

# Café Botanique du 13 janvier 2006

Texte PROGRAMME

La diversité des jardins et des plantations s'est constamment enrichie au cours de l'histoire aux quatre coins du monde. Lors de vos voyages vous avez visité ces jardins exotiques ou zen, à la française ou à l'anglaise ; ou lors de vos expériences culinaires, vous avez découvert ces légumes insolites, gorgés de soleil, ces épices si riches en arômes... Nous vous proposons de partager ensemble nos observations, histoire d'oublier l'hiver en parcourant ce 'Jardin du monde' dont nous faisons tous partie.

Texte UTOPIA :

Par ces temps frisquets, venez rêver à des saveurs d'ailleurs, à ces fruits gorgés de soleil, ces épices aux saveurs tapageuses, rencontrés dans des voyages au long cours... Venez raconter vos visites dans des jardins étranges, exubérants ou policés, exotiques ou zen... Autant de formes de jardins que d'êtres humains différents... Autant d'inspirations nouvelles glanées par d'audacieux cuisiniers ou des jardiniers curieux.

Venez vous évader loin de l'hiver dans le douillet coin cheminée d'Utopia Tournefeuille en compagnie des Jardiniers de Tournefeuille.

## JARDIN DU MONDE

Pourquoi jardin au singulier ?

Nous faisons tous partie, du jardin planétaire, nos ancêtres utilisaient la nature comme jardin, ils étaient avant tout cueilleurs, l'agriculture est arrivée, les jardins ont été créés, et par là même le travail !

Nous développerons au cours de la soirée les 2 côtés du jardin planétaire son côté utile et son côté plaisir

### A. Jardin nourricier, médicinal et utilitaire :

Le jardin et la nature en général est « utile » pour 3 choses : **il apporte la nourriture, les médicaments et d'autres éléments utiles pour se nourrir s'abriter, s'habiller, se parfumer**

#### ➤ Jardin nourricier :

La nature est avant tout nourricier et l'homme a su faire évoluer les plantes sauvages pour se nourrir.

Pour limiter nous n'aborderons que **deux aspects : l'alimentation de base et les épices.**

**1.** L'histoire de l'humanité est liée à la domestication des **céréales** (divinisées). Celles ci-sont l'alimentation de base de la planète (sauf Inuits). Partout dans le monde un savoir empirique associait 20 à 40 % de légumineuses aux céréales. Cette association équilibrée fournissait à tous, les 8 AA essentiels à l'humain. Pareillement la lysine absente des céréales (sauf dans la quinoa) est retrouvée dans les légumineuses. La méthionine se retrouve dans le maïs. Comme quoi intuitivement (ou empiriquement) l'homme a su très vite équilibrer son alimentation

Cette association est différente selon les pays, voici les plus courantes :

Soja + Riz en Asie  
Haricots + Maïs Amérique du sud  
Pois chiche + Blé (semoule) en Afrique du Nord  
Lentilles + Blé en Europe  
**Gombo + Millet** en Afrique

Maintenant, le rôle des céréales est détourné : on les donne aux animaux dont nous mangeons la viande.

Voici une recette du **Sénégal** avec des **Gombos** et des **brisures de Mil** (ou Millet), que vous retrouverez sur le site des Jardiniers de Tournefeuille :

## GNALANG

### **Matière d'œuvre**

Viande de bœuf ou mouton (en morceaux) ou poisson.....	500 g
<b>Brisure de mil</b> .....	800 g
Huile d'arachide.....	15 cl
Tomate concentrée.....	75 g
Choux.....	100 g
Carottes.....	100 g
Navets.....	75 g
Aubergines.....	75 g
Citrouille.....	100 g
<b>Gombo frais</b> .....	75 g
Oignons.....	75 g
Poireau.....	quantité utile
Persil.....	1 bouquet
Ail.....	50 g
Poivre.....	quantité utile
<b>Piment frais</b> .....	quantité utile
Poisson sec.....	50 g
Yet (crustacé séché).....	50 g

*Vous pouvez trouver les ingrédients exotiques chez Paris Store, rue Paul Gauguin (près Bellefontaine) à Toulouse ou sur Internet sur le site de Mayrig de Marseille*

*Excellent site sur la flore, la cuisine sénégalaise : <http://www.kassoumay.com/senegal/cuisine-senegal.html>*

