



LES PAGES **Potagem**

JARDIN du CAFEGEM (situé 35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
(CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12, rue P. Demoiselles – tél : 03 26 47 96 31)

Numéro 46 * JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2023**



Une fête de la musique peu ordinaire – 21 juin 2023

D'habitude, la fête de la musique, ce sont des musiciens amateurs qui descendent dans la rue pour partager leur passion.

Eh bien, au Cafégem ce n'est pas tout à fait cela...

Un atelier avait eu lieu pour mettre en musique des textes écrits par les adhérents et, surprise, la restitution a eu lieu au Potagem, juste avant le concert. Les spectateurs ont pu apprécier le travail effectué au cours de l'atelier « GEMlazik » encadré par Olivier Vaillant.

Ce fut une véritable prestation, une franche découverte de talents de chanteuses et chanteurs au sein du Cafégem. Une « rockeuse » s'est révélée : Cathy nous a époustouflés !

C'était vraiment bien sympathique. La pause fut nécessaire pour nous remettre de nos émotions. Ensuite, ce fut le concert donné par Olivier et Pascal : des chansons qui ont réveillé tout plein de souvenirs, des Doors à Sting.



La fête de la musique a continué au Potagem.

Le 27 juillet, un duo a investi le jardin. Philippe et Dominique nous ont gracieusement donné un concert de choix : un récital de chansons de Georges Brassens. Pour moi, c'était beaucoup plus qu'un concert ; entre chaque chanson, Philippe nous parlait de la vie de Brassens, racontait des anecdotes.

Le public a apprécié, n'hésitant pas à accompagner Philippe. Bref, un incroyable partage entre les musiciens et leur public, ce qui manque un peu lors de concerts en général.

Il faut dire que Philippe avait eu le coup de foudre pour le Potagem il y a une paire d'années et, naturellement, comme c'est

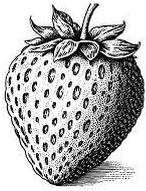
contagieux, il a contaminé son copain contrebassiste Dominique.

Cela nous a donné un moment inoubliable au Potagem.

Enfin, il ne faut pas oublier que l'équipe de jardineuses et jardineux passe énormément de temps à entretenir le Potagem, tout au long de l'année, préparant également l'accueil pour les différentes manifestations.

J.P.

LA FRAISE au fil des siècles



Depuis la Préhistoire, l'homme consomme des fraises issues de fraisiers sauvages, les fraises des bois. Les premières mises en culture datent du XIV^e siècle avec la plantation de 12000 fraisiers dans le jardin du Louvre. Il s'agissait alors de fruits très parfumés de très petit calibre.

La culture de la fraise des bois, dans les jardins, ne commence vraiment qu'aux alentours du XV^e siècle.

Au XVI^e siècle, les explorateurs qui découvrent l'Amérique s'émerveillent devant la grosseur des fruits. C'est probablement Jacques Cartier qui introduisit le fraisier écarlate (ou fraisier de Virginie) qui se répandit en Angleterre et en France, notamment en Bretagne.

Au siècle suivant, la culture de la fraise s'étend. Louis XIV ayant un goût immodéré pour les fruits et les fraises, Jean-Baptiste de la Quintinie, créateur du célèbre « potager du roi » à Versailles, leur consacre une importante surface.



Peu de temps avant la mort du Roi-Soleil (1714), un officier du Génie maritime rapporte du Chili cinq plants d'une nouvelle espèce dite *Blanche du Chili*, à gros fruits blancs.

C'est le botaniste Antoine Nicolas Duchesne qui observe en 1740 que le croisement entre le fraisier du Chili (pour la grosseur de son fruit) et le fraisier de Virginie (pour la saveur) donne naissance à un fruit à la saveur d'ananas (*Fragaria ananassa*).

De nos jours, on recense plus d'un millier de variétés de fraises, répertoriées selon leurs formes (rondes, triangulaires, coniques...), leur provenance et l'époque.

Il existe 2 groupes de fraisiers : - fraisiers à petits fruits, des quatre saisons, fleurissant de mai à octobre.

- les fraisiers à gros fruits qui se divisent en 3 catégories :

non remontants : qui ne fleurissent qu'une fois au printemps – semi-remontants : qui fleurissent une fois au printemps et une seconde fois en automne – remontants : qui produisent du printemps à l'automne.

Les fraisiers font bon compagnonnage avec les radis, les choux-raves, les épinards, l'ail, les haricots nains, les oignons, les poireaux.

Marie-Claude



Arbre de la Liberté !

Un cadeau de Dame Nature

Dame Nature nous réserve toujours des surprises. Bien souvent, par manque d'attention, elles passent inaperçues. Là, c'était visible, comme le nez au milieu de la figure ou le bob de Jean-Pierre...

