimériques), des flavonoïdes et des acides de fruits tels que l'acide citrique et l'acide isocitrique, ainsi qu'un peu de vitamine C. Grâce à leur teneur en tanins, ce médicament est utilisé comme astringent et antidiarrhéique, en gargarisme pour les aphtes et les maux de gorge, et en usage externe comme solution pour les affections cutanées chroniques.

Selon Pline, les fruits et les fleurs sont diurétiques, et une infusion dans du vin aide à lutter contre les calculs biliaires. Dans son *Herboristerie*, Jean Gérard recommandait une décoction de feuilles de mûrier avec de l'alun, du miel et un peu de vin blanc comme bain de bouche pour les plaies buccales et génitales, hommes et femmes. Elle aidait également à prévenir la perte des dents. Le médecin grec Pédanius Dioscoride a décrit l'effet présumé des feuilles de mûrier sur la diarrhée dans son ouvrage **De Materia Medica**.

Thé noir aux feuilles de mûrier

Feuilles de mûrier fermentées

Le thé noir est apprécié pour son arôme et ses effets revigorants, mais il vient généralement de loin. Une alternative régionale et sans caféine est le thé aux feuilles de mûrier fermentées, qui séduit par sa saveur douce et délicatement aromatique – un conseil d'expert pour quiconque cherche à remplacer le thé noir.

Seules les très jeunes feuilles sont utilisées pour cette préparation.

Sauvage ! en septembre Mûre et Châtaignier



Châtaignier

Le châtaignier (*Castanea*) appartient à la famille des hêtres.

Cinq espèces végétales sont répertoriées sur nature européenne. Les plus connues sont le châtaignier, le châtaignier d'Amérique et le châtaignier de Chine.

Les espèces de *Castanea* sont ligneuses et atteignent environ 4 à 30 m de haut. Selon l'espèce, le châtaignier a besoin d'un emplacement ensoleillé ou mi-ombragé.

La lessive gratuite tombe des arbres sous forme de châtaignes.

Lessière liquide aux châtaignes

Ingédients

Pour 1 à 2 lavages :
5 à 10 châtaignes fraîches
1 l d'eau tiède
1 bocal à vis de taille moyenne

Après avoir ramassé les châtaignes, lavez-les soigneusement. La chair étant bien protégée sous leur coque dure, il est nécessaire de les écraser à l'aide d'un marteau ou d'un attendrisseur à viande. Pour éviter les éclats de châtaignes, placez-les dans un sac en tissu et écrasez-les délicatement. Plus les morceaux sont petits, mieux la lessive se dissout. Versez ensuite les miettes de châtaignes dans un bocal à vis et versez de l'eau tiède dessus. Secouez le bocal : la mousse savonneuse typique se formera immédiatement.

Laissez agir quelques heures, et l'eau savonneuse est prête. Filtrez la lessive aux châtaignes et versez-la dans le tambour de la machine à laver avant le cycle de lavage.

La température peut être réglée entre 30 et 60 °C.

Prétraitez les taches et les salissures importantes avec un détachant adapté. La lessive liquide à la châtaigne ne se conserve que 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Pour une réserve facile à conserver, préparez des miettes de châtaignes et laissez-les sécher à l'air libre. Il suffit ensuite de préparer les châtaignes hachées et séchées avec de l'eau tiède.



Grâce à leur repousse continue, le thé aux feuilles de mûrier fermentées peut être préparé du printemps à l'automne.

Ingrédients

4 poignées de jeunes feuilles de mûrier
2 cuillères à soupe de zestes de citron
Couche de gaze ou torchon
Sachet plastique
Rouleau à pâtisserie
Journées ensoleillées et chaudes pour un processus de fermentation optimal.

Placez les feuilles de mûres récoltées sur un torchon et laissez-les sécher une journée. Coupez les feuilles séchées en fines lanières. Vaporisez un peu d'eau sur les feuilles et roulez-les avec un rouleau à pâtisserie pour en casser la texture. Placez les lanières de feuilles avec le zeste de citron au centre du torchon. Pliez le torchon sur tous les côtés et roulez-le fermement. Placez-le dans un sac plastique et pressez-le pour en extraire le plus d'air possible. Fermez hermétiquement le sac et laissez-le dans un endroit chaud et ensoleillé, car c'est à ce moment que la fermentation commence.