### **Méthode de fabrication**

- 1/ d'abord laisser chauffer la marmite (5 mn)
  - 2/ introduire l'huile (ne pas attendre qu'elle fume)
  - 3/ introduire les oignons, la tomate concentrée
  - 4/ mettre le poisson ou la viande – laisser cuire 5 à 7 mn
  - 5/ ajouter ensuite de l'eau (2,5 l) et laisser bouillir
  - 6/ introduire tous les légumes, le poisson sec et le yet et laisser cuire à feu doux 25/30 mn
  - 7/ ensuite, récupérer tout le contenu de la marmite et le disposer dans une soupière ou autre récipient approprié puis deux louches de sauce
  - 8/ la brisure de mil doit être cuite à la VAPEUR avant qu'elle ne soit versée dans la marmite
  - 9/ durant l'introduction de la brisure de mil dans la marmite, mélanger bien celle-ci dans la sauce pendant 5/7 mn – durée de cuisson 10/15 mn à feu fort.
- Servir.

En **Arménie**, le gombo (ou combo) se dit **bamia**. Voici une recette traditionnelle arménienne :

## RAGOUT DE BAMIAS

### **Ingrédients**

Agneau coupé en dés.....	450 g
<b>Gombo frais petits et tendres</b> .....	450 g
2 gros Oignons en tranches	
tomates coupées en petits morceaux.....	225 g
1 citron	
3 tasses d'eau	
poivre et sel	

### **Préparation**

- 1/ laver les combos, enlever la tige en coupant la peau fine en forme de cône au bout, en faisant attention à ne pas faire d'ouverture à cette extrémité pour que le jus ne coule pas. Les mettre dans un bol à mesure qu'on les épluche, et les saupoudrer de sel et de jus de citron. Secouer le bol une ou deux fois pour bien mélanger.
- 2/ braiser la viande, ajouter les oignons et cuire 10 minutes.
- 3/ ajouter les combos, les tomates, et cuire à feu doux jusqu'à ce que les combos soient tendres, mais non spongieux. Si vous employez des combos en boîte, recouvrir la viande d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle soit presque tendre
- 4/ ajouter ensuite les tomates et les combos, et cuire encore 15 minutes.

Pour tous ceux que ethnobotanique intéresse, cours d'une semaine avec Melle Grosso à la fac de sciences ;  
Je peux fournir les renseignements.

## 2. Les épices

Très utilisées depuis l'antiquité, elles masquent les odeurs, elles sont antiseptiques et facilitent la digestion  
Servent aussi à relever les plats.

Les épices sont différentes des aromates. Aromates : feuilles fraîches ou séchées, épices : graines, rhizomes, fruits ou baies tous séchés.

**Vient de « spices » (espèces) substances spéciales (médecins italiens) souvent monnaie d'échange (d'ou l'expression « payer en espèces » ) Elles arrivent en France grâce aux romains, grands amateurs d'épices**

### Plantes de feu :

1) *Moutarde* (famille du chou). Forte et piquante. C'est la graine que l'on utilise et qu'on laisse macérer dans un liquide (vin, vinaigre) ;

2) *Piments* (Capsicum) petite et grande taille. Echelle de Scoville pour apprécié le piquant de piments ! elle va de 0 à 300 000 ! Rentre dans la composition du curry. Séché ils décorent les maisons en Amérique centrale

3) *Paprika* ( poivron en allemand) poivron ragoût, gibier, poisson, il y en a du doux et du fort

4) *Poivres* plante grimpante à fleurs blanches (<http://r0.unctad.org/infocomm/francais/epices/culture.htm> ) .  
Raison principale de la quête des européens pour les routes de l'est.

Poivre vert récolté non mur

Poivre noir : poivre vert séché au soleil

Poivre blanc : poivre mûr devenu rouge ! ( il est blanc sous l'enveloppe)

Poivre gris : mélange de blanc et de noir !

### Epices parfumées :

1) *cardamome*,

*La cardamome Elettaria cardamomum, originaire de Malabar (comptoir indien)*

*Famille des Zingibéracées (gingembre)*

**Plante aromatique**, espèce de roseau dont les capsules vertes très parfumées, sont composées de graines que l'on sèche. Ces **graines** sont employées comme épice principalement en Orient, dans les pays nordiques, Inde et les pays arabes.

La cardamome utilisée pour les vins chauds, compotes, tartes, charcuteries (pâtés de poisson notamment à chair grasse comme l'anguille ou les farces de veau), pain d'épices, pour le riz, les gâteaux, omelettes, boulettes de viande, les nouilles et même le thé indien et le café.

Les graines réduites en poudre, entrent dans le curry et dans le ras-el-hanout. A doser avec prudence.

