Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 48

Artikel: Partons gaiement cueillir des baies sauvages!
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831746

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Partons gaiement cueillir

Entre juillet et septembre apparaissent fraises, framboises, mûres et autres fruits

En tête de gondole du supermarché à ciel ouvert tenu par Dame Nature, on retrouve chaque été les fraises des bois, les framboises et autres petites baies. L'expression même d'une nature généreuse et nourricière. A l'heure où l'on assiste à un vrai retour vers la nature, où l'on prône les produits de proximité, ces fruits aux allures de petits bonbons rouges et sucrés séduisent. Mais comment renouer avec notre passé ancestral de cueilleur, quand on ne l'a jamais (ou rarement) pratiqué auparavant? Où les trouver? Y a-t-il des erreurs à ne pas commettre?

«S'agissant des fraises, des framboises et des mûres, généralement les plus recherchées, aucune chance de les confondre avec d'autres baies toxiques», rassure d'emblée la Valaisanne Germaine Cousin, spécialiste des plantes sauvages et de leur utilisation qui, à 88 ans, s'est donné pour mission de transmettre le savoir qu'elle avait jadis acquis auprès des anciens. Dans la jungle multicolore des nombreuses baies que l'on trouve en Suisse, c'est un bon début.

Aussi la ronce bleue et les airelles

«La période de cueillette dépend en partie de la région où l'on se trouve, car il y a quelques semaines de décalage entre le bord du lac et le sommet du Jorat, entre le versant nord et le versant sud dans une même région, prévient l'ethnobotaniste François Couplan, auteur de *Dégustez les plantes sauvages**. Mais en général, la cueillette de ces baies-là s'étend de juillet à septembre, les mûres arrivant durant la deuxième partie de l'été. Les récoltes sont particulièrement bonnes si le printemps a été assez pluvieux et que l'été se montre ensoleillé.»

Rendez-vous est donc pris, ne reste plus qu'à fixer l'endroit…

«Les fraises apprécient les endroits plutôt secs et bien exposés, comme les talus herbeux, les lisières de forêts et les bords des chemins jusqu'à 1000 mètres d'altitude, note François Couplan. Les framboises se rencontrent jusqu'à environ 1500 mètres d'altitude dans les endroits baignés de lumière, comme les clairières et les lisières de forêts. Les mûres, quant à elles, se dénichent à moins de 1000 mètres d'altitude, au bord des chemins ou dans les haies. Mais comme ces endroits sont particulièrement bien «nettoyés» en Suisse, afin de gagner de la place pour les prés et les cultures, les fruits se font relativement rares.»

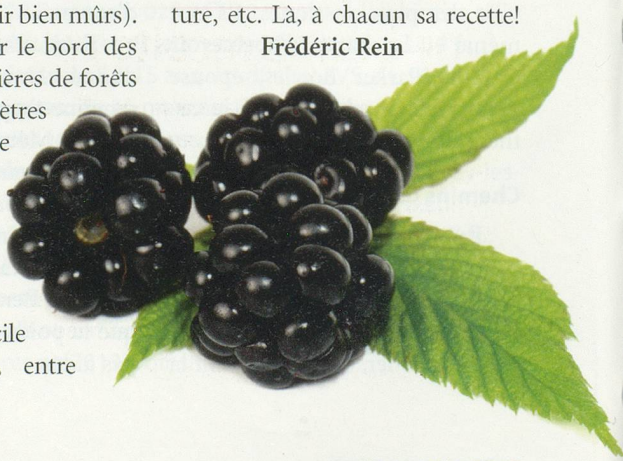
En été, le spécialiste propose aussi de ramasser les fruits de la ronce bleue, appelés meurons en Suisse, qui sont un peu plus gros et plus acides que les mûres (d'où la nécessité de les cueillir bien mûrs). On les cherchera sur le bord des chemins, voire les lisières de forêts de moins de 1500 mètres d'altitude. Il n'oublie pas non plus les airelles: «L'airelle des marais se croise dans les tourbières, alors que l'airelle rouge a élu domicile à l'étage subalpin, entre 1200 et 1800 mètres d'altitude, en lisière de forêt ou même en son sein, puisqu'elle supporte l'ombre. «Elle se reconnaît facilement à ses feuilles vert foncé, coriaces et luisantes, et à ses petits fruits rouges acidulés.»

