Le Tourne-Sol
jardin communautaire *biologique*

Octobre 2021 – Volume 39 Numéro n^{o} 3

Télécharger le journal (PDF)

Ont contribuer à cette édition

Robert Bélanger
Louise Bouchard
Thomas Duchaine
Émilie Lapierre Pintal
Catherine Levesque
Joanne Normand
Janie Roberge
Dominique Thibault

Derniers numéros

23 octobre 2021
Vol. 39 no 3 novembre 2021

26 septembre 2021
Vol. 39 no 2 septembre 2021

10 août 2021
Vol. 39 no 1 août 2021

Accéder aux archives du journal >

SOMMAIRE

Brèves Horticoles
par Robert Bélanger

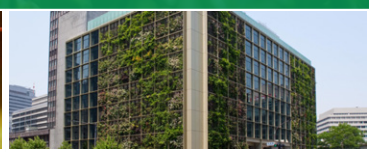
À la recherche de l'azote essentiel
par Robert Bélanger

Le Mexique à l'avant-garde de la biodiversité mondiale
par Robert Bélanger

L'érable et la perdrix
par Janie Roberge

Le plaisir et les plantes coquines, dictons et aphorismes – seconde partie
par Robert Bélanger

Mélilot (Melilotus Albus)
par Dominique Thibault



Rencontre avec Monique Girard, membre du jardin Tourne-Sol depuis son ouverture
par Louise Bouchard

Le jardin vivrier : Autosuffisance et non-travail du sol
par Janie Roberge

Transformer son bureau en jardin
par Robert Bélanger

BRÈVES HORTICOLES

Par Robert Bélanger

Non, ne pleurez plus

La coupe de vos oignons vous rend-t-elle triste à en pleurer ? Oubliez ça. Une compagnie américaine a développé une variété d'oignon ne causant plus de pleurs. On ne connaît cependant pas encore le goût du nouveau légume. Lors de la coupe des variétés standards, il se produit un dégagement de composés soufrés qui se transforment douloureusement avec l'humidité présente à la surface de nos cornées. Voici ce qu'en dit Bertrand Dumont dans son livre Étonnantes histoires de légumes et de fines herbes : « Les oignons font pleurer, car ils contiennent une bonne dose d'un composé sulfuré, l'acide sulfinique. Plus un oignon a un haut taux de ce produit soufré, plus il nous fait produire de larmes. C'est ce même ingrédient qui donne le goût piquant et plus il en contient, plus le goût de l'oignon est relevé. L'ail a le même ingrédient, mais en moins grande quantité, c'est pourquoi il ne fait pas pleurer. » Vous connaissez maintenant pourquoi on déconseille le port de lentilles lors de la préparation de cette liliacée, car l'acide sulfinique se concentre dessous. Soyez toutefois sans crainte, la concentration acide est assez forte pour causer de l'inconfort, mais pas assez pour causer des dommages.
Alors on coupe les pleurs mais, attention, pas les doigts !

Des OGM dans votre assiette ?

Depuis 2003, les gouvernements québécois successifs nous promettent l'étiquetage obligatoire des OGM présents sur les étalages de nos supermarchés (végétaux ou transformés) sans aboutir à aucun règlement. Face à cette situation, l'organisme Vigilance OGM effectue des tests sur le maïs sucré génétiquement modifié dans les épiceries du Québec depuis 2012. Suite à cette campagne d'information, on n'en trouve plus depuis 2015 : « Les campagnes de dépistage de notre organisme fonctionnent, les épiceries exigeant aux producteurs de ne pas planter du maïs sucré GM afin d'être présents dans leurs étales », affirme Thibault Rehn, de Vigilance OGM.

Le maïs sucré a été le premier aliment génétiquement modifié à consommation humaine directe à arriver dans nos étalages en 2012. Le maïs grain, quant à lui, destiné en grande partie aux animaux et aux produits transformés (sirop de maïs, glucose-fructose (1), amidon de maïs) est bien présent chez nous. Cette année (automne 2020), 92 % des cultures de maïs grain semés au Québec sont génétiquement modifiées.

Moins végétal, le saumon OGM, premier animal au monde génétiquement modifié (dont la production industrielle a commencé au Canada et aux États-Unis) sera surveillé par Vigilance OGM dans les chaînes d'alimentation. Cela palliera-t-il à l'absence d'étiquetage obligatoire des OGM au pays ? Informez-vous auprès de votre vendeur de saumon.

(1) Le glucose-fructose est bien présent dans les produits transformés, car peu dispendieux à produire à partir du maïs grain. Chaque partie de ce sucre s'accumule dans notre corps par un mécanisme différent, pour deux fois plus de problèmes de santé. Vérifiez la liste des ingrédients avant d'acheter ces produits.

Boire à l'ombre des grands immeubles

Les vignobles urbains sont de plus en plus à la mode. Les Vignobles Urbains de Montréal (VUM) en ont démarré cinq dans la métropole depuis 2017, avec l'aide du laboratoire horticole AU/LAB (1). Depuis l'an passé, une collaboration avec la SAQ a permis d'expérimenter le verre pilé pour remplacer avec succès le sable des plantations. Vu la sécheresse de l'an passé, les VUM ont commencé à installer des systèmes d'arrosage automatiques, et ce malgré le fait que la vigne demande 20 fois moins d'eau que la tomate. Ce sont les changements climatiques qui leur imposent ces nouveaux aménagements plutôt coûteux. Si l'augmentation de la température semble positive pour les vignes (en apportant plus de chaleur pour le mûrissement des raisins), elle apporte aussi tout un lot de tempêtes supplémentaires, de nouveaux ravageurs, de périodes de sécheresse et de plus, étrangement, des gels plus tardifs au printemps. On en sait quelque chose au Tourne-Sol car, comme disait un certain grand-père bien connu du Sénégal, les mois de mai sont de plus en plus frèttes. Mais soyez sans crainte, les VUM nous ont déjà concocté un petit vin rosé pétillant pour nous réchauffer le cœur et le corps.

(1) AU/LAB est un laboratoire de recherche, d'innovation et d'intervention en agriculture urbaine au service de la collectivité.