Pour augmenter leur pouvoir aromatique de la cardamome, faire revenir ses graines une ou deux minutes dans une poêle antiadhésive.

Tonique, stimulant, antiseptique, la cardamome agit sur système digestif, elle a une action sur les gaz intestinaux. Elle purifie l'haleine.

La cardamome est utilisée...

... du nord de l'**Inde** :

**GARAM MASSALA** : c'est un mélange d'épices qui nous vient du Nord de l'Inde où il en existe de nombreuses variantes. Il s'avère nécessaire dans de nombreuses recettes exotiques mais il est utile pour épicer certains de nos plats plus occidentaux. Bref, vaut mieux en avoir toujours un petit stock en réserve.

### **Ingrédients**

- 24 gousses de **cardamome noire** sans les graines
- 4 cuillères à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe de grains de poivre noir
- 2 cuillères à café de clous de girofle
- 1 bâton de cannelle

## Préparation

- Préchauffer le four à 170°
- Concasser les épices grossièrement
- Disposer toutes les épices sur la plaque du four déjà chaude
- Faire cuire pendant 5 minutes dans le haut du four pour bien griller les épices
- Remuer régulièrement les épices
- Retirer du four et moulin très fin
- Stocker dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière et se conserve plus ou moins 6 mois sans trop de perte de goût.

Il existe de nombreuses variantes du Garam Massala. La recette peut compter jusqu'à 12 épices ou plus suivant des proportions qui rendront la préparation plus ou moins relevée.

Ce mélange vous servira de base pour de nombreux plats indiens mais aussi dans des plats plus traditionnels pour assaisonner des plats mijotés, de la viande, poisson ou légumes. En général, 1 à 2 cuillères à soupe par plat suffisent largement.

Vous pouvez aussi le préparer à la poêle antiadhésive en laissant torréfier pendant un peu moins de 5 minutes les épices déjà concassées. Attendez que les épices commencent à dégager un petit fumet pour les moulin.

Brièvement, voici d'autres compositions possibles :

- 1 mesure de cumin, 1 mesure de gousses de **cardamome verte**, 1 mesure de poivre noir, 1 mesure de clous de girofles accompagnés de 4 bâtons de cannelle et d'un quart de noix de muscade en poudre.

3 mesures de coriandre, 2 mesures de poivre noir, ½ mesure de muscade, 2 mesures de cumin, 1 mesure de clou de girofles, ½ mesure de cardamome, 1 bâton de cannelle

... à la **Scandinavie** :

## **GLOGG CARDAMOME ET RAISIN (Gløgg)**

*Je suis sûr que c'est ce que le père Noël boit en personne quand il a froid ! En effet, il s'agit d'une recette traditionnelle scandinave qui est dégustée pendant toute la période de l'aveugle. A mi-chemin entre le grog et notre bon vin chaud, cette recette ne pourra que vous réchauffer*

## Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes:

- 75 cl de vin rouge
- 25 cl de vodka ou aquavit
- 1 verre de porto
- 150 g de sucre
- 10 gousses de cardamome
- 10 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 4 oranges non traitées
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé

## Préparation

- Concasser les clous de girofles, la cannelle et ouvrir les gousses de cardamome
- Extraire les zestes des 4 oranges en prenant soin de ne pas extraire trop de la partie blanche de l'écorce qui amènerait trop d'amertume à la préparation.
- Verser le vin avec l'alcool dans une casserole hors du feu
- Ajouter les épices (clou de girofle, cardamome, gingembre, cannelle)
- Ajouter les zestes d'orange, le verre de porto et le sucre
- Bien mélanger le tout
- Laisser macérer pendant 1 nuit dans un lieu à l'abri de la lumière et au frais.

- Chauffer le mélange à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à obtenir un tout petit bouillon.
- Retirer du feu
- Filtrer la préparation en la versant dans des verres ou des grosses tasses.
- Ajouter des raisins secs dans chaque verre et servir bien chaud

Le cognac, le rhum ou tout autre alcool fort peut allègrement remplacer la vodka et l'aquavit. D'autres agrumes comme la mandarine ou le pamplemousse peuvent remplacer les zestes d'oranges. Enfin, vous pouvez aussi ajouter des amandes ou d'autres fruits secs dans la préparation. Le glogg se conserve longtemps, dans une bouteille bien hermétique.

