

Directives éthiques pour la recherche de nourriture et de médicaments dans la nature

La surexploitation, notamment en raison de la collecte commerciale de plantes médicinales a amené de nombreuses espèces végétales autrefois abondantes au bord de l'extinction. En tant que glaneurs nous devrions adopter une attitude de tutelle verte pour notre planète, ainsi que démontrer du respect et de la gratitude envers les plantes et la terre.

- Familiarisez-vous avec les plantes sauvages, les herbes, les buissons et les arbres dans votre région ; essayer d'en apprendre autant que possible sur l'écosystème dont vous faites partie.
- Apprenez à les identifier correctement et à examiner toutes leurs utilisations.
- Apprenez à identifier les plantes vénéneuses que vous êtes susceptible de rencontrer. **Ne mangez rien QUE VOUS NE POUVEZ PAS IDENTIFIER DE FAÇON POSITIVE ET JUGER SANS DANGER.**
- Lorsque vous croyez connaître une plante, consultez toujours plusieurs sources pour être certain à cent pourcent, parce que les sosies non comestibles peuvent vous tromper.
- Essayez de la comprendre comme faisant partie d'un écosystème plus large. Avec quelles autres plantes forme-t-elle des communautés? Est-elle indigène ou introduite? Elle pousse sur quel type de sol? Est-ce qu'elle protège le sol après une perturbation? Bâtir ce type de base de connaissances holistique vous donnera un aperçu beaucoup plus profond de la nature d'une plante et de son rôle dans l'écosystème.
- Familiarisez-vous avec les plantes répertoriées sur la liste des espèces menacées de votre région. En plus d'être contraire à l'éthique, il est également interdit de cueillir les espèces végétales menacées. Au lieu de prendre des plantes rares, envisager semer leurs graines dans la nature ou dans une zone protégée sur votre propriété.
- Obtenez la permission des propriétaires de terrains pour cueillir des plantes.
- Ne prendre que ce que vous avez besoin et ne prendre qu'une sur dix plantes. Ne jamais prendre toutes les plantes d'une même espèce sur une parcelle donnée. Après la récolte sur une surface, donner assez de temps aux plantes pour récupérer avant de revenir à la même parcelle. Soyez très prudent lorsque vous récoltez des racines. Rappelez-vous que la récolte de racines signifie souvent la fin de la plante, donc avant de commencer à creuser, demandez-vous si cette plante est vraiment abondante et si elle peut supporter une récolte de ses racines. Replanter les petits morceaux de racines dans la même zone. En cas de doute, ne pas recueillir.
- Aussi tentant qu'il puisse vous sembler, ne jamais chercher dans des endroits susceptibles à la pollution, les bordures de routes, les bords de sentiers, près des industries ou de pulvérisations massives de produits chimiques agricoles. Si la plante est en danger, essayer d'en recueillir les graines pour pouvoir les propager ailleurs.
- La collecte de plantes sauvages comestibles qui poussent dans le sol qui a été apporté d'une autre région peut ne pas être souhaitable. Il pourrait s'agir d'un sol qui a été contaminé par des pesticides, des herbicides ou des engrais.
- Ne pas cueillir sur les réserves ou dans les parcs naturels - ce sont des domaines mis en place pour protéger les espèces sauvages, alors donnez-leur leur espace et laissez-les tranquilles!
- Lancez les graines d'espèces indigènes à la terre et au vent de temps en temps - comme un moyen de donner quelque chose en retour. Rendez grâce en quelque sorte. Envisager l'adoption d'une petite parcelle de terre que vous aimez particulièrement.
- Demandez la permission à la plante et à la terre avant de récolter et ensuite, exprimez votre gratitude.

Sur la question de creuser / repiquer des plantes sauvages pour la culture dans votre jardin, au lieu de creuser des plantes sauvages, il est préférable d'acheter des pépinières de plantes indigènes, ou de les cultiver à partir de graines. Certaines espèces indigènes ne seront jamais transplantées avec succès, indépendamment de tous les soins que vous leur donnez.