Références

https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-annees-lumiere/episodes/500953/rattrapage-du-dimanche-3-janvier-2021
https://www.vigilanceogm.org/articles/mais-test-2020
http://www.au-lab.ca/recherche/vignes-en-ville/
https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-annees-lumiere/episodes/500953/rattrapage-du-dimanche-3-janvier-2021

À LA RECHERCHE DE L'AZOTE ESSENTIEL

Par Robert Bélanger

Comme vous le savez, l'azote est très important pour toutes les plantes poussant sur la planète… et encore plus pour celles en « production intensive » dans les jardins. Il assure le bon développement des feuilles et prépare les futures fructifications. L'azote est très présent dans l'atmosphère mais bien plus rare dans le sol, les racines les accaparant avidement pour la croissance des plantes.

Devant les coûts croissants liés à la fabrication d'engrais chimiques azotés, un effort particulier a été fait, dans les dernières années, pour explorer les partenariats microbiens. On a mis sur le marché par exemple des Rhizobiums, de petits nodules de champignons qui se fixent sur les racines des plantes pour faire des échanges chimiques gagnant-gagnant : « je te fournis de l'azote récupéré de l'atmosphère et tu me donnes des sucres photo-synthétisés à partir du soleil et du carbone présent dans l'air ».

Un nouveau cultivar de maïs bien adapté a récemment été redécouvert. Il existe en fait depuis longtemps. C'est une lignée patrimoniale appelée 'Sierra Mixe', pouvant atteindre une hauteur de 4 à 6 mètres (12 à 18 pieds) et poussant, sans engrais, sur des terrains très pauvres. Elle est cultivée au Mexique depuis des milliers d'années. Cette variété sécrète un mélange de sucres et de bactéries par ses racines aériennes et l'azote ainsi produit est par la suite réabsorbé par le maïs à un taux variant 29 % à 82 %.

Le maïs est la céréale la plus cultivée au monde. Souvent en monoculture, la production de ses grains pour l'alimentation humaine devance légèrement celles du riz et du blé. D'importantes surfaces sont également consacrées à la production de maïs-fourrage destiné à l'alimentation du bétail en vert ou pour l'ensilage. Il serait donc intéressant d'effectuer des croisements avec d'autres cultivars de maïs, car transmettre la capacité de produire de l'azote selon les besoins diminuerait les quantités d'engrais chimiques dans les champs et serait, de plus, bénéfique pour l'environnement et la santé.

Références

https://jardinierparesseux.com/2019/08/11/un-mais-qui-fournit-son-propre-azote/
https://jardinierparesseux.com/2020/08/18/comment-les-partenariats-vegetaux-contribuent-ils-a-la-durabilite/
https://fr.wikipedia.org/wiki/Maïs

LE MEXIQUE À L'AVANT-GARDE DE LA BIODIVERSITÉ MONDIALE

Par Robert Bélanger

Commençons par une énigme dirait Gollum : Dans les bibliothèques, je suis un fruit, dans la cuisine, je suis un légume et dans les champs, je suis une céréale. Qui suis-je ? Si vous donnez votre langue au hobbit, la réponse est… le maïs. Quel trésssssor !!!

Devenu le principal support de la civilisation humaine depuis un siècle, le maïs s'est progressivement imposé comme une matière première indispensable, d'abord dans les industries alimentaires et biochimiques et aujourd'hui dans les industries chimiques. Plus de 1 500 utilisations du maïs ont été répertoriées. La fabrication de produits industriels consomme environ un dixième de la production mondiale de maïs. Nous ne pourrions plus aujourd'hui nous passer des différentes produits qui en sont tirés : papiers, cartons, vernis, matériaux de construction, peintures, détergents, colles, plastiques, méthanol, éthanol, huile (tirée du germe), fécule, édulcorants (sirop, fructose, dextrose, etc.), produits pharmaceutiques (vitamines C et E, acides aminés, acides organiques, antibiotiques) et cosmétiques (crèmes de beauté, dentifrices, etc.), nourriture animale et humaine (farine, semoule… et un peu de « blé d'inde » sucré). Ouf !

Une bonne nouvelle nous arrive cependant du Mexique : le pays renonce au glyphosate (Roundup), un herbicide potentiellement cancérogène et un polluant très répandu. On le trouve souvent dans les cours d'eau traversant les régions agricoles et le Québec ne fait pas exception. Il est présent dans toutes les rivières de la rive sud se jetant dans le Saint-Laurent et dans celles de la rive nord jusqu'au Saguenay. Dans le but de restaurer la souveraineté et la sécurité alimentaires du pays, le Mexique a, quant à lui, choisi d'aller de l'avant et cela, en dépit de la forte opposition des lobbys industriels. L'agro-industrie devra donc adopter de nouvelles techniques agricoles durables afin d'atteindre cet objectif.

Les autorités gouvernementales mexicaines renoncent aussi au maïs transgénique, considéré comme un contaminant génétique potentiel de toutes les variétés de maïs ancestraux mexicains. La contamination de ces variétés serait l'anéantissement de tous les progrès et de toutes les améliorations apportés par les fermiers mexicains depuis plus de 8000 ans, asséchant ainsi ce puits de biodiversité. Le pays tomberait alors dans une famine dont il aurait peine à se relever. Considérés comme le berceau du maïs, les champs mexicains subissent déjà l'assaut du pollen transgénique américain apporté par les vents soufflant du nord sur près de 1 000 km.

Les communautés autochtones, les scientifiques et les organisations non gouvernementales de protection de l'environnement comme Greenpeace réclamaient cette interdiction depuis plus de 20 ans. L'importation, la distribution, la promotion et l'usage du glyphosate et du maïs OGM devront cesser complètement d'ici à 2024.

Un peu d'espoir dans un avenir incertain.