2) *Carvi* ou cumin des près. on utilise les graines entières (confection de pains en Allemagne et Autriche). Pousse en Hollande

3) *La Coriandre* ( persil arabe) Famille de la carotte et du persil. Goût d'anis. Graines dans les saumures et légumes. Feuilles fraîches dans les soupes, les ragoûts (en fin de cuisson). Les graines broyées rentre dans la composition du Curry

4) *cumin* différents du carvi, graines, arôme piquant goût un peu amer

5) *curcuma* c'est le rhizome que l'on utilise (famille du gingembre) . element essentiel du Curry. (peut servir de teinture). Poivré et goût piquant.

6) *Gingembre* Rhizome soit frais soit séché 5fleurs ressemble aux iris). Gout piquant arôme boisé.. composante du Curry

7) *Galanga*

8) *Fenouil*. Saveur sucrée de pin. Gin et liqueurs. Il faut les broyer grossièrement..

9) *muscade*. Arbre indonésie On utilise la noix ou le fruit (macis). Le macis a un goût de cannelle et de poivre tandis que la noix a un goût plus sucré. A savoir, elle est mortelle si on mange une noix entière !

10) *céleri*

11) *clou de girofle*. Ce sont les bourgeons floraux non éclos (Indonésie).Viandes mijotées piqués dans un oignon. C'est un anti-taupe, il est utilisé contre les rages de dents, on l'ajoute dans les cigarette en Indonésie (Kretek), on en fait un emplâtre (emplâtre américain de St Bernard) contre les douleurs

### Epices douceur :

1) *badiane* (anis étoilé) : petit arbre de Chine qui produit à partir de 6 ans et ensuite pendant 1 siècle ! c'est la gousse qui est aromatique (anéthol). Très utilisée dans la cuisine chinoise et vietnamienne. Pour obtenir un goût à la fois épicé et sucré placer une étoile d'anis dans la volaille avant de la faire cuire. On peut aromatiser les crêpes avec une décoction (refroidie) d'anis étoilé ( à la place de l'eau)

2) *Aneth* acidulé, on utilise soit les feuilles (fromage blanc, fruits de mer, poisson, sauces) soit les graines en pâtisserie (pain).

3) *cacao*,

4) *cannelle* , écorce de l'arbre roulée. Sri Lanka, inde, brésil, indonésie. Arôme doux, légèrement sucré. En europe dans les desserts. Au moyen Orient dans les ragoûts.

5) *Genièvre* (cyprés) baies

6) *Nigelle* graines goût de poivre, saupoudrer les pains en Turquie

7) *Pavot* graines sèches, huile ou saupoudré sur pains et pâtisserie

8) *Safran* plante à bulbes Ce sont les stigmates que l'on recueille à la main (d'où son prix !) les stigmates se conservent mieux que la poudre.

9) *Vanille* orchidée grimpante de toute beauté, nécessité d'un insecte pour la fécondation. Remplacé par la vanilline de synthèse. Epice chère utiliser les gousses entières, les sécher et conserver dans du sucre en poudre : il deviendra du sucre vanillé ! Une purée de céleri rave parfumée par une gousse de vanille mise à macérer dans de l'huile d'olive : un régal !

10) *Sésame* graines goût de noix

11) *Sumac* baies aigre

### Mélange d'épices :

- d'Inde : *garam massala* (82) voir plus haut et curry (84) : 8 épices : piments rouges, cumin, moutarde, poivre noir, coriandre, fenugrec, curcuma, gingembre.
- d'Afrique : *Harissa* et *Ras el hanout* ,
- de Chine : *épice aux 5 parfums* (anis étoilé, cannelle, grains de fenouil, clous de girofle, fagara (poivre du Sichuan) marinade, viandes, volailles. Le *wasabi* à base de moutarde de raifort.
- d'Amérique : *assaisonnement Cajun*
- d'Europe : *les 4 épices* (poivre noir, noix muscade, clous de girofle, gingembre), mélange anglais pour pâtisserie

**Livres :** La cuisine aux épices éditions SAEP

Les plantes à épices de Michel Viard éditions SAEP

#### ➤ Jardin médicinal

##### 1. *pharmacopée familiale*. Savoir ancestral des campagnes.

Dans toutes les ethnies : Savoir empirique jusqu'au 19<sup>ième</sup> siècle, observation et expérimentation. Il est utile de différencier ce qui est utile de ce qui tue ! Observation des animaux (mais attention). Savoir animal, intuitif, primitif ; transmis par les parents à leurs enfants (savoir acquis). Classement des plantes : utiles ou non utiles. Il existait un fond collectif de connaissances.

