



La feuille de chou

Citation:

Chou: légume familial cultivé dans les jardins potagers et qui égale à peu près en grosseur et en sagesse la tête d'un homme.

Ambrose Bierce, écrivain américain (1842-1914).

N° 37 - Octobre 2023

A la découverte d'une plante

Le gui, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

Et si nous vous lançons un défi ? Chercher dans n'importe quel livre traitant de botanique, ne serait-ce que quelques lignes sur le gui ? Vous ne trouverez pratiquement aucune information car il s'agit sans doute de l'une des plantes les plus honnies des jardiniers... alors que son nom signifie « guérit tout ».

Son origine : Très connu et utilisé par les Gaulois, vous obtiendrez des informations en lisant Astérix et Obélix, notamment lorsque le druide Panoramix cueille le gui avec sa serpe d'or. Les Celtes attribuaient au gui des pouvoirs magiques, il aurait chassé les mauvais esprits. Des légendes scandinaves et galloises expliquent pourquoi et la tradition perdure en 2023. Il est de coutume de s'embrasser sous le gui en fin d'année. Symbole d'amour, de pardon et porte-bonheur, les branches de gui se vendent à prix d'or au moment des festivités.

Dans l'histoire : En herboristerie, cette plante parasite servait à soigner des maladies comme l'épilepsie et entrainé dans la composition de médicaments contre la coqueluche qui touche les enfants. Elle est utilisée dans le traitement des maladies cardiaques. Quant à la viscine, substance contenue dans le fruit blanc du gui, elle servait autrefois à fabriquer de la glu.

Dans le jardin : C'est une plante à part. Elle est visible dans certains arbres fruitiers et les peupliers. Le gui ne touche jamais terre. Sa propagation est due aux oiseaux qui après digestion répandent les graines. A partir de 10°C, la graine germe et se colle à l'arbre. Le développement est assuré grâce au suçoir qui se fixe à travers l'écorce et atteint la sève dont le gui se nourrit. Les fruits sont ronds, blancs et visqueux. Le gui pousse toujours perpendiculairement à la branche qui lui sert de support horizontal, voire la tête en bas et ne recherche pas la lumière. Le gui fait lui-même sa photosynthèse et d'ailleurs est toujours vert en stockant la chlorophylle partout où les autres plantes n'en ont pas comme la tige, le bois.

Le gui pousse toujours en boule. Vous voulez connaître son âge, rien de plus facile. Chaque année, ces individus produisent une nouvelle ramification de 2 branches. Il suffit de les compter en ajoutant la tige basse. Sa durée de vie est d'une trentaine d'années. Cette pousse inverse le calendrier des saisons. Les fleurs s'ouvrent et sont fécondées en hiver et fructifient l'année suivante, ses feuilles sont pérennes.



Dans ce numéro

- 1- A la découverte d'une plante**
Le gui page 1
- 2- Des couleurs dans mon jardin**
L'hellébore page 2
- 3- Land-Art**
Créer sa peinture végétale page 3
- 4 - Une plante facile à cultiver**
Le chou rave page 4
- 5- Recette**
Salade de chou et de carottes page 4
- 6- Un arbre**
L'orme page 5
- 7- Feuilles de livre**
Chroniques page 6

Le Saviez-vous ?



Les forestiers ne l'aiment pas car elle vit aux dépens de l'arbre qui pour empêcher son implantation développe une enflure. Mais il ne faut pas oublier de préciser que ce végétal pique-assiette renvoie dans la sève des substances nutritives. Alors ami ou ennemi ? Une expérience a même montré sur un pommier qui avait perdu toutes ses feuilles qu'il avait contribué à sa régénération. Un autre point en sa faveur c'est qu'il sert de nourriture aux oiseaux. A vous de changer votre regard sur le gui.. ●