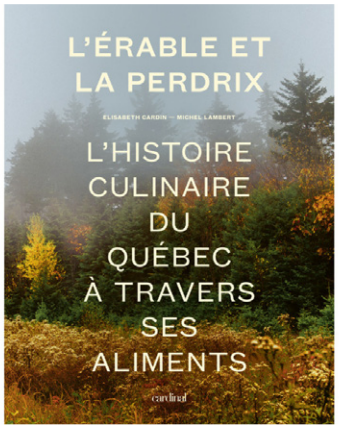
Références

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%AFs#:~:text=Le%20ma%C3%AFs%20(Zea%20mays%20L.%2C%20ou%20Zea%20mays%20subsp.
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mais
Le Mexique renonce au glyphosate et au maïs transgénique
La Ville de Laval interdit le glyphosate, une première au Québec
Santé Canada fait volte-face et n'interdit pas les néonicotinoïdes
Première victoire symbolique (mais incomplète)

L'ÉRABLE ET LA PERDRIX

Par Janie Roberge

J'ai toujours eu un intérêt et une curiosité pour la cuisine, depuis mon tout jeune âge. Cet intérêt s'est développé encore plus dans mes années de jeune adulte, puisque j'ai travaillé et voyagé à l'étranger pendant 5 ans. J'étais toujours enthousiaste de découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux mets, de nouveaux fruits et légumes, etc. Aussi, la nourriture m'apparaissait être une porte grande ouverte sur la culture du pays que je visitais, en plus d'être un moyen privilégié de connecter avec ses habitants. Je me suis toujours dit : « Je goûterai à tout ce qui m'est proposé au moins une fois! » Et cela m'a bien servie, j'ai goûté des choses incroyables et connecté avec des gens extraordinaires.



Toutes ces découvertes m'ont donc amenée à me questionner sur quelles étaient les spécificités de notre cuisine québécoise. J'étais confuse, je ne savais pas comment la décrire ni en définir les grandes lignes. En même temps, quand j'entendais dire par certains qu'il n'existait pas de traditions culinaires québécoises ou pas de cuisine québécoise, je n'étais pas d'accord, je savais qu'il y avait plus. Je me suis tournée vers notre territoire, je me suis intéressée à notre flore et faune indigènes. J'ai pensé à ce que mes parents plantaient dans notre jardin et leur récit de jeunesse d'enfants élevés à la campagne, qui élevaient, cueillaient, plantaient et chassaient la majorité de la nourriture qu'ils allaient consommer. Et des morceaux du casse-tête ont commencé à se placer.

Quand j'ai entendu parler de la sortie du livre « L'érable et la perdrix : Histoire culinaire du Québec à travers ses aliments », j'ai tout de suite su que cette lecture était pour moi; je vous la recommande vivement.

Issue de la collaboration entre Michel Lambert, historien (qui a par ailleurs publié 5 tomes sur l'histoire de la cuisine familiale du Québec) et Élizabeth Cardin (restauratrice et autrice), cette bible d'environ 400 pages s'articule autour de 20 aliments (érable, morille, bourgot, bleuet, morue, miel, perdrix, corégone, chou, oie blanche, courge, haricot, blé, anguille, navet, pomme, porc, maïs, phoque, caribou). Ceux-ci représentent chacun un chapitre et chaque aliment choisi avec soin est une figure emblématique de sa catégorie, un point de départ. Par exemple, dans le chapitre « Bleuet », on parle également de tous nos petits fruits : fraises, mûres, groseilles, framboises, …

C'est aussi un ouvrage éclectique, où s'entremêlent histoire, gastronomie, botanique, anecdotes, poésie… De courts essais ou poèmes côtoient les récits factuels historiques. C'est une lecture agréable, où l'on apprend comment notre cuisine d'aujourd'hui s'est construite avec toutes ses couches selon diverses influences. J'y ai même appris des choses sur lesquelles je ne m'étais jamais interrogée car, pour moi, cela allait de soi. Moi qui aie grandi entourée de champs et clairières peuplés de « pommiers sauvages » … j'ai appris que la pomme n'était pas indigène sur le continent américain et a été apportée par les colons européens! Quelle surprise pour moi!

Je vous souhaite autant de plaisir que moi à feuilleter cet ouvrage qui saura combler tous les styles de lecteurs et des intérêts très variés.

Références

https://www.editions-cardinal.ca/livres/cuisine/l-erable-et-la-perdrix-15149

LE PLAISIR ET LES PLANTES COQUINES, DICTONS ET APHORISMES – SECONDE PARTIE

Par Robert Bélanger

J'ai réuni dans cet article quelques dictons et aphorismes concernant les légumes usuels de nos jardins, tirés du livre *Étonnantes histoires de légumes et de fines herbes* de *Bertrand Dumont.* Ce dernier nous brosse un panorama historique intéressant du

patrimoine alimentaire de l'humanité depuis plus de 12 000 ans, dans certain cas. Restant du côté humoristique de la chose, je me suis permis quelques incursions du côté coquin de leur histoire, car j'ai remarqué la fréquence des allusions érotiques dans les écrits de M. Dumont pour ces légumes bien familiers, mais qui ont parfois une réputation de symboles sexuels ou d'être bons pour la libido.

Vérité ou mensonge, à vous d'en faire l'essai! Et pour pimenter votre vie domestique, suivez ce sage conseil d'Hippocrate, le père de la médecine, qui affirmait déjà au Vème siècle av. J.-C. : « Que ton aliment soit ton médicament. » Alors, écoutons-le et faisons pousser nos remèdes aphrodisiaques dans nos jardins. Voici quelques exemples légumiers pour vous mettre en appétit.

Retournons à la terre

Dans l'Antiquité, la carotte était considérée comme aphrodisiaque et les Grecs affirmaient même qu'elle « *donne puissance d'habiter une femme.* » Serait-ce un cas de Kama Sutra grec ? D'un autre côté, la carotte était associée à la couleur du feu, à la force, à la vigueur et à la ruse. Selon la légende, Judas, Néron et Quasimodo étaient roux. Mangeaient-ils des carottes en plus ? Et que dire du renard ? La rouille, une force monumentale cyclopéenne.

La famille des Liliacées nous fournit des adages depuis fort longtemps. Il y a 2500 ans, les ouvriers qui bâtissaient les pyramides égyptiennes étaient nourris d'oignons, d'ail et de radis par le pharaon. Le coût de la main-d'œuvre était assez bas en ce temps-là, ce qui était heureux, car on avait besoin de beaucoup de monde. Quoique fournir autant d'ail et d'oignons à 10 000 ouvriers… et pour plusieurs pyramides : une pour Khéops, une pour Khephren et une pour Mykérinos, pharaons de père en fils, sans compter les plus petites, les palais et les temples. Même Cléopâtre s'y est mise : « *Contemple, ô Gaulois, comment construit une reine.* » (Traduction libre)

Autre membre de la famille, l'oignon, selon la théorie des humeurs, serait un légume chaud… qui enflamme les désirs, si on utilise un rince-bouche après consommation du légume. Aphrodisiaque selon les Grecs et les Arabes, il serait associé aux fesses. Ah bon !