Hierarchie des plantes :

Communes savoir familial , transmis par les femmes, maux quotidiens, tisanes, onguents

Auto médication = survie

Pour les choses plus graves, plus douloureuses : sorciers utilisent des plantes dangereuses (hallucinogènes), relations avec le surnaturel. Retrouvé chez toutes les populations (sauf chez les celtes : régime matriarcal) . Dérives symboliques

Chez nous dans les campagne remèdes de « bonne femme » bon fame (bonne réputation) femme secourable (d'où mal famé !) les médecins ne voulaient pas soigner les femmes, donc ce sont les femmes qui avaient les connaissances pour soigner les douleurs des règles de l'accouchement...Toute une pharmacopée a été mise au point à partir de là.

Encore aujourd'hui 1/3 des médicaments sont extraits de plantes. C'est un vaste sujet (un autre café botanique ?)

## Dans les pays lointains

Comme en France, un savoir ancestral de l'utilisation des plantes pour se soigner existe. Exemple au Sénégal :

*La cardamome* *Elettaria cardamomum*, originaire de Malabar : Famille des **Zingibéracées**.

livre : **La pharmacopée traditionnelle sénégalaise**. J. Kerharo et J.G. Adam ; p.786 : **cucurma** et **gingembre**.

**Les noms :**

### Cardamome verte

**Nom Botanique :** Amomum cardamon, Elettaria cardamomum.

**Europe :** anglais : Green Cardamom, allemand : (Grüner) Kardamom, (Grüner) Cardamom, espagnol : cardamono, portugais : Cardamomo, italien : Cardamomo (verde), hollandais : Kardemom, russe : Kardamon

**Afrique :** hébreux : Hel, arabe : Hal, Hail

**Asie :** hindi : Elaichi, Choti elaichi, singhalaise : Enasal, srilankais : enasal, malais : Buah pelaga, indonésien : Kapulaga, Kepillaga, thaïlandais : Krava, Luk krava, chinois : Wok lok uvat, Sha jen, Pai tou k'ou, japonais : Karudamon

### Cardamome blanche

Cardamome verte blanchie au dioxyde de soufre. Peu parfumée, à éviter.

### Cardamome noire

Synonymes : Cardamome du Népal, C. brune

Nom Botanique : Amomum subulatum, Elettaria cardamomum

Europe : anglais : Nepal cardamom, Greater Indian cardamom, allemand : Nepal-Cardamom, Schwarzer Cardamom, espagnol : Cardamomo negro, italien : Cardamomo nero, hollandais : Zwarte kardemom

Asie : sanskrit : Upakunchika, hindi : Kali elaichi, Badi elaichi, Bigillachi

La cardamome est une plante **originaire des Indes**. Ses graines, issues du fruit de couleur noire ont une saveur poivrée. Très aromatiques, elles sont utilisées pour parfumer le pain d'épice. En cosmétologie, outre leurs propriétés aromatiques, elles possèdent d'intéressantes propriétés fortifiantes.

La cardamome est universellement utilisée dans la cuisine indienne, elle entre dans la composition de tous les curry et tous les massala. Il en existe trois variétés, verte, blanche et noire. La cardamome verte a une saveur plus fine et plus douce que la cardamome noire.

La cardamome est utilisée pour aromatiser des plats salés et sucrés.

Son prix, à notre époque encore, reste élevé ; il est comparable à celui du safran et de la vanille.

## **Historique :**

Originaire d'Inde où son utilisation est attestée depuis **plus de 3000 ans** comme aromate, plante médicinale et comme composé de parfums et d'encens. Elle fut très tôt importée en Afrique Noire et dans les pays arabes pour aromatiser le café et comme composant du ras-el-hanout.

1500 ans avant JC, un Egyptien a consigné ses vertus sur un papyrus. Cléopâtre en parfumait son palais lors des visites de son amant puis mari Marc-Antoine.

La Grèce et Rome importent la cardamome par caravanes entières.

En 65, Pedanios Dioscoride vante ses vertus dans le traité "Sur la matière médicale" et met en garde contre la puissance de son action, en particulier de son parfum qui pourrait être abortif.

Les Romains l'utilisent comme digestif lors de leurs orgies démesurées.

Ovide, dans ses poèmes, célèbre son parfum.

Il n'est pas sûr toutefois que Grecs et Romains différencient "notre" cardamome de la maniguette. Certaines descriptions qu'ils en donnent pourraient en effet correspondre à la maniguette, Aframomum melegueta, aromatique et poivrée, originaire d'Afrique Occidentale.

