



Petite histoire de la cueillette

La cueillette est une activité humaine ancienne qui consiste à prélever certaines plantes, ou une ou plusieurs parties de celles-ci, que l'on destine à la consommation alimentaire, au soin ou à la production de certaines matières premières naturelles.

Durant la Préhistoire, les populations utilisaient les plantes sauvages pour soulager leurs douleurs et pour s'alimenter. Au début, l'apprentissage des plantes comestibles et médicinales se faisait en observant leurs effets bénéfiques ou toxiques sur les animaux. Premiers cobayes, ils ont grandement contribué au développement de ce savoir. Ces connaissances empiriques et cet usage ancestral se sont transmis durant des

millénaires, d'abord oralement au sein des peuples d'Afrique, d'Océanie et d'Amérique, puis par écrit dans l'Antiquité.

Malgré « l'invention » de l'agriculture pendant l'ère Néolithique, la cueillette de plantes sauvages a conservé son importance et a traversé les époques. Jusqu'au XIX^e siècle, elle reste indispensable pour les familles pauvres, même lors des bonnes années de récolte. Son déclin est assez tardif, il date du milieu du XIX^e siècle, avec l'émergence progressive de la pharmacutique chimique et du développement du modèle de vie urbain.

Les ethnobotanistes estiment que nous sommes passés de plus d'un millier de plantes de renom et utilisées par les humains, en Europe, au début du XX^e siècle, à moins d'une cinquantaine d'espèces, consommées régulièrement aujourd'hui. Notre régime alimentaire semble bien moins diversifié que celui de nos ancêtres, qui étaient obligés de se soumettre au rythme des saisons pour s'alimenter.

Actuellement, le regain d'intérêt pour les plantes est plus que jamais présent. La cueillette instaure un moment de connexion à la nature qui nous fait tant défaut dans nos modes de vie contemporains ; elle nous relie au vivant. Cueillir nous inscrit dans un mouvement en transition vers un mode de vie qui repose sur le respect des lois naturelles. Cela devient un véritable acte militant.

KÉFIR FLEURS D'AUBÉPINE & POMME

Les fleurs d'aubépine apportent une délicieuse saveur d'amande à ce breuvage, 7 fois moins sucré qu'un soda.

Pour 1 grande
bouteille en verre

Préparation :
10 min

Macération :
2 à 3 jours

Ingédients

½ pomme, type Golden
½ citron jaune
3 poignées de fleurs
d'aubépine fraîches
2 belles c. à s. de grains
de kéfir
1 l d'eau
100 g de sucre blond

Rincez la pomme, le citron et les fleurs sous l'eau fraîche. Il n'est pas utile d'enlever la peau de la demi-pomme. Coupez-la en lamelles après avoir ôté les pépins. Divisez le demi-citron en deux quartiers.

Dans une grande carafe ou un bocal en verre, commencez par dissoudre le sucre dans l'eau. Ne le remplacez pas par un édulcorant ou du miel, sinon la fermentation risque de ne pas prendre.

Ajoutez les grains de kéfir, la pomme, le citron et les fleurs.

Recouvrez d'un tissu fin, type mousseline, et fixez-le à l'aide d'un élastique. Laissez fermenter 2 à 3 jours à température ambiante.

Quand votre boisson pétillera, filtrez-la afin de récupérer les grains de kéfir et rincez-les à l'eau fraîche. Ils peuvent être replacés directement dans une nouvelle boisson ou conservés avec les autres grains dans le réfrigérateur.

Conservez la boisson maximum 3 jours au réfrigérateur.

Le meilleur moment pour cueillir les fleurs d'aubépine est au tout début de la floraison, en mai, lorsqu'une partie des fleurs est ouverte et l'autre encore en bouton. À ce stade, elles possèdent plus d'arômes.

Aubépine (*Crataegus monogyna*)