En France, on surveillait déjà sa santé et celle de son porte-monnaie au Moyen Âge : « *Ail le soir, oignon le matin est le malheur du médecin* » … Et peut-être aussi celui du couple, à moins que les conjoints n'aient partagé le remède. Même Murphy s'en mêle. Selon sa célèbre loi : *« Il ne faut jamais sous-estimer la capacité lacrymogène d'un oignon.* »

Quant aux poireaux, ils servaient au Moyen Âge de goupillon pour asperger d'eau bénite les damnéEs lors des exorcismes. On en faisait ensuite un potage au goût d'enfer ! Depuis le XVIème siècle, on l'associe à la virilité dans certaines expressions comme « *faire dégorger le poireau* » et autres devises, que même Georges Brassens ne pouvait citer dans ses chansons : c'est que, rigoureusement, sa mère le lui interdisait.

Terminons cette section avec l'humoriste anglais Noel Britten : « *Je fais un régime qui consiste à mettre de l'ail dans tout ce que je mange. Ça ne fait pas maigrir mais ça fait reculer les gens et de loin, je parais plus maigre.* »

…et finissons avec quelques végétations

Avoir un cœur d'artichaut, c'est tomber facilement et souvent en amour ou encore être un amoureux volage. Sûrement en référence au cœur de la fleur que l'on démembre, pétale par pétale, pour les partager entre convives. Selon Coluche *« les artichauts, c'est un vrai plat de pauvres. C'est le seul plat qui, lorsqu'il est terminé de manger, t'en a plus dans ton assiette que quand t'as commencé.* »

Et les petits pois ? En 8000 ans de culture, pas un seul proverbe affriolant sur les petits pois. Rien de rien ! À peine la mention d'un petit pois glissé sous 7 matelas et une princesse qui a réussi à s'en plaindre ! Pour atténuer votre déception… et pour votre plaisir, voici un petit poème de ma composition concernant cette légumineuse :

Les pois mange-tout sont les plus croquants

Bien chargés de vitamines et d'anti-oxydants

Et que dire des vitamines et oligo-éléments ?

De plus dotés d'un goût des plus appétissants

Côté humour légumineux, c'est Pierre-Henri Cami, humoriste du début du XXème siècle, qui nous donne sa définition d'un optimiste : « *C'est quelqu'un qui s'abrite sous une fourchette le jour où il va pleuvoir des petits pois.* »

Nous continuerons notre exploration à la parution de septembre du journal par une revue des fines herbes, toutes franchement aguichantes. D'ici là, faites vos essais horticoles avec vos partenaires et communiquez-nous vos appréciations légumières.

Regardons maintenant ces aromatiques

La réputation des fines herbes les poursuit depuis… bien avant l'Antiquité semble-t-il : ELLES SONT TOUTES APHRODISIAQUES !!! Elles furent longtemps cueillies au besoin comme plantes médicinales, avant d'être cultivées au potager et aussi dans les monastères, sûrement pour soumettre les moines à la tentation charnelle.

Le poète latin du 1er siècle, Ovide, a qualifié la roquette (arugula) *d'herbe lubrique* (herba salax), suivant en cela sa réputation très répandue pendant l'Antiquité liée à la fécondité, à la reproduction et au dieu Priape. Enfin, pour ma perception personnelle, c'est plutôt son goût qui est salace.

Auriez-vous cru que le céleri pouvait être plus associé au sexe qu'aux diètes sévères ? Cela semble le cas pour les anciens Grecs, car ils faisaient figurer le céleri sur les enseignes des bordels. C'est peut-être pour cela qu'en Franche-Comté, on disait: *« Le céleri rend sa force aux vieux maris ».* Le céleri serait donc aphrodisiaque… pour les hommes.

Originaire de l'Inde et de l'Indochine, le tulsi (ou basilic sacré), est connu depuis 5000 ans. Il favorisait plusieurs actes de la vie et, en particulier, donnerait des enfants à ceux qui veulent en avoir. Pour les autres basilics, selon les pays où ils ont été introduits par la suite (Égypte, Grèce, Rome, Provence), on était assez ambivalent; ils étaient tantôt associés à la vie et à l'amour, tantôt à la mort.

Par exemple, le basilic était associé, chez les Romains, à l'amour et aux aventures amoureuses : un brin de basilic glissé derrière l'oreille ou à la hanche pendant une promenade au marché public indiquait une certaine disponibilité pour la bagatelle : « Avis aux intéresséEs. »

Après avoir traversé l'Atlantique jusqu'au Massachusetts au XVIIIème siècle, le basilic devint LA plante dédiée au Démon. Le basilic était considéré comme une plante de sorcière et sa possession pouvait amener une femme à la mort. On la jetait alors à l'eau avec une pierre au pied : si elle restait au fond, on s'était trompé ; si elle restait à la surface (!), c'était une sorcière et on l'envoyait au bûcher. Faire son pesto, c'était mettre sa vie en jeu en ce temps-là. Dangereux basilic !

Aucun proverbe ne nous est parvenu concernant la ciboulette mais, selon la science moderne, elle régulerait la circulation et la pression sanguine, ce qui ferait augmenter l'afflux sanguin dans les parties intimes. Donc, le verdict est : c'est tout de même un aphrodisiaque !

L'origan et la marjolaine, étroitement apparentés, étaient considérés dans l'Antiquité comme de bons agents excitants. Les Grecs et les Romains attribuaient à l'origan des vertus aphrodisiaques et en offraient aux jeunes mariés le jour de leur mariage. Plusieurs médecins de l'époque en avaient fait la plante de l'amour et du bonheur. On le servait en infusion pour lutter contre l'impuissance sexuelle. De plus, l'origan forme un couple parfait, à la ville et à la campagne, cuisiné avec les tomates.