Avicenne (980 - 1037), médecin et philosophe, dans le "Canon de la médecine", indique son action souveraine contre les maux de gorge et la toux. Elle est utilisée comme digestif en Europe, dès le XIII<sup>ème</sup> siècle.

Duarte Barbosa (1480 - 1521) le navigateur portugais compagnon de Magellan, situe sa réelle origine sur la côte de Malabar, où son commerce serait un monopole des Radja locaux.

En Europe elle n'est plus guère utilisée que dans les pays scandinaves où elle parfume charcuteries, pains, pâtisseries et boissons chaudes. Elle est cependant utilisée pour aromatiser les pains d'épices depuis le XII<sup>ème</sup> siècle.

**Propriétés :** Stimulante, Digestive, Carminative, Antiseptique (retarde la putréfaction des aliments)

**Composition :**

Cardamome noire (*Amomum subulatum* Roxb.)

3% d'huile essentielle (plus de 70% de 1,8-cinéole ; limonene, terpinene, d-alpha-terpineol, terpinyl acetate et sabinene)

Cardamome Verte (*Elettaria cardamomum*, *White et Mason*)

8% d'huile essentielle (20 à 50% 1,8-cinéole ; 30% alpha-terpenyl acetate sabinene ; 2 à 14% limonene ; borneol )

**La plante :**

Cardamome Verte : *Ellateria cardamomum*, *Amomum cardamon*

**Famille des zingibéracées** comme le gingembre.

Plante vivace, herbacée, ressemblant à un roseaux, de 2 à 5 m, pousse en moyenne altitude (750 à 1500m) dans les forêt humides tropicales.

Feuilles larges et longues ; Fleurs petites et claires ; Fruits longs de 1cm à 3 compartiments qui contiennent de 10 à 20 graines anguleuses noires et parfumées.

La couleur du fruit dépend de la variété : brun et rond pour la cambodgienne, vert et allongé pour l'indienne.

Cette plante est originaire, comme la cannelle, des **jungles de l'Inde du sud** et du **Sri Lanka**, elle a été acclimatée en Amérique centrale et du Sud, en Tanzanie, au Vietnam et au Cambodge. L'indienne est considérée comme de meilleure qualité.

La cardamome blanche est obtenue par traitement des gousses de cardamome verte au dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>). Son arôme est moindre et son seul intérêt est esthétique. En Afrique de l'Ouest on laisse la cardamome verte sécher au soleil, se gousses deviennent alors jaune clair.

Cardamome Noire : *Amomum subulatum*

Famille des Zingibéracées

Fruits plus gros que A.Cardamom (~3cm) et d'un brun foncé avec 40 à 50 graines par gousse

Plante originaire de l'Est de Himalaya, elle pousse actuellement de l'Himalaya au sud de la Chine et même en Afrique. Elle est essentiellement utilisée en Chine.

2. plantes très riches en éléments actifs. L'industrie s'y intéresse (Impatient du Cap, l'if,..) digitale, aconit,

L'industrie pharmaceutique s'est emparé de ce savoir ancestral avec parfois des réussites (traitement du cancer grâce à la pervenche de Madagascar) et parfois des échecs. En effet souvent la plante est active lorsqu'elle est entière (Totum), la molécule active isolée est parfois décevante. L'industrie synthétise la molécule isolée et il s'avère qu'elle est moins active que prévue car seule !

Problème de la brevetisation du vivant, connaissance des tribus volées par des grands groupes pharmaceutiques, mais cela est aussi un vaste sujet.

livre : **Jean-Marie Pelt** : roman de la **pharmacopée séculaire des hommes et du monde**

expérience : **Les médecins aux pieds nus** : Jean-Pierre Willem chirurgien et anthropologue a parcouru la planète pendant quarante ans. Alliant les sciences humaines à la biologie, il a pris conscience sur le terrain de la grande disparité de certains peuples face à la santé, selon plusieurs critères (nourriture, équilibre psychique, activités physiques et mentales, environnement ... )

il anime les « Médecins aux pieds nus », une association recourant à l'ethnomédecine et aux plantes médicinales.

➤ **Jardin utilitaire :**

Les plantes sont utiles pour l'artisanat, l'industrie : textiles (lin, coton...), colorants (le pastel, l'indigotier, la garance, la gaude, la camomille.. voir site Okhra) , parfums, cordages (chanvre..), habitat (chaume, bois, chanvre...)