Des couleurs dans mon jardin

L'hellébore

D'ici quelque temps, vous allez la rencontrer sur tous les étals des jardinerie : la rose de Noël qui est une des rares fleurs fleurissant l'hiver. Il est de bon ton de l'offrir au moment des fêtes et pourtant l'hellébore Niger est vénéneuse jusqu'à ses racines. Selon la légende, elle est capable de guérir la folie. Dans la Grèce antique, la ville d'Anticyre était entièrement consacrée à la culture de « l'herbe aux fous ». Hercule qui accomplit ses douze travaux, frappé de folie, aurait transpercé sa femme et ses deux enfants de ses flèches. Il aurait été guéri par une cure d'hellébore. Si vous marchez, en jetant devant vous de la poudre de racines de cette renoncule, vous deviendrez invisible !



Plus sérieusement, il existe une quinzaine d'espèces dans cette famille originaire des régions méditerranéennes. Leur particularité réside en effet dans leur floraison, dans une période où le jardin est dépourvu de toute végétation.



Cette vivace rhizomateuse peut atteindre jusqu'à 70 cm et se compose d'une touffe de feuilles lobées ou palmi-lobées dont la couleur varie du vert pâle au vert très foncé. Certaines espèces sont caduques, d'autres persistantes. De décembre à avril, selon les espèces, de robustes tiges apparaissent, portant à leur extrémité, les cymes qui regroupent quelques fleurs présentant chacune 5 pétales, de nombreuses étamines et de 2 à 10 carpelles libres. La floraison de l'hellébore est attrayante. La palette de couleur s'étend du blanc pur au pourpre en passant par une couleur très originale au royaume des inflorescences : le vert ! La floraison peut même s'épanouir sous la neige et supporter des températures basses (jusqu' -15°C).

A noter : le blanc peut être poudré de pourpre comme chez *Helleborus orientalis guttatus*.

Généralement, les fleurs sont regroupées en cymes de 35 à 45 cm de hauteur. Elles peuvent être pendantes ou orientées vers l'extérieur, certaines présentent des clochettes tubulées. D'autres sont en forme de coupes de plus ou moins grandes dimensions (jusqu'à 10 cm de diamètre chez certains hybrides).

Pour la cultiver

Les hellébore apprécient les sols frais, mais pas inondés. La mi-ombre est préconisée. Elle déteste les lieux trop exposés au vent et au plein soleil ; préfère les sols humifères et fertiles. Elle se plante à l'automne de préférence surtout dans des régions où les étés sont secs et chauds, ce qui ne lui posera aucun problème une fois bien installée. Un paillage lui sera bénéfique et conservera la fraîcheur dont elle a besoin.

L'hellébore est la nourriture appréciée des escargots et des pucerons. Soyez donc vigilant. En raison de son prix élevé, procurez-vous auprès d'un jardinier une pousse qu'il obtiendra facilement en divisant une touffe. Il vous faudra simplement un peu de patience car les premières fleurs n'apparaîtront qu'au bout de 2 ans. ●

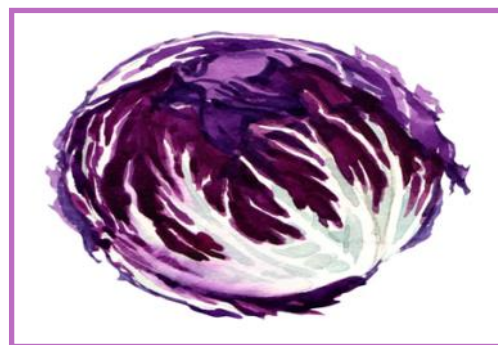


Le saviez vous? Les Allemands considèrent cette fleur comme un porte-bonheur au même titre que le muguet en France. Dans le langage des fleurs, elle signifie « apaise mon anxiété ». ●

Créer sa peinture végétale avec du chou

Matériel :