Quant à la marjolaine, la mythologie romaine affirmait que Vénus, déesse de l'amour, de la séduction et de la beauté féminine, aurait été la première à cultiver la marjolaine, avant de la transmettre aux humains. Son goût floral et parfumé plaiderait en faveur de cette affirmation. La marjolaine serait donc plutôt « vénussiaque » qu'aphrodisiaque. Rendons donc ce qui est dû à chaque déesse.

Les Sumériens, les Égyptiens et les Étrusques cultivaient déjà le thym voici quelques 5000 ans et le considéraient comme un symbole de courage. On disait alors d'un héros *: « Il sent le thym* ! » Les érotologues, quant à eux, avancent que l'huile essentielle de thym stimulerait la libido. Abandonnez l'huile de massage pour cette huile parfumée et vous aurez ainsi l'impression d'être, au choix, un bouquet garni ou un cassoulet provençal !

Si le persil fut jadis lui aussi associé au diable, il a été par la suite considéré comme tonique et excitant. De là à devenir un aphrodisiaque et à donner à certain une réputation sulfureuse de tombeur, il n'a qu'un pas. On disait même que le persil ne venait bien que dans le jardin des paillards. Espérons que le comité d'inspection du Tourne-Sol mettra un frein à la culture de cette plante indécente et fera remettre leur gaminet aux planteurs luxurieux.

Contrairement au persil, le romarin protégeait, lui, des influences sataniques dans l'Égypte ancienne. Plus tard, dans la Grèce antique et à Rome, il était devenu le symbole de l'amour et de la fidélité et, en ce temps-là, les femmes mariées portaient des couronnes de romarin dans la Ville Éternelle. En Provence, les amoureux en déposaient une branche à la fenêtre de leur bien-aimée. À la Renaissance, l'adage disait que si un homme était insensible à son parfum, c'était qu'il était incapable d'aimer une femme. Considéré par les savants comme un stimulant cérébral et psychique notoire, sa carrière d'aphrodisiaque était toute tracée devant lui. C'est par une action sur les glandes corticosurrénales qu'il favoriserait la sécrétion des hormones sexuelles. De plus, comme vasodilatateur, il améliorerait la circulation sanguine pour prolonger l'érection masculine et intensifier l'orgasme féminin. Enfin une herbe pour le couple !

Les Chinois considéraient que la consommation de graines de coriandre rendait immortel et on en ajoutait aux philtres d'amour. En Grèce, on disait que les graines séchées, riches en phytoœstrogènes, additionnées au vin, avaient un effet euphorique, en particulier pour les femmes. Mais on disait également que les hommes qui en abuseraient pouvaient en perdre leurs moyens.

Le petit nom latin de la sarriette (satureja) fait référence aux satyres de la mythologie grecque. Ils étaient reconnus pour leur comportement lubrique et la sarriette était dédiée à Dionysos, maître des satyres. Consacrée au dieu de la vigne, du vin et de ses excès, de la folie et de la démesure, la sarriette était considérée comme une herbe aiguillonnant les ardeurs du corps et, cette fois ci, comme une herbe dionysiaque.

Utilisée depuis plus de 6000 ans par les Égyptiens, la menthe a envahi tout l'ancien continent : Babylone, Israël, Grèce, Rome, Chine, Japon, tous en étaient amoureux. Elle est devenue l'emblème de certains peuples : le thé arabe et la sauce anglaise. Mais est-elle aphrodisiaque ? En Provence on dit : *« Un brin de menthe, l'amour augmente ; un bouquet de menthe, l'amour vous tente. »* N'allons pas plus loin, car l'échouage d'une grosse cargaison de menthe dans les eaux chaudes du canal de Suez pourrait mener à un grand « bed in » au Moyen-Orient.

Le laurier, originaire de la Méditerranée, était consacré à Apollon. L'oracle de Delphes l'utilisait apparemment pour entrer en transe et, par ce rituel divinatoire, pour faire des prédictions pour les fidèles venus en quête de conseils personnels. La mythologie grecque raconte que, poursuivie par les avances d'Apollon, la nymphe Daphné renonça à l'amour des hommes avant d'être transformée en laurier par un sort que lui jeta Cupidon. Le laurier serait donc le seul anti-aphrodisiaque de notre liste.

Originaire du pourtour de la mer Adriatique, la sauge (dont le nom latin salvia signifie la salvatrice), était adorée des Grecs et des Latins. Ils croyaient qu'elle apportait l'immortalité, qu'elle retardait le vieillissement et qu'elle chassait les démons. Wow, tout un programme ! Étrangement, bien qu'isolés par des océans, les Amérindiens avaient les mêmes croyances concernant la sauge. Dans l'ancienne Égypte et au Moyen Âge, elle était reconnue pour stimuler la virilité; on sait que le roi Louis XIV en consommait régulièrement. Cependant, dans le cas de la sauge, la science moderne a découvert qu'elle contenait des œstrogènes, qui favoriserait plutôt la libido féminine.

Voilà qui termine cette série d'articles dédiés aux plantes coquines. J'espère vous avoir donné le goût d'essayer de nouvelles plantes, de nouveaux arômes et qu'en les utilisant, avec un petit sourire, vous aurez une pensée particulière pour nos ancêtres qui, essai après essai, ont monté le livre de recettes de notre alimentation actuelle.

MÉLILOT (MELILOTUS ALBUS)

Par Dominique Thibault

Le mélilot blanc ou trèfle d'odeur (White sweet-clover) était jadis considéré comme une mauvaise herbe prolifique. Aujourd'hui, cette espèce originaire d'Europe continue à pousser à l'état sauvage ici, mais a aussi été modifiée au plan cytologique pour en faire une annuelle et un fourrage cultivé prisé en cuisine.

Botanique

Le mélilot est une grande plante herbacée bisannuelle à racine pivotante et à la tige sillonnée, qui peut atteindre 1,5 mètre. La plante est peu ou pas ramifiée et les petites feuilles à trois folioles (12-30 mm) sont assez distantes les unes des autres le long de la tige. Ses minuscules fleurs blanches sont distribuées en épis serrés.

