



La chronique de Kurt Hostettmann

Les petits fruits de saison. Leurs valeurs, leurs dangers

1 / 4 Les petits fruits qui font du bien, première partie

Cynorhodon. Fruit de l'églantier. Rosa Canina : rosier des chiens, contient grande quantité de tanin dans le fruit qu'on utilisait pour soigner les morsures de chiens. Depuis l'arrivée des antibiotiques, c'est devenu obsolète. Il contient env. 200mg de vitamine C pour 100 gr de fruits frais. Elle augmente la capacité de défense de l'organisme.

Argousier (Hippophae rhamnoides), plante la + riche en vitamine C en Europe : les fruits peuvent contenir jusqu'à 1,5 grammes de vitamines C par 100 grammes de fruits frais. On trouve en pharmacie de l'Acérola, qui nous vient du Brésil, alors qu'on pourrait se servir chez nous. Ramasser ce fruit est, il est vrai, un peu difficile car il y a des épines.

Sureau noir : Sambucus Nigra. Il ne pose pas de problème, mais c'est préférable de le consommer cuit. Attention au sureau rouge, car ses fruits sont toxiques. Cette toxicité disparaît après la cuisson, mais il ne faut pas oublier d'enlever les graines, car elles sont toujours toxiques. On peut donc en faire des gelées, mais pas des confitures. A quoi sert le sureau ? C'est un diurétique ; il favorise la transpiration.

2 / 4 Les petits fruits qui font du bien, deuxième partie

Sorbier ou sorbier des oiseleurs (nom lié aux fruits qui restent longtemps même en hiver). Cette plante contient beaucoup de vitamines C : 100mg de vitamines pour 100 grammes de fruits frais. Attention à ne pas consommer les fruits crus : ça irrite l'estomac. On y a trouvé le sorbitol un sucre pour les diabétiques.

Myrtilles : fruits qui possèdent des anthocyanes, de la vitamine C. La myrtille fraîche est très légèrement laxative, mais séchée à 40° elle devient anti-diarrhéique. Très indiquée pour les enfants qui ont une diarrhée : leur faire une infusion avec des fruits séchés ou faire mâcher une demi-douzaine de fruits séchés. Ce fruit est également un phlébotrope (aide à lutter contre les problèmes veineux). La myrtille augmente l'acuité visuelle nocturne, elle favorise la mémoire et le sens de l'orientation. Elle pourrait donc aider à lutter contre la maladie d'Alzheimer

Comment faire pour ne pas perdre la vitamine C ? La vitamine C est thermolabile. Une infusion dans de l'eau chaude et on perd déjà entre 20 et 30 % de la vitamine. Le seul moyen de préserver cette vitamine est de manger les fruits frais. Kurt Hostettmann les met dans le congélateur et les sort deux heures avant leur consommation dans un yogourt, par exemple.

En résumé, voici le nombre de mg de vitamines pour 100 grammes de fruits frais :

Orange : 40 < Myrtille : 60 – 80 < Sorbier : 100 < Cassis : 100 < Cynorhodon : 200 < Kiwi : 300- 400 < Argousier : 1500

3 / 4 Les petits fruits qui font du mal, 1ere partie, les BAIES ROUGES

- L'if dont la chair n'est pas toxique, au contraire de la graine ! Heureusement peu d'intoxication, car cette graine est très amère. Certaines personnes ont confondu des bourgeons d'if avec des bourgeons de sapins !!
- Le bois gentil est une plante relativement rare, c'est une plante subalpine. Les fruits, magnifiquement rouges, sont particulièrement toxiques : responsable d'une violente irritation du système digestif (coliques, crampes, vomissements et diarrhées avec du sang).
- Le fusain : famille des célastracées. Fruits magnifiques roses carmin, mais toutes les parties de la plante sont toxiques. Attention aux enfants qui mangent les fruits : risque de colique intestinale, diarrhée et troubles de la circulation.
- Le muguet. La toxicité du muguet est proche de celle de la digitale. Plante qui contient des substances cardiotoniques donc attention aux problèmes cardiaques.
- Le houx : ses baies rouges sont toxiques, mais pas les feuilles. Attention aux enfants : il suffit de 2 baies chez un petit enfant pour provoquer une intoxication (vomissements et diarrhées).

Référence : « les baies dangereuses les connaître et les identifier » à commander

Alliance suisse des samaritains
Service des ventes
case postale
Haslistr. 72, 1. OG
4601 Olten

tél.: 062 286 02 85
fax: 062 296 03 71
e-mail: shop@samariter.ch