- Certaines espèces de fleurs sauvages vivent toute ou partie de leur vie dans une relation d'interdépendance ou symbiotique avec certaines espèces de champignons du sol. Les produits chimiques provenant des champignons peuvent être nécessaires pour germer des graines. Les champignons peuvent également être nécessaires pour décomposer les éléments nutritifs et de fournir de canaux de transport aux poils de la racine de la plante hôte. Ces champignons ont souvent besoin de conditions de sol très spécifiques. Modifiez les conditions, même légèrement, et les champignons vont mourir; les plantes dépériront, peut-être pour plusieurs années, et puis mourront aussi. Certaines fleurs sauvages dans cette catégorie sont : l'Aubépine, presque toutes les orchidées, le Pipsissewa et les Pyroles.
- Les espèces connues comme parasites ou saprophytes ne devraient jamais être transplantées. Celles-ci comprennent : le Monotrope, le Castilleje d'Amérique, l'Euphrase¹ et le Pédiculaire.
- D'autres espèces ont évolué pour tolérer seulement un habitat très spécialisé, avec notamment des conditions particulières de sol, de lumière, d'humidité, de drainage et de climat. Certaines de ces espèces peuvent nécessiter une seule espèce de pollinisateurs pour produire des graines viables. Les fleurs sauvages dans la catégorie hautement spécialisées qui ne devraient pas être transplantées comprennent les sarracénies pourpres, les droséras, les grassettes, la doradille ambulante (*Asplenium rhizophyllum*), la scolopendre et les Lycopodiopsida.

Une fois vos plantes sauvages comestibles cueillies, assurez-vous que votre corps ne rejettera pas cette nouvelle nourriture:

- D'abord rincer ou laver les parties de la plante que vous utiliserez.
- Faites l'essai d'une plante – de préférence une seule nouvelle plante par jour.
- Faites l'essai en la frottant sur votre peau. S'il n'y a pas de réaction, alors frottez une partie de la plante sur vos lèvres. S'il n'y a pas de réaction alors mangez une petite portion de la plante. Si vous ne faites aucune réaction, alors tout devrait bien aller.

Quand récolter les plantes sauvages comestibles

Les plantes sauvages comestibles doivent être récoltées lorsque les huiles chargées de la saveur et de l'arôme sont à leur apogée. Le bon timing dépend de la partie de la plante que vous récoltez et l'utilisation prévue. Si vous collectez des plantes sauvages comestibles pour leur feuillage, alors pour maximiser le contenu nutritionnel, elles doivent être récoltées avant leur floraison. Après la floraison, elles sont toujours bonnes pour vous et contiennent encore des vitamines, minéraux et nutriments, bien que pas aussi abondants.

Le moment optimal pour la collecte des fleurs telles que la camomille devrait se faire juste avant qu'elle atteigne sa taille maximale. La récolte de racines, telles que la bardane, le pissenlit ou la chicorée, est préférable à l'automne lorsque le feuillage pâlit.

Quelques lignes directrices :

- Commencer la récolte lorsque la plante a suffisamment de feuillage pour maintenir la croissance.
- Récolter tôt le matin, après le séchage de la rosée, mais avant la chaleur de la journée.
- Récolter les plantes sauvages comestibles avant la floraison, sinon, il y a baisse de production des feuilles.
- La plupart des fleurs ont leur concentration en huile et leur saveur la plus intense lors de la récolte, après l'apparition des boutons floraux, mais avant qu'ils ouvrent.

Sources : Adapté de <http://www.ediblewildfood.com/foraging-for-food.aspx>
 Wild Gardener, James Hodgins. La revue Wildflower, printemps 1986.
 Aperçus des ateliers sur l'esprit des plantes avec Marilyn Walker.