Cette plante appartient à la famille des légumineuses, car elle forme de petites cosses semblables à des pois, qui contiennent chacune deux à trois graines noires, que l'on peut ressemer si nous possédons un grand terrain, car on la dit envahissante. Autrement, la cueillette sauvage s'impose. Si en vous promenant en bordure de champs ou de friches sauvages l'été, un effluve vanillé parvient à vos narines, tout indique que du mélilot blanc croît à proximité.

Gastronomie

Le parfum de vanille du mélilot blanc est très apprécié en gastronomie. Une fois séchée, cette herbe est souvent transformée en poudre ou en extrait. Son odeur caractéristique est due à la coumarine contenue dans la plante.

Plusieurs chefs québécois se plaisent à parfumer leurs pâtisseries de cette essence popularisée ici par Gérald Le Gal ainsi que par Gaspésie Sauvage, une petite compagnie de cueillette, de transformation et de vente de produits du terroir. Leur poudre de mélilot est sûrement une recette bien gardée, qui leur a certainement demandé bien des essais-erreurs.

J'espère avoir le temps d'aller en cueillir cette année, afin d'explorer certaines applications. Si je manque la floraison, je me rabattrai sur l'identification des feuilles et des petites cosses qui contiennent les graines.

D'après mes recherches, seules les fleurs sont comestibles. Il s'agit donc de les cueillir en temps opportun, de les trier et de les sécher, pour ensuite les infuser, les macérer ou confectionner une poudre à ajouter dans les pâtisseries, cocktails, etc. On peut même ajouter cette poudre à la sauce qui couvrent les fruits de mer, comme les gaspésiens, qui en ajoutent à leur préparation de gratins aux fruits de mer, salés aux algues déshydratées.

Pour ce qui est des détails pour obtenir de bons résultats dans ces transformations, je ne les connais pas; toutefois, vous pouvez commencer par ajouter la fleur séchée à vos tisanes et lentement découvrir certains trucs à force de la manipuler. C'est certes le chemin que j'emprunterai !

De plus en plus, nous explorons les produits de notre terroir et encourageons nos cueilleurs et transformateurs. Je trouve que ce sont de bonnes nouvelles. Apprendre à connaître les plantes qui poussent au Québec plutôt que d'en importer, voilà aussi une autre manière de contribuer à réduire notre empreinte carbone.

Références

Frère Marie-Victorin, La flore Laurentienne, Troisième édition, Les Presses de l'Université de Montréal, 1995, p.359

Le Gal, Gérald et Ariane Paré Le Gal, Forêt, Éditions Cardinal, 2019, p.156

https://fr.wikipedia.org/wiki/Mélilot_blanc

Site Internet de Gaspésie Sauvage

RENCONTRE AVEC MONIQUE GIRARD, MEMBRE DU JARDIN TOURNE-SOL DEPUIS SON OUVERTURE

Par Louise Bouchard

J'avais prévu rencontrer Monique vers la fin du mois d'août, car je souhaitais vous la faire connaître un peu plus. Malheureusement, Monique a été retenue à l'extérieur de la région de manière imprévue à cette période. Je lui ai alors demandé si elle accepterait de répondre par écrit à des questions préparées d'avance et elle a gentiment accepté de se prêter au jeu. Voici donc le résultat de nos échanges écrits.

Louise **: J'aimerais que tu me parles d'abord de ce qui t'a emmenée au jardin Tourne- Sol (en 1983 si mes informations sont exactes)?**

Monique : Je venais de déménager dans le quartier Saint-Sauveur. J'étais à défaire des boîtes quand j'ai entendu sur les ondes de CKRL (la radio communautaire) que les personnes résidentes de Québec pouvaient s'inscrire au jardin afin d'avoir un lot; ce que j'ai fait. Je me disais que cette offre était géniale et que c'était formidable d'avoir accès en ville à un tel espace communautaire.

Louise **: Comme le jardin aura 40 ans l'an prochain, j'en déduis que tu étais toute jeune à ton arrivée. Avais-tu des modèles familiaux ou autres qui t'ont introduite au jardinage ?**

Monique : Je suis native de Jonquière, au Saguenay. Mes parents venaient de Saint-Urbain, dans Charlevoix.

Mon grand-père du côté de maman, Adélard, était fermier et avait un immense jardin. Il faisait même pousser son tabac.

Une sœur de maman, Ida, avait une ferme à Bedford, dans l'Estrie. Nous y passions nos vacances d'été.

Louise **: Qu'est ce qui t'a attirée à ce moment au Tourne-Sol, plutôt qu`à un jardin communautaire municipal, par exemple ?**

Monique : Le fait qu'il soit le premier jardin communautaire biologique au Québec et qu'il était dans mon quartier.

Dans mon souvenir, la Ville avait soutenu l'approche novatrice des développeurs du jardin.

Il faut dire qu'il y avait un dépotoir à la place de l'espace du jardin avant. Roll Grenier et ses comparses du début avaient su être avant-gardistes. Je me souviens d'un slogan: « Ça pousse en ville. »

Les religieuses du Monastère des Augustines ont été les premières à appuyer ce projet collectif basé sur leurs valeurs de partage et de soutien aux familles.

D'ailleurs, plusieurs objectifs du jardin rejoignent toujours les valeurs de nos hôtes : pouvoir se nourrir sainement à tous les âges, la sensibilisation à l'agriculture biologique, l'éducation des milieux, le partage de l'espace, l'accès aux connaissances et au respect de la nature.

***Louise* : As-tu pris part, à un moment ou un autre, au conseil d'administration du jardin et à quel titre ? Et si oui, comment as-tu vécu cette expérience ?**

Monique : J'ai déjà été administratrice et présidente. Pour cette dernière fonction, un peu moins de 2 ans à mon souvenir. Très intéressante comme expérience.

J'ai constaté que les forces autour de nous, qui sont authentiques, sont essentielles à dénouer toute situation qui se présente.

J'ai aimé l'appartenance à cet organisme communautaire de jardinage biologique. J'étais fière d'être membre de cette communauté composée de gens de divers milieux et origines.

J'ai réalisé que l'on apprenait beaucoup au contact des autres.

La communication entre les membres du jardin est nécessaire.