A chacun ses coins

Admettons qu'après ces multiples conseils, les fruits tant convoités soient devant nous. Y a-t-il, comme pour les champignons, une manière de les récolter? «Il suffit de prélever les fruits, en prenant évidemment soin de ne pas arracher les racines de ces plantes vivaces», répond Germain Cousin, qui confie retourner jusqu'à cinq fois sur un site durant la même saison. Car ces baies sont fidèles, année après année, à l'endroit qu'elles ont colonisé. Les connaisseurs ont donc leurs coins, qu'ils rechignent souvent à partager.

Arrive enfin l'heure de la dégustation… «Si l'on a cueilli ses baies le long d'un chemin, où traînent chiens ou renards, je conseille vivement de les rincer dans l'eau citronnée ou un mélange d'eau et de bicarbonate», préconise Germaine Cousin. Une dernière question reste en suspens: sous quelle forme manger le fruit de ses promenades? Nature, avec de la crème, en gâteau, en confiture, etc. Là, à chacun sa recette!

Frédéric Rein



des baies sauvages!

sauvages. Quelques conseils à suivre pour ne pas rentrer bredouille.

Pour en savoir plus
**Dégustez les plantes sauvages,* Editions Sang de la terre

- François Couplan organise des stages à la découverte des plantes et de leurs utilisations. Détails sur www.couplan.com
- Germaine Cousin www.germainecousin.ch

Les règles de base du parfait cueilleur

Si les baies poussent un peu partout, il y a quand même des endroits qu'il vaut mieux éviter, selon Sylvie Hampikian, auteur de l'ouvrage intitulé *Cueillettes sauvages sans risques – Baies, plantes, champignons…* (Editions Terre vivante).

AINSI, IL NE FAUT PAS CUEILLIR:

- Dans les friches industrielles, les sites industriels en activité, les usines d'incinération et les décharges.
- A proximité des cultures intensives, des vignes, des vergers et des jardins non cultivés en bio, en raison des pesticides.
- Au bord d'une route à cause de la pollution, ni autour d'un sentier fréquenté, afin d'éviter les déjections animales.
- En milieu urbain pour se préserver de la pollution atmosphérique, des pesticides et des souillures des chiens et des hommes.
- Au ras du sol, de préférence. Les fruits en hauteur ont moins de risques d'être souillés par l'échinococcose, la maladie liée aux excréments du chien et du renard (le seul moyen de s'en prémunir est la cuisson des fruits).

Beaucoup plus facile

Vous voulez ces fruits, mais ne souhaitez pas forcément partir à leur recherche? De nombreux paysans romands proposent de pratiquer l'auto-cueillette. Quelques adresses...

VAUD
Daniel et Florise Gachet, Eclépens, 079/243 84 64.
www.lafermeagachet.ch
- Framboises, cassis et raisinets.

VALAIS
Philfruits, Riddes, 079/242 79 92,
www.philfruits.ch
- Fraises, framboises, groseilles à maquereaux, cassis et autres petits fruits.

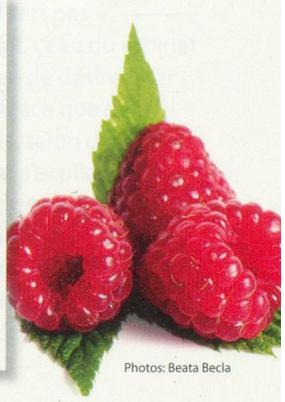
JURA
Ferme de Bellevue, Courrendlin, 078/633 76 31,
www.ferme-bellevue.ch
- Fraises et framboises.

FRIBOURG
Self-Fruits Perroud, Attalens, 079/660 33 65,
www.selffruitsperroud.ch
- Fraises, framboises, cassis, mûres, raisinets.

GENÈVE
La Fraisière, Meyrin, 022/782 90 58,
www.lafraisiere.ch
- Fraises, framboises, raisinets, groseilles, cassis, mûres.

Une bonne récolte cet été

Si la météo printanière nous a déprimés, elle devrait ravir les cueilleurs de baies sauvages. «Avec la pluie, les plantes ont bien pu se développer végétativement, explique l'ethnobotaniste François Couplan. Il suffit qu'il y ait un peu de soleil durant la période de maturation des fruits, et nous devrions avoir une récolte très abondante.» Le spécialiste prédit toutefois que la collecte des fruits risque d'être retardée de quelques jours ou semaines cette année: «Les baies sauvages s'adaptent mieux au gel que les arbres fruitiers, mais les températures plus basses qu'à la normale pourraient quand même provoquer un léger décalage. Toutefois, s'il se met à faire beau et chaud, cela sera vite rattrapé.» A défaut de nous avoir ravis, le temps maussade de ce printemps devrait nous permettre de récolter les fruits de notre patience!



Photos: Beata Becla