C'est une des plus belles découvertes faite sur le jardin, car très symbolique. **Depuis mercredi 12 juillet, nous avons**

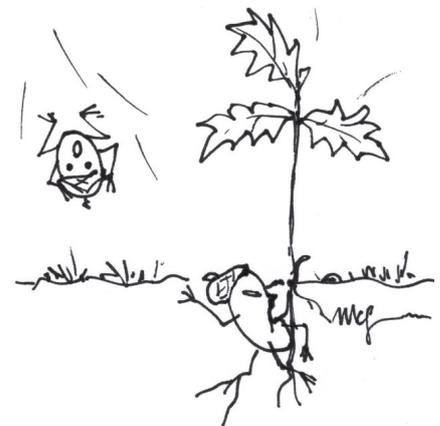
notre Arbre de la Liberté.

Quand j'arpente le jardin, je le regarde. Je suis à l'affût « d'un bonheur du jour », ce petit rien qui éclaire le moment présent. Je marche et je regarde devant moi où je mets mes pieds. Les surprises sont souvent bien cachées dans l'herbe, alors je fais attention. Ce mercredi 12 juillet ce fut magique ! Il était là et m'attendait entre le tipi des courges d'Albenga et un pot de fleur à l'unique coquelicot. J'ai cru avoir la berlue, et non ! J'y regarde à deux fois, et oui ! J'avais sous les yeux un ti chêne, un tout ti chêne !

Sa présence nous honore. A nous de le préserver, il vivra le temps du jardin. Cette découverte l'avant-veille du 14 juillet est très symbolique.

... L'usage de planter des arbres comme signe de la joie populaire est très ancien. Déjà nos ancêtres les Gaulois, tout comme les Romains, le faisaient. L'arbre de mai que l'on plantait jadis pour célébrer la venue du printemps est le précurseur de l'Arbre de la Liberté. Cette tradition fut adaptée à l'époque de la Révolution. Par imitation de ce qui s'était fait aux États-Unis à la suite de la guerre de l'indépendance avec les poteaux de la Liberté, les révolutionnaires transformèrent l'arbre de mai en Arbre de la Liberté. La plantation de ces arbres se faisait avec une grande solennité, toujours accompagnée de cérémonies et de réjouissances populaires. Ces arbres étaient considérés comme des monuments publics. Entretien par les habitants avec grand soin, la plus petite mutilation était considérée comme une profanation passible de sanctions car ces arbres étaient protégés par la loi... Merci à Dame Nature et à son messenger, l'oiseau gourmand qui par chance perdit au-dessus du jardin sa friandise.

Béa



Pourquoi je m'appelle DAHLIA ?



Ce tubercule est natif du Mexique et d'Amérique centrale.
La plante arrive du Mexique en Europe en 1789, plus précisément en Espagne.
C'est au futur directeur du jardin botanique de Madrid qu'il revient de la nommer.
Ce prêtre botaniste lui donnera le nom de Dahlia, en hommage à un confrère suédois qui vient de disparaître, Anders Dahl. C'est un médecin en poste à l'ambassade de Madrid introduira la fleur en France au début du XIXe siècle.

Je suis le RUDBECKIA



Une belle grande fleur jaune au cœur noir qui vient du Canada.
C'est un colon franco-canadien qui l'offre, au début du XVIIe siècle, au botaniste anglais John Tradescant, qui la fait connaître à son tour. Mais ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'elle trouvera son nom définitif, grâce au célèbre botaniste suédois, Carl Von Linné qui l'appellera Rudbeckia en hommage à Olof Rudbeck, l'homme qui l'initia à la botanique.

Et moi, le ZINNIA

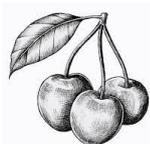


Les quelques 20 espèces existantes proviennent du Nouveau Monde, et surtout du Mexique. Le zinnia est arrivé en Europe au cours du XVIIIe siècle.
Son nom lui a été donné par le naturaliste suédois Car Von Linné, en hommage au botaniste allemand Johann Gottfried Zinn, qui aurait rapporté des graines du Mexique
Les zinnias sont de couleurs rose, jaune, rouge, orange, blanc et fleurissent de Juin à Novembre.

MCG

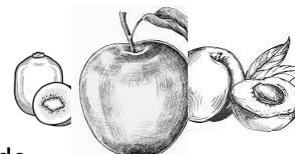
Tu veux ou tu veux pas, t'es mûr ou t'es pas mûr ?....

Transportés sur de longues distances, la plupart des fruits sont cueillis encore verts ou peu mûrs pour ne pas qu'ils s'abîment lors du transport. Certains fruits, comme la pomme, l'abricot, l'avocat le kiwi ou la tomate continuent à mûrir après avoir été cueillis.



Ils sont appelés fruits climactériques.

A l'inverse, les fruits non climactériques comme l'ananas, la cerise, les myrtilles, l'orange, le raisin... (j'en passe et des tout aussi bons) arrêtent définitivement de mûrir. Ils se contenteront de pourrir s'ils ne sont pas mangés rapidement. Globalement, beaucoup de légumes-fruits



comme l'aubergine, le concombre, les poivrons sont non climactériques. A noter que le melon est un drôle de zigue, puisque certaines variétés sont climactériques et d'autres pas.

A quoi cela est-il dû ?