Mon souvenir moins heureux fut que chaque membre du CA avait reçu une mise en demeure pour un conflit par un membre avocat. Dans ce temps-là, il n'y avait pas d'assurances pour protéger les membres du CA en lien avec leurs fonctions. Il y a aussi eu des membres qui ont choisi de partir, parce qu'ils n'adhéraient plus aux orientations d'un tel CA à une époque. Il y a eu de l'humain, quoi; des gens qui se présentent pour avoir plus de contrôle.

***Louise* : De quel comité fais-tu partie actuellement et pourquoi ?**

Monique : Le comité Animation, dont Lise Légaré est la responsable. Ce comité bourdonne autour des activités saisonnières du jardin. Quel plaisir de s'associer au rayonnement du jardin.

Ce comité a initié les visites du jardin aux personnes âgées non autonomes qui résident à l'hôpital Hôtel-Dieu-du-Sacré-Cœur et aussi à fleurir leur milieu de vie.

***Louise* : Ton jardin est situé à la lisière nord, dans une zone qu'on pourrait qualifier de « zone inondable » au printemps. Pourquoi as-tu choisi cet emplacement ?**

Monique : J'ai été encore plus proche de l'étang il y a une dizaine d'années, là où il y a actuellement des plates-bandes.

Puis, il y a eu un projet avec Radio-Canada aux lots C21 et C22. À travers le Canada, dans une dizaine de villes, ils avaient planté les mêmes sortes de légumes indigènes. Chaque semaine, ils commentaient sur les ondes publiques l'évolution de leurs plants, selon le climat et leur position géographique. À la fin de ce projet, j'ai opté pour prendre ces lots, car on parlait déjà d'éliminer les lots que j'occupais. J'ai gardé le même voisin, Jean-Guy Laroche, qui a été président du jardin plusieurs années. Nous sommes devenus amis. Il est décédé il y a une quinzaine d'années.

***Louise* : Qu'est ce qui te rend la plus heureuse à cultiver et récolter dans ton jardin ?**

Monique : La rhubarbe, l'ail, la lavande, les tomates, les fèves, la sarriette et les échalotes de Ste-Anne.

***Louise :* À quelle culture maraîchère as-tu renoncé, après des essais infructueux ?**

Monique : Les carottes, en raison des fameuses mouches de la carotte.

***Louise* : Si tu avais un conseil à donner aux nouveaux jardiniers, quel serait-il ?**

Monique : S'ouvrir aux autres, être curieux des diverses façons de faire et échanger avec ses voisins.

***Louise* : As-tu une anecdote drôle à raconter à travers tes nombreuses années d'expérience au jardin ?**

Monique : L'année passée, j'ai retracé un papier de la Caisse populaire (située sur Marie-de-l'Incarnation) qui indiquait que j'avais endossé l'achat du premier ordinateur du jardin. Dans le temps, les institutions financières faisaient peu confiance à un organisme sans but lucratif ayant un faible budget.

Autre anecdote : il y a bien longtemps, les fleurs de courges communautaires avaient créé bien de l'animation. Des jardiniers criaient au scandale de voir ces fleurs coupées. On a appris que, pour certaines cultures, ces fleurs constituent un plat festif. Nous n'avions pas expliqué à ces jardiniers qui ne parlaient pas notre langue que nous, nous apprécions plutôt les courges matures.

Louise **: Est-ce que l'évolution du jardin, de 1983 à 2021, est à la mesure de tes attentes ?**

Monique : Bien sûr, il s'ouvre davantage à la communauté. Ses comités sont plus structurés avec les expériences acquises d'année en année. Les gens sont généreux et partagent leurs connaissances.

Je me suis aussi fait des amis(es). Cette récolte personnelle m'émeut.

Je m'émerveille à chaque fois de l'implication des membres du CA et du plaisir que les membres ont à jardiner. Auparavant, la présence aux 2 assemblées —automne et printemps— ne comptait pas pour du temps communautaire. Il y avait à chaque fois près d'une centaine de gens qui se faisaient un plaisir d'entendre parler du jardin. Je faisais le parallèle avec une institution publique, où la présence à leur assemblée annuelle est souvent en bas de vingt personnes, quelle que soit sa taille.

J'aimerais bien qu'un jour le nom du jardin soit identifié à l'extérieur du côté de la rue.

Auparavant, nous avions plus d'espaces communautaires pour les courges. C'était beau de voir ces douzaines de variétés de courges qui poussaient sur leur butte. Quel plaisir l'automne d'acheter ces courges colorées et d'expérimenter une nouvelle sorte. Il y avait même des fines herbes et des asperges communautaires au début.

Louise **: Comment entrevois-tu l'avenir du jardin ?**

Monique : Je le vois centenaire, bien enraciné dans le quartier et j'entends bien des éclats de rire de tout âge venant du jardin.

Voir ce qu'il est devenu après tant d'années est fantastique avec ses belles plates-bandes, ses arbres, son étang, ses ruches et le bonheur d'y être. Il est où le bonheur ? 🎼

Un immense merci à Monique qui a si généreusement accepté de répondre à toutes mes questions !

LE JARDIN VIVRIER : AUTOSUFFISANCE ET NON-TRAVAIL DU SOL

Par Janie Roberge

J'écoutais distraitement la radio de Radio Canada en faisant des tâches ménagères un après-midi, fin mai. C'était une entrevue avec Marie Thévard, qui avait été invitée pour parler de son livre qui allait paraître sous peu : *Le jardin vivrier : Autosuffisance et non-travail du sol.* Dès que j'ai entendu le titre de ce livre, je savais qu'il fallait que je me le procure et qu'il deviendrait probablement une bible pour moi, le guide parfait pour les projets de vie en campagne que je projette depuis longtemps.

Ayant été élevée sur une ferme, je connais depuis l'enfance la valeur de savoir d'où vient ce que l'on mange et de pouvoir en profiter toute l'année, si on y met le temps et l'énergie (notamment grâce aux conserves, que ma mère fait depuis aussi longtemps que je me souvienne — marinades, compotes, viandes, poissons, soupes; sauce à spaghetti, etc., il n'y a rien à son épreuve!)