- de vieux vêtements pour ne pas vous tacher,
- de quoi protéger vos sols et plans de travail (papier journal, carton...),
- un couteau (évités les manches en bois qui se tachent),
- une planche à découper,
- un saladier (en inox ou en fer blanc de préférence, pour éviter les taches),
- une cuillère à soupe,
- des cuillères à café,
- un bol,
- des torchons en coton (découpés dans de vieux t-shirts par exemple),
- des bocaux en verre propres avec bouchons à vis,
- un mixeur, sinon un verre (assez large mais pas trop profond) et des ciseaux de cuisine,
- des ramequins pour mélanger votre peinture (pots de yaourts propres en verre ou en plastique...)
- des pinceaux, ou bien vos doigts !
- du (des) papier(s) (on peut tester différents supports : Canson, papier aquarelle, papier imprimante, feuille de cahier, papier cadeau, papier calque...)
- du chou rouge,
- de la farine,
- du bicarbonate de soude,
- du vinaigre blanc,
- une éponge !



Ne pas hésiter à réaliser votre peinture en plusieurs temps : extraire le jus de chou, créer ses couleurs et peindre au jus, épaissir sa peinture.

Extraction :

Protégez vos surfaces, vos vêtements et vos mains. Coupez le chou et l'émincer. Versez votre émincé dans un mixeur, ajoutez un peu d'eau, puis mixez jusqu'à obtenir une bouillie. Si vous n'avez pas de mixeur, placez votre émincé dans un verre, puis coupez-le aux ciseaux, le jus sera un peu plus clair. Placez un torchon au-dessus d'un saladier. Versez-y la bouillie de chou. Refermez le torchon, puis pressez-le soigneusement dans le saladier, de manière à extraire tout le jus. Versez le jus dans un bocal avec un couvercle à vis. Vous pourrez le conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

Création de couleurs :

Versez une petite quantité de jus de chou dans plusieurs ramequins :

- Pot 1 : jus de chou + rien ! = violet / reste violet
- Pot 2 : jus de chou + 1 pointe de bicarbonate de soude = bleu canard / devient vert
- Versez une petite quantité de jus de chou dans plusieurs ramequins, puis ajoutez un ingrédient (ou pas !)
- Pot 3 : jus de chou + 2 doses de bicarbonate de soude = bleu canard / devient vert
- Pot 4 : jus de chou + 1 ou 2 cuillères à café de de vinaigre blanc = rose / devient bleu

N'ajoutez pas trop de bicarbonate, votre peinture deviendrait granuleuse et le bicarbonate se verrait au séchage.

Attention : les couleurs changent en séchant ! Le bleu canard devient vert, le rose bleu...



Peindre :

- Appliquez la peinture en chargeant bien votre pinceau (sans l'essuyer sur le rebord du gobelet) et sans trop étirer le jus sur le papier. La couleur sera plus intense, avec des contours plus foncés.
- A l'inverse, essuyez votre pinceau sur le bord du gobelet et étirez le jus sur la feuille. La couleur sera plus claire et homogène, les contours disparaîtront.
- On peut aussi faire un lavis, comme à l'encre ou l'aquarelle : diluez le jus avec différentes quantités d'eau (1 cuillère, 2 cuillères...).

Pour épaissir votre peinture :

Incorporer un peu de farine à vos couleurs, très progressivement pour éviter les grumeaux. Selon la quantité de farine, votre peinture sera plus ou moins épaisse, pour des rendus différents.

Expérimentez ! Évitez la maïzena qui durcit lorsqu'on la mélange trop énergiquement. ●

Une plante facile à cultiver

Le chou rave

Et si l'on découvrait un légume oublié ?

Le *Brassica oleracea* abondamment consommé pendant la Seconde Guerre mondiale comme le topinambour, est tombé en désuétude. Connus depuis le XVe siècle, ce légume s'accommode de différentes façons : en brochette, purée, farci ou cru. Ses feuilles sont même comestibles et se cuisent comme les épinards. Sa chair est tendre et son goût a un parfum de noisette. Certaines variétés de la « boule de Siam » sont utilisées comme plantes [fourragères](#) pour le bétail.

Cette plante bisannuelle possède une boule de couleur blanche, vert pâle ou violette. Ce chou pomme a la particularité de stocker les [nutriments](#) dans le renflement à la base de la tige et non dans les feuilles.