Les végétaux climactériques ont un pic de production d'éthylène après leur cueillette. C'est ce gaz, ou hormone végétale, qui permet aux fruits et aux légumes-fruits de continuer de mûrir une fois chez vous. Les végétaux non climactériques, eux, ne produisent pas d'éthylène et leur maturation cesse dès la cueillette. Leur mûrissement se fait alors exclusivement sur la plante mère, le plant, l'arbre.

Quid de l'éthylène

L'éthylène est une hormone naturellement fabriquée par la plante. Elle augmente la respiration cellulaire des fruits et active des gènes spécifiques qui contrôlent la production d'enzymes provoquant le ramollissement, la production de pigments, d'arômes et de sucre (autant de facteurs qui donnent aux fruits couleur et saveur)

A noter que les industriels agissent sur la composition de l'atmosphère de stockage des végétaux en injectant de l'éthylène afin de manipuler leur mûrissement.

Conso... le dise...

Comment conserver les végétaux climactériques et non climactériques ?

En fait, c'est vraiment très simple ; il suffit de séparer les fruits et les légumes-fruits climactériques et non climactériques. Vous les placez soit dans le bac à légumes de votre réfrigérateur ou alors, dans un panier, mais en les gardant à distance des uns et des autres.... Que voulez-vous, on ne mélange pas les torchons et les serviettes !

Les mettre tous ensemble dans le même saladier entraîne un mûrissement accéléré des autres fruits et légumes-fruits, car ils profiteront à juste titre de la production d'éthylène plus importante de leurs voisins. Cependant, cela va aussi abîmer et dégrader plus rapidement les non climactériques qui ne supporteront pas la production d'éthylène à proximité.

Béatrice

Mangez cette « mauvaise herbe »

LE PLANTAIN



Le plantain lancéolé fait partie de ces « mauvaises herbes » qui sont excellentes. Si vous possédez un jardin, vous en avez forcément dans vos plates-bandes ou sur la pelouse. Plante de taille moyenne (15 à 50 cm au maximum) qui forme des feuilles allongées et plates à cinq côtés. Les vieilles feuilles sont coriaces mais les jeunes peuvent (doivent !) être récoltées.

Un en cas au goût subtil de champignon

Prenez les feuilles de couleur vert tendre proches de la rosette. Frottez-les entre vos doigts jusqu'à ce qu'elles deviennent vert chlorophylle, par oxydation. Cru, le plantain a un goût subtil de champignon. Cuit, c'est un excellent légume vert ou une base de soupe.

On peut ciseler finement les feuilles pour les mêler à une salade de mesclun. Il donnera une agréable saveur boisée.

Bon pour la gorge et pour la digestion

La feuille de plantain contient beaucoup de mucilage qui est une substance végétale qui, mélangée à l'eau, épaissit et prend la consistance d'une gelée. Rare dans nos légumes cultivés, le mucilage est abondant dans les plantes sauvages comme la guimauve, la mauve et la bourrache.

Lorsque vous avalez le plantain, il tapisse la gorge et l'œsophage d'une fine pellicule adoucissante. Dans l'estomac et les intestins, il produit un effet lubrifiant, facilitant grandement la digestion et soulageant la constipation.

Le plantain purifie le sang, les poumons et l'estomac

Plus audacieux, l'abbé suisse Kuenzle, naturopathe et spécialiste des plantes, écrit que le plantain purifie le sang, les poumons et l'estomac comme aucune autre plante. Il serait indiqué pour cette raison aux personnes anémiques dont les poumons et les reins sont faibles, qui sont de pâleur malade, trop maigres, toussotent et sont enrouées.

Il s'utilise alors par infusion (1 c. à café bombée de feuilles avec 1/4 de litre d'eau - laisser infuser brièvement-), aussi en cataplasme de feuilles broyées ou en sirop.

Remède de secours contre les piqûres :

Idéal contre les piqûres d'abeille, de guêpe ou d'orties. En malaxant les feuilles entre les doigts, on obtient un liquide épais et collant qui soulage.



Des beignets et des graines pour les oiseaux

Les fleurs de plantain peuvent être trempées dans une pâte à beignet et frites.

Les graines sont appréciées des oiseaux.

En plus d'être abondant et familier, l'avantage du plantain lancéolé est que vous ne pouvez pas le confondre avec une autre plante.



Évitez seulement de le cueillir dans les jardins qui ont été aspergés de Round Up ou autre herbicide.

Jean-Marc

HOUMOUS DE BUTTERNUT

pour 8 personnes : 200 g de lentillons - 400 g de butternut - 2 c. à soupe d'huile de sésame - 1 c. à café rase de curry - 0,5 c. à café de curcuma - 2 c. à café de graines de sésame.

- Eplucher le butternut et le couper en dés
- Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau bouillante salée avec le butternut. Quand les lentilles sont cuites (qu'elles ont bien éclaté et la majorité de l'eau a été absorbée) couper le feu.
- Ajouter l'huile de sésame, le curry, le curcuma, le sel et le poivre.
- Mixer l'ensemble au blender et le réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de le déguster.
- Servir parsemé de graines de sésames.

J. Marc