Les mouvements des dernières années, qui prônent notamment un retour à une alimentation plus locale et biologique, au souci d'être autosuffisant, au « faire soi-même » et ses nombreux avantages, n'ont jamais eu de difficulté à me convaincre de leur pertinence; j'étais convaincue d'avance! Ce livre nous permet donc de profiter de savoirs accumulés par l'expérience depuis plus de trente ans sur tous ces sujets, et encore plus.

C'est grâce à Marie-Thérèse Thévard (la mère de Marie, l'autrice), qui cultive depuis plus de trente ans un grand jardin vivrier au Saguenay, que ce livre a pu voir le jour. Le livre présente les pratiques de Marie-Thérèse dans son climat boréal d'adoption (elle est originaire de France), ses convictions et ses recherches pour incarner un mode de vie écologique. Sa démarche est donc fondée sur l'indépendance vis-à-vis des énergies fossiles, la résilience, l'alimentation saine, la permaculture, l'agroécologie et la vie en communauté. Un grand principe guide plus concrètement son jardinage : le non-travail du sol. C'est un des points sur lesquels j'ai beaucoup à apprendre et qui m'attire beaucoup dans sa démarche : travailler « moins » tout en respectant encore plus la terre, quel équilibre parfait!

Par ailleurs, l'ouvrage est convivial; on y retrouve les étapes structurées autour des mois de l'année, avec d'abord un chapitre qui explique en détail le non-travail du sol en jardinage vivrier. Ce premier chapitre nous renseigne sur ce que veut dire concrètement le non-travail du sol (pas

de labour, etc.) mais aussi le budget, les outils, l'exigence en temps, la surface, etc., que demande ce type de jardinage.

Les chapitres mensuels, quant à eux, nous renseignent sur les différentes étapes propices à accomplir à ce temps précis de l'année. C'est ainsi que les actions présentées dans un chapitre peuvent ne se dérouler qu'au jardin, tandis que celles d'autres mois présenteront des tâches à faire à la maison, en préparation du jardin ou encore pour la conservation des récoltes. Voici, en rafale, quelques sujets présentés à travers les mois et sur lesquels vous découvrirez des trésors d'informations:

- Les semences
- Les semis
- Taille des fruitiers
- Démarrer un jardin à partir de zéro
- Pollinisation
- Lutte contre les ravageurs
- Compostage
- Tuteurage
- Aoûtement
- Lactofermentation
- Déshydratation
- Récolte de grains et légumineuses
- Le battage des grains
- Et plus encore....

Comme vous pouvez le constater, de multiples sujets sont couverts. *Le jardin vivrier* est un ouvrage plus que complet et, pour cette raison, il m'apparaît pertinent autant pour la bibliothèque des débutants que des jardiniers expérimentés.

En terminant, je vous laisse avec les mots de Benoît Thévard, qui signe la préface. Cousin de l'autrice, il décrit sa tante et sa famille comme « des chercheuses en mode de vie durable » qui « explorent et expérimentent tout ce qui peut permettre à l'humain de vivre mieux avec moins (...) » Le jardinage vivrier, c'est « un exercice quotidien qui conjugue les sciences et la conscience, l'ingénierie, la philosophie, les arts, la technique et l'intellect, le tout coloré par les sentiments qui nous traversent au gré des échanges et des apprentissages réciproques. »

Quel parcours inspirant! Bonne lecture!

Références

https://ecosociete.org/livres/le-jardin-vivrier

TRANSFORMER SON BUREAU EN JARDIN

Par Robert Bélanger

Depuis l'an passé, un certain nombre de tours à bureau se vident à cause du télétravail; mais on voit maintenant apparaître des projets horticoles pour les remplir de verdures comestibles : des jardins suspendus entre ciel et terre, sur les toits ou sur les façades exposées au soleil. Ces immeubles doivent être résistants face aux conditions spécifiques des cultures hydroponiques, comme le poids des terreaux et l'humidité des cultures. Voici quelques projets déjà en production.

Commençons par le plus imposant. À Tokyo, on a transformé les façades, les corridors et les bureaux du siège social de neuf étages de la compagnie Pasona en jardins… tout en gardant ses employéEs. Il y pousse 250 variétés de légumes, fleurs et fines herbes, ainsi qu'une rizière intérieure ! Pour le dîner, des pousses et germinations vous attentent à portée de main sous les bancs de la cafétéria. Pendant les réunions, il semble que parler tomate soit habituel, surtout quand des visiteurs curieux y assistent. Tout le travail horticole est fait bénévolement par les employéEs et les fruits de la production leur sont réservés. La vidéo de promotion vaut le coup d'œil (le début est un peu racoleur… couper le son remet les choses en perspective, le sympathique directeur en devient alors presque intéressant !); on y voit dix mini-chèvres, six porcs vietnamiens et deux jolies vaches suisses élevés bien au-dessus du sol. Ça vous donnera sûrement le goût de partir une telle ferme urbaine dans votre appartement du 3ème étage. Il faut tout de même prévoir l'ascenseur. Ah ! Je regarde maintenant le complexe G d'un autre œil !

Les tours à bureau ne sont pas les seuls lieux disponibles, car d'anciennes églises, écoles et usines sont aussi disponibles. La compagnie EnoGrow, de St-Léolin au Nouveau-Brunswick, produit 20 000 laitues par année dans l'ancienne école du village. Elle espère ainsi réduire l'exode des jeunes de ce coin de pays, en leur offrant des emplois intéressants et bien rémunérés.

Au Québec, c'est dans l'église de St Pacôme de Kamouraska que la compagnie Inno-3B prévoyait, au début 2020, faire pousser ses fruits et ses légumes à feuilles hydroponiques. Elle profite de la hauteur du bâtiment pour cultiver à la verticale. L'entreprise prévoyait aussi (avant la COVID) de développer une expertise dans le domaine des petits fruits, de façon à pouvoir remplacer ce qui provient de la Californie, notamment les fraises.

Et vous, quand commencerez-vous votre jardin d'hiver dans votre salon ?

Références

https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/moteur-de-recherche/episodes/508730/rattrapage-du-mercredi-27-janvier-2021

http://konodesigns.com/urban-farm/

https://www.youtube.com/watch?v=5LDF1a5269o

https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1367546/ferme-hydroponique-ecole-peninsule-acadienne

https://www.laterre.ca/actualites/en-region/des-legumes-produits-dans-une-eglise