Après 4 jours, déballez et laissez sécher dans un endroit ombragé et aéré ou dans un déshydrateur.

Le substitut de thé noir à base de feuilles de mûres locales est alors prêt : une boisson rafraîchissante et désaltérante en été et un thé délicieux pour les longues soirées d'hiver.

Versez 1 à 2 cuillères à café de « thé » dans 200 ml d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes.

(www.kostbarenatur.net)

Gelée balsamique de mûres au chocolat

Une gelée sophistiquée et ultra-simple, délicieuse sur un petit pain ou en sauce pour le gibier et le fromage.

Ingrédients

900 ml de jus de mûres dénoyautées non sucré
100 ml de vinaigre balsamique foncé
500 g de sucre glace (2:1)
2 sachets de sucre vanillé (selon votre goût)
1 cuillère à soupe de cacao en poudre pour pâtisserie (selon votre goût)

Cette quantité nécessite 6 à 8 pots de confiture de taille moyenne.

Pour des mûres fraîches, pressez-les et récupérez le jus. Versez du jus de mûres froid dans un pot et incorporez le cacao en poudre jusqu'à ce qu'il



ne reste plus de grumeaux. Placez le reste des ingrédients dans une grande casserole et faites bouillir doucement pendant quelques minutes en remuant constamment. Suivez les instructions pour le sucre gélifiant. Ajoutez le cacao en poudre et portez à nouveau à ébullition brièvement.

Versez immédiatement dans les pots préalablement chauffés et fermez hermétiquement.

Cette gelée n'est pas seulement parfaite pour les petits pains du petit-déjeuner. On l'utilise aussi pour rehausser les yaourts, comme garniture pour les gâteaux, avec les crêpes et comme sauce pour le riz au lait.

Préparation de barres aux herbes sauvages

Un mixeur et un déshydrateur sont nécessaires pour cette recette.

Ingrédients

pour environ 200 g de barres aux fruits

450 g de fruits frais, dénoyautés et éventuellement pelés (les pommes sont particulièrement adaptées comme base, tout comme l'argousier, les cynorhodons, les mûres, les poires et les cerises)
6 dattes, préalablement trempées pendant environ 2 heures
2 à 3 cuillères à soupe de graines (par exemple, graines d'ortie, d'onagre)
1 poignée de fruits secs, préalablement trempés si nécessaire

Fleurs d'herbes sauvages facultatives

Coupez les fruits et placez-les dans le mixeur avec les dattes, les fruits secs et les graines. Mixez soigneusement, selon votre goût. Créez vos propres saveurs avec des noisettes, des noix ou d'autres herbes.

Étalez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé. Placez le papier sulfurisé contenant la préparation pour barres aux fruits dans un déshydrateur et prédecoupez-la en morceaux à l'aide d'un couteau bien aiguisé pour faciliter la découpe ultérieure. Vous pouvez également saupoudrer de fleurs écrasées et tasser légèrement.

Laissez sécher à 35-40 °C pendant environ 20 heures.

Si vous souhaitez conserver les barres énergétiques plus longtemps, veillez à bien les sécher !

Conserver dans un récipient hermétique.

Astuce pour l'utiliser en sauce avec du gibier ou du fromage de chèvre : si vous aimez les canneberges avec de la viande (de gibier) ou du fromage, je vous recommande d'essayer la gelée de mûres. Vous pouvez utiliser la gelée telle quelle ou la réchauffer à la casserole avec quelques brins de thym et laisser mijoter quelques minutes. Retirez les brins et servez chaud en sauce, ou laissez la gelée refroidir et prendre. Elle constitue également une délicieuse sauce pour accompagner le fromage de chèvre ou autres fromages épicés.

Et il va sans dire que cette gelée ultra-facile à réaliser est un excellent cadeau ou souvenir.