Pour le cultiver :

Un sachet de 80 graines coûte 4,50 euros. Réservez leur un sol frais. Vous pouvez les semer en [pépinière](#) de décembre à août. Repiquez les plants en les espaçant de 30 cm en veillant à une exposition ensoleillée. La récolte se fait au bout de 2 ou 3 mois, lorsque la pomme a un diamètre de 6 centimètres, donc jeune. Le chou se conserve dans une cave ou un endroit non chauffé.

Tentez une expérience simple qui permettra aux élèves de comprendre comment on obtient de la choucroute. Râpez un chou rave et mettez-le dans un bocal avec 15g de sel. Tassez bien et fermez avec un couvercle en caoutchouc. Au bout de 2 jours, la fermentation commencera. Il sera nécessaire d'essuyer le bocal. Quand cette opération sera terminée, stockez les bocaux pour attendre de les manger crus ou cuits. ●



Recette :

Salade de chou et de carottes.



Ingrédients :

4 carottes
1 chou rave
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de vinaigre
de la ciboulette

Lavez les carottes, les peler et coupez-les en fins bâtonnets.

Epluchez le chou rave et coupez-le en bâtonnets en veillant à enlever les parties fibreuses.

Préparez la vinaigrette et versez-la sur les carottes et le chou.

Rajoutez de la ciboulette [ciselée](#).

Un arbre L'orme

Cet arbre qui fait partie de notre histoire de France est en train de disparaître de notre paysage. Dans la mythologie grecque, il était l'arbre d'Oneiros, dieu des songes et de la nuit et au Moyen Age, on rendait même la justice à l'ombre de cet *Ulmus*.

A la fin de la Guerre de Cent ans, les forêts remplies de ce géant pouvant atteindre 40 mètres étaient surexploitées car les ormes servaient à fabriquer des pièces d'artillerie comme [l'affut](#) du canon. François Ier prit les premières mesures pour le protéger en ordonnant



l'installation d'ormes le long des routes comme arbres d'alignement pour faire de l'ombre. Mais ce fut surtout Henri IV qui assura sa survie en offrant de l'argent à ceux qui le plantaient. Ce bois était utilisé comme repère pour indiquer une direction, comme poste d'observation pour l'armée et comme [gibet](#).

Son usage se répandit par la construction de roues à aube et d'autres éléments résistant à l'eau. Ses propriétés médicinales ne furent pas oubliées puisque dès l'Antiquité ses feuilles servaient à soigner « l'humeur noire » (le cafard) et les racines transformées pour faire repousser les cheveux. L'orme servait même de nourriture. Les Amérindiens transformaient son écorce en [gruau](#) et les feuilles, riches en protéines, étaient données au bétail.

Ce tableau idyllique autour de ce végétal capable de vivre près de 500 ans et d'atteindre une largeur de près de 30 mètres, prit fin dans les années 1960 avec une maladie : la graphiose, champignon transporté par des coléoptères dans le tronc. Cet ennemi invisible détruisit pratiquement en Europe tous les ormes. Aucun remède n'a été trouvé à ce jour. Il reste quelques conservatoires dont celui des îles Chausey qui maintient un peu cette variété.



Le développement de [cultivars](#) n'a pas apporté de solution. Trente espèces d'ormes existent. Ils poussent sur toutes sortes de sols et apprécient la proximité de cours d'eau. Sa floraison intervient au bout d'une quinzaine d'années et prend une coloration rouge. Ses fruits prennent le nom de samares. Il peut se multiplier soit par séparation des rejets de souches, par des [dra-geons](#), des greffes, du bouturage. Très résistant au froid (- 35°C), il est un allié des insectes puisqu'il est [mellifère](#).

Si vous êtes curieux, promenez-vous dans les bois de l'Oise, quelques jeunes ormes cachés parmi la végétation résistent toujours à la maladie. ●

Le saviez-vous ?