## B. Jardin plaisir

### ➤ Jardins variés

*Autant de formes de jardins que d'êtres humains différents. Adaptation des jardins au sol, historique et symbolique associé.*

**1. jardins structurés** ou règne la symétrie et une certaine mise en scène : dans les pays européens : à la Française (buis taillés), jardins anglais (chercher livre)....

Livre : « **L'architecture des jardins en Europe**. 1450-1800 du jardin de la villa de la renaissance italienne au jardin paysager à l'anglaise » Torsten Olaf Enge – Carl Friedrich Schröer. Edition Taschen.

- jardins de la **Renaissance** et du **Maniérisme** : Villa d'Este (Tivoli – Italie)
  - Palazzina Farnese (Caprarola – Italie)
  - Villa Gamberaia (Settignano – Italie)
  - Villa Aldobrandini (Frascati – Italie)
  - Villa Garzoni (Collodi – Italie)
  - Bomarzo (Bomarzo – Italie)
  - Villandry (Château de Villandry (Loire) – France)
- jardins du **Baroque** et du **Rococo** : Vaux-le-Vicomte (Melun - France)
  - Versailles (Versailles – France)
  - Jardins du Belvédère (Vienne – Autriche)
  - Jardins du château de Het Loo (Apeldoorn – Pays-Bas)
  - Jardins royaux de Herrenhausen (Hanovre – Allemagne)
  - Jardins du château de Charlottenburg (Berlin – Allemagne)
  - Jardins de la cour de Veitshöchheim (Veitshöchheim – Allemagne)
  - Jardins du château de Schwetzingen (Schwetzingen – Allemagne)
- jardins **paysagers anglais** :
  - Jardin paysager de Chatsworth (Derbyshire - Angleterre)
  - Jardin paysager de Castle Howard (Yorkshire - Angleterre)
  - Jardin paysager de Blenheim (Oxfordshire - Angleterre)
  - Jardin paysager de Stowe (Buckinghamshire - Angleterre)
  - Jardin paysager de Stourhead (Wiltshire - Angleterre)

### **2. jardins méditerranéens**

**Riads** marocains

Jardins en terrasse de **Madère**. Voilà comment Simone relate sa découverte de Madère :

### Une île, un jardin, un paradis

On appelle souvent Madère « Le jardin flottant ». Une toute petite bosse sortie des flots à l'ère tertiaire s'est couverte peu à peu d'une forêt dense et mystérieuse. On peut imaginer cette immensité verte chapeauté en permanence d'un toit de nuages s'éclatant en pluie généreuse.

Malgré une déforestation systématique ; autrefois afin d'obtenir des terres cultivables pour la plantation de canne à sucre, de vignes puis de bananiers et maintenant pour recevoir les touristes qui sont devenus la nouvelle manne, les sommets abrupts et sauvages conservent une partie de la flore originelle.

La mer qui l'entoure comme un anneau d'argent donne encore plus de relief à ce chef-d'œuvre de la nature. Bienheureux celui qui a la chance d'arriver en bateau, car petit à petit l'île s'offre au regard enchanté de l'arrivant exactement comme elle est apparue aux premiers découvreurs.

Je n'en dirai pas plus, les guides sont très bien faits, ils proposent mille façons de découvrir ou de profiter des bienfaits d'un séjour à Madère.

J'ajouterai seulement que ce lieu mérite mieux que la forme de tourisme qu'on lui fait subir. Il convient surtout aux marcheurs respectueux d'un environnement superbe mais fragile. Les célèbres « lévados » (canaux creusés à mains d'homme pour recueillir l'eau de pluie, il en reste 2 500 Kms) permettent de traverser l'île en tous

sens, et la montagne parfois inquiétante n'est pas en reste pour satisfaire les amoureux des cimes, et tout en bas il y a la mer et ses multiples plaisirs, rafraîchir les pieds fatigués par exemple.....

Voir des photos des levadas : [http://www.madeiravisit.com/madere\\_coeur1.htm](http://www.madeiravisit.com/madere_coeur1.htm)

**Alhambra** de Grenade

### 3. jardins zen

#### **Jardins japonais.**

Livre : « **Le jardin japonais**. Angle droit et forme naturelle » Günter Nitschke. Edition Taschen.

