

## Culture :

En pot ou en pleine terre, les aromatiques se cultivent facilement.

Elles aiment les terres souples, légèrement enrichies pour les annuelles, les sols drainants et une situation souvent ensoleillée.

Les vivaces sont rabattues en fin d'hiver.

On peut les associer à d'autres légumes, ou entre elles, ou encore les placer dans les massifs fleuris.

La plupart sont mellifères, attirent de nombreux insectes pollinisateurs.



# Les plantes aromatiques, condimentaires, médicinales



Ces herbes ont d'abord constitué la base de l'alimentation des hommes puis ont fourni les premières médications.

## Les médicinales :

Environ une centaine de plantes sont actuellement utilisées :

- Infusions, décoctions, macérations.
- Lotions, bains, cosmétiques, huiles essentielles.
- Préparations plus complexes d'herboristerie ou de phytothérapie.



## Les aromatiques (parfum)

### Les condimentaires (saveur) :

De très nombreuses plantes ont ces deux rôles qui :

- Ouvrent l'appétit.
- Agissent favorablement sur la digestion.
- Activent le transit intestinal.
- Favorisent les sécrétions.
- Facilitent l'assimilation .

*On rejoint alors le côté médicinal...*

*N'oublions pas que de nombreux légumes ont ces mêmes rôles : l'oignon, l'ail, la carotte, le poireau, le chou...*



## Quelques conseils :

**Apprendre à bien connaître les plantes avant de les utiliser.**

**Choisir des pieds sains (éviter les bords de route, les abords des champs).**

**Faire sécher dans un grenier aéré ou à l'extérieur, en lieu sec, ventilé, à l'ombre et à l'abri des insectes.**

## Récolte :

**Pour les parties aériennes :** le matin, après dissipation de la rosée.

- Fleurs et sommités fleuries : au début de l'épanouissement. Faire sécher.
- Feuilles : avant la floraison. Faire sécher.
- Graines : à maturité.

**Pour les parties souterraines :** le soir, à l'automne. Nettoyer, couper les racines, les faire sécher au soleil.

## Conservation :

- En boîtes ou bocaux hermétiques, **à l'abri de la lumière.**
- Par congélation.
- Dans l'huile .
- Dans le vinaigre (pour certaines).



L'histoire des herbes est associée à l'évolution des civilisations. Dans toutes les régions du monde, l'histoire des peuples montre que ces plantes ont toujours occupé une place importante en médecine, dans les préparations culinaires et dans la composition des parfums.

## Des herbes indispensables à la nourriture quotidienne...et au bien être

Les preuves d'utilisation des herbes mentionnent :

- Pour la Chine : - 3700 ans
- Pour l'Inde : - 2000ans
- Pour l'Égypte : - 1550 ans

Les Egyptiens déjà fabriquent des produits aromatiques : huiles, eaux parfumées..

- Grecs et Romains les utilisent beaucoup, tant en condiments que dans des préparations de bien être ( bains, lotions, onguents, crèmes ...).

- Chez nous, au Moyen Age, les herbes sont négligées au profit des épices exotiques qui abondent sur les tables des puissants. Mais, dès le VIème siècle, les religieux jouent un grand rôle en cultivant dans leurs jardins monastiques de nombreuses plantes dont ils connaissent les propriétés nutritives et curatives : sarriette, persil, menthe, fenouil, rue, sauge, romarin...Le principe de la culture de ces plantes s'est ainsi développé, en y associant le côté esthétique.

Puis avec l'apport des Arabes , on assiste à une véritable renaissance de la médecine (Avicenne).

Les Maures perfectionnent les méthodes pour extraire et distiller des huiles volatiles et des parfums...

- C'est aux XVII et XVIIIèmes siècles que les herbes deviennent synonyme de raffinement culinaire, car elles permettent de découvrir le vrai goût des mets, légèrement assaisonnés. De plus, les glaces, sorbets, sauces ainsi que les alcools en libèrent parfums et saveurs.

- Le XIXème siècle poursuit les innovations culinaires à base d'herbes (ex : Carême avec l'estragon) et de nos jours , les herbes cultivées ou sauvages sont toujours à l'honneur dans la cuisine des chefs.

### Herbes à :

#### Herbe aux verrues

- la chélidoïne

#### Herbes à la fièvre

- la benoîte officinale
- l'angélique des bois
- la douce amère

#### Herbe aux chutes

- l'arnica

#### Herbe aux anges

- l'angélique

#### Herbe sacrée

- la sauge

#### Herbes à la coupure

- la consoude officinale
- l'achillée millefeuille

#### Herbe aux poux

- la pédiculaire des bois

#### Herbe aux chats

- le nepeta cataria

#### Herbe aux couronnes

- le romarin

## ...Et indispensables à la santé

Botanique et médecine ont longtemps été confondues, (jusqu'au XVIème), tant les hommes, démunis devant la maladie et les épidémies, s'en remettaient aux bons soins de la nature. Peu à peu, ils ont appris à observer et reconnaître les plantes et, en les utilisant , à leur attribuer certaines propriétés.

Astrologie, magie, superstitions, croyances se combinent pour répondre aux peurs de la maladie et de la mort. La plante est un intercesseur entre le malade et « des forces supérieures » (d'où le rôle du sorcier, du prêtre, du chaman...).

La tradition impose sa force : plus de 250 plantes sont des herbes à...la coupure, la fièvre, ...(tous les maux !).

Au XVème siècle, Paracelse, médecin et alchimiste suisse développe la théorie des signatures : « la plante signe par quelque particularité de son anatomie les propriétés dont elle est dotée » (Jean Marie Pelt).

*Exemples : l'estragon dont la racine évoque le serpent est recommandé en cas de morsure.*

*La pulmonaire , aux feuilles tachetées évoquant les alvéoles pulmonaires, s'utilise pour les maladies du poumon.*

*La ficaire, avec son bulbe présentant un petit renflement soigne les hémorroïdes.*

*La colchique, au bulbe en forme d'orteil, traite la goutte.*

*L'anémone hépatique, aux feuilles trilobées, évoquant les lobes du foie, s'utilise contre les maladies hépatiques.*

*Les feuilles d'artichaut et la carotte contenant des pigments jaunes, traitent la jaunisse...*

*...Et la fraise, en forme de cœur , les affections cardiaques !*

Au XVIIème, (médecine et botanique diffèrent), les remèdes sont toujours fabriqués avec des végétaux. Au XIXème, la médecine « scientifique », relègue la phytothérapie à une pratique de bonne femme, mais celle-ci prend sa revanche surtout à partir de 1970, grâce aux progrès en agronomie, chimie, pharmacologie .