Une vieille expression française qui dit « attendez-moi sous l'orme » signifie qu'on n'a pas du tout l'intention de se rendre à un rendez-vous.

L'écorce d'un orme est capable d'abriter 200 espèces de [lichens](#).

L'orme forme des futaies appelées ormaies. L'orme a fait l'objet de nombreuses représentations picturales. L'une des plus connues est celle du britannique John Constable en 1824.

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur cette expression:

- « Bête comme chou »
- « Être dans les choux »
- « Faire chou blanc »
- « Rentrer dans le chou à quelqu'un »



La vie secrète des arbres—Fred Bernard, Benjamin Flao, Peter Wohlleben

Editions les arènes

Plongez dans *La Vie secrète des arbres* avec le forestier le plus célèbre du monde ! Peter Wohlleben est l'auteur du best-seller *La Vie secrète des arbres*, traduit dans plus de quarante langues. Ce livre est son histoire.

Avec un formidable talent de conteur, il nous plonge dans l'intimité des arbres, jusqu'à leurs racines. Au fil des pages, il nous entraîne à la découverte de l'extraordinaire fonctionnement de la forêt : comment les arbres interagissent, communiquent, se déplacent et se défendent.

La Vie secrète des arbres nous donne accès à un monde merveilleux mais fragile. Protéger les arbres, c'est protéger l'humanité tout entière.

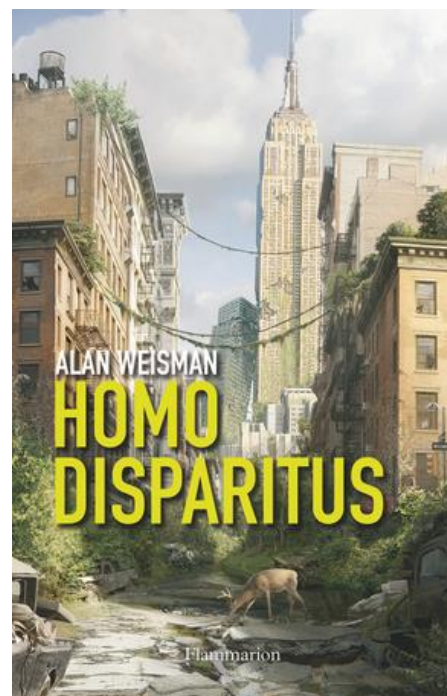
Source: [Editions les arènes](#)

Homo disparitus - Alan Weisman

Editions Flammarion

Admettons que le pire soit arrivé. Imaginons un monde dont nous aurions tous soudain disparu. Et voyons ce qu'il reste... La nature reprendrait-elle ses droits ? Combien faudrait-il d'années au climat pour retrouver son niveau d'avant l'âge industriel ? Qu'advierait-il des réacteurs de nos centrales ? Quels animaux prospéreraient et quelles races s'éteindraient ?... Ces questions, et beaucoup d'autres – des plus sérieuses aux plus saugrenues –, sont celles que le journaliste Alan Weisman, plusieurs fois primé pour ses reportages (The New York Times Magazine, The Atlantic Monthly, Discover), nous invite à explorer. Parcourant les cinq continents, convoquant de nombreux experts – climatologues, botanistes, spécialistes de l'écologie, architectes, géographes... –, il nous offre ici un passionnant reportage – où la réalité dépasse la (science) fiction. ●

Source: [Editions Flammarion](#)



La feuille de chou

Rédaction :
Laurence CAIVANO-TELLIER

Mise en page : Maxence CHEVAL

Responsable de la publication :
Association OCCE – Oise
12 rue du 27 Juin - BP 60945
60009 BEAUVAIS Cedex

03 44 48 49 16
ad60@occe.coop
<http://www.occe.coop/~ad60/>



La feuille de chou est la lettre de l'action « Apprendre en jardinant » initiée par l'OCCE - Oise à destination des élèves et des enseignant.e.s. Parution gratuite envoyée par courriel aux coopératives de l'Oise.