- le sens esthétique japonais : le culte de l'inimitable dans la nature et le culte de la forme perfectionnée par la main de l'homme

- archétypes du jardin japonais : la campagne (îles et étangs divins)

les croyances du shintoïsme (les archétypes du sacré : la territorialité, le rocher, l'agraire, )

la cosmologie hindouiste (la montagne, axe du monde)

les mythes taoïstes (les îles des bienheureux)

les croyances bouddhistes (le paradis d'Amida)

les compositions triadiques (le groupe de trois pierres : recherche de l'équilibre avec des nombres impairs)

îles et étangs sacrés : jardins d'agrément

des pierres dans le sable : jardins de la sobriété

voie et but : jardins du recueillement

vues célèbres tirées de la littérature et de la réalité : les jardins ou l'illusion du voyage

le tailleur de pierre et la pierre taillée

A Toulouse : jardin japonais de Compans Cafarelli

A Maulévrier, près de Cholet (près du Mans) : le Parc Oriental de Maulévrier, le plus grand d'Europe (Francine).

#### **Jardins de Chine.**

Aller voir le jardin de Chine du jardin botanique de Montréal (Canada).

La création d'une harmonie jardinière à la chinoise s'effectue au moyen de **quatre éléments principaux** : les **plantes** (le pin , le magnolia , l'azalée , le chrysanthème , la pivoine arbustive, l'osmanthe odorant et le bambou), **l'eau**, les **pierres** et l'architecture avec 8 parties (La Cour d'entrée (les deux gardiens ; les trois étoiles), Le Pavillon de l'amitié , La Cour du printemps (l'art du penjing , les paysages miniatures), Le Kiosque de l'ombre verte , Le Pavillon où se figent les nuages empourprés , La montagne de pierre, Le Kiosque de la douceur infinie, Le Bateau de pierre).

### 4. Autres jardins

#### **Parcs botaniques à thèmes :**

Jardins du passé et jardins mythiques : les jardins suspendus de **Babylone**

jardins du futur (Chaumont sur Loire),

jardin du Paradis à Cordes (81)

**livre** «*Les jardins du futur* » Jean-Paul Pigeat 1992-2002 - éditions du Conservatoire international des parcs et jardins et du paysage

#### **Parcs botaniques :**

jardins de Cambremer (Normandie, près de Caen)

jardins des Martels près de Giroussens (81)

*GEO Hors série Jardin « Fleurs et jardins du monde »*

#### **Jardins naturels :**

Les jardins de Sengouagnet (31),

Les jardins de Lalbarède (Dordogne)

**livre** « *Les hommes jardiniers* » Caroline et Martine Laffon - éditions du Seuil

## Jardins de poche

Les jardins en carré

Les jardins de curé

Les jardins en osier

*livre* «Art rustique : idées de charme pour le jardin » Lucien Cassat et Michel Racine - Rustica éditions

## Jardins ouvriers ou familiaux.

Ces jardins ont été créés, initialement au début du XX<sup>ème</sup> siècle pour des raisons alimentaires, pour que les ouvriers souvent venus de la campagne retrouvent un certain équilibre mais aussi pour que ceux-ci n'aillent pas au bistrot ou militent dans un syndicat.

Ces jardins étaient en perte de vitesse depuis les années 50. Ils redeviennent d'actualité pour plusieurs raisons, créer du lien social, permettre à des personnes de jardiner, de sortir de leur immeuble, retour à la nature, plaisir de produire ses légumes, apprentissage du bio...

Ceux ce **Tournefeuille** accueillent une dizaine de nationalités, c'est l'occasion pour nous de découvrir ces légumes venus d'ailleurs : coriandre, menthes, aneth...

### ➤ Présence de l'eau

L'eau est le fil conducteur de tous les jardins :

bassins et jets d'eau dans les jardins structurés ; bassin zen et étangs

norias méditerranéennes ; roue à eau

escalier d'eau (seaux) ; récupérateurs d'eau de pluie ou de brume dans des filets (à l'extrême sud du Chili) ; puits ; paillage.

## Nos jardins : mélanger l'utile et le plaisir !

Comment introduire un peu d'exotisme et de sérénité dans nos jardins ?

**1.** jardins d'agrément : bambous, graminées, plantes sophistiquées, buis taillés, bassin

**2.** jardins potagers :

kombo (bamia), cacahuètes, courge éponge (luffa), chayottes, coriandre, margose, maïs doux

concombre arménien, coqueret du Pérou, cresson de madagascar, oca du Pérou

moutarde de Chine, tomatillos, choux de Chine, claytone de Cuba, ciboule de Chine

**3.** redécouvrir les plantes simples de nos campagnes

bourrache, onagre, ortie

sauge, soucis, chélidoine

consoude, doucette.

A nous de prolonger la nature et les savoirs ancestraux dans notre jardin...planétaire.