

Aronia – une plante médicinale inconnue

L'année passée a paru un petit livre sur une plante à peu près inconnue chez nous, l'Aronia, en allemand aussi connue sous le nom d'Apfelbeere (baie pomme). Les auteurs sont Jan Neidhardt, biologiste et Sigrid Grün, qui depuis son plus jeune âge s'est intéressée aux baies et aux fruits. Son père possédait un grand jardin avec différentes sortes de fruits et de baies, aussi de baies sauvages. Sa mère est praticienne de santé.

«Malheureusement la plupart des gens ont une certaine crainte envers les baies sauvages. Le savoir s'est perdu que beaucoup de baies sauvages sont mangeables» dit-elle. C'est ce que les deux auteurs veulent changer, au moins en ce qui concerne l'Aronia. Ce ne sont pas seulement des plantes exotiques qui ont un effet guérissant comme l'Aloe Vera et autres qui ne peuvent pas être cultivées chez nous, si ce n'est qu'avec beaucoup d'efforts. Des plantes aux effets curatifs, il y en a aussi parmi les plantes indigènes. Pour les auteurs, le facteur écologique a aussi de l'importance. En les cultivant chez nous, on évite des longues voies de transport.

Les deux auteurs sont tombés sur l'Aronia lors d'une excursion biologique et de science culturelle au lac Baïkal en Sibérie et ils voulaient en savoir plus. Ils ont alors constaté qu'il n'existe presque rien sur cette plante médicinale, inconnue chez nous. Ils ont donc commencé à rassembler des informations et bientôt ils en ont recueilli suffisamment pour en faire un livre. «Quand un certain livre n'existe pas, il faut l'écrire, tout simplement», disent les deux auteurs. Ils voulaient aussi que ce soit un beau livre, pas «tricoté à la main». Ils ont pris contact avec les éditions edition buntehunde à Ratisbonne (en Allemagne) proche de leur domicile, ils ont trouvé une oreille ouverte et ont aussi reçu quelques indications et du soutien. Et le résultat – un très beau et très plaisant livre.

Aronia, une belle plante

Chez nous, l'Aronia est presque inconnue. Elle est cultivée à cause de sa beauté comme plante d'ornement. Regardez une fois dans votre jardin ou dans le parc le plus proche. Peut-être que s'y trouve, de façon tout à fait inaperçue, une Aronia. En 1972, à cause de son aspect décoratif, elle a reçu en Angleterre une médaille de la Royal Horticultural Society.

Au printemps, en mai, quand les feuilles sont tout à fait sorties, apparaissent les fleurs blanches qui ressemblent à de petites fleurs de pommiers (d'où le nom allemand de baie pomme). Elles sont arrangées en ombelles de 20 fleurs environs. L'Aronia est une plante qui se féconde par elle-même, un buisson suffit donc déjà pour avoir une récolte. Les baies mûrissent en 80 à 90 jours environ. A l'état de maturité, elles ont une épaisseur d'à peu près un centimètre et sont d'un noir profond. En automne, les feuilles du buisson se colorent en rouge vif. On peut donc se réjouir toute l'année de ce buisson.

La plante est très robuste et ne craint pas le gel parce qu'elle fleurit relativement tard. Elle ne connaît également que peu d'insectes nuisibles et de maladies. Le feu bactérien, un problème pour les rosacées, dont l'Aronia fait partie, ne s'attaque pas à cette plante, d'après l'état actuel des connaissances. Jusqu'à ce qu'un buisson d'Aronia porte pleinement des fruits, il faut environ sept ans. L'Aronia a un très bon rendement. Jusqu'à 90 pour cent des fleurs deviennent des fruits. Même dans des conditions humides et pluvieuses, son rendement est encore à peu près de la moitié.

Origine

A l'origine, l'Aronia est venue de l'est de l'Amérique et elle est arrivée par des chemins inconnus en Allemagne et autour de 1900 en Russie. Là-bas, c'est Ivan Vladimirovitch Michurin (1855–1935), un botaniste, cultivateur de plantes et pionnier dans la culture d'arbres fruitiers, qui a découvert la haute résistance au gel de l'Aronia et son aptitude comme fruit cultivable dans le dur climat continental de la Russie. Sur la base de ses bonnes expériences avec la plante, celle-ci a été admise en 1935 dans l'assortiment des sortes de fruits recommandées et s'est répandue dans tout l'ancien bloc de l'Est. A peu près en 1970, l'Aronia s'est imposée

comme plante médicinale parmi les autres sortes de fruits.

A l'est de l'Allemagne, il y a deux plantations: à Schirgiswalde et à Coswig. Après le tournant, le marché de l'Aronia s'est effondré parce que les sociétés de traitement ont été dissoutes. Maintenant, la demande a un peu augmenté, causée aussi par des contrats, et les plantations, d'abord détruites et négligées, ont été reconstruites.

L'effet thérapeutique de l'Aronia

Chez les indigènes de l'Amérique du Nord, les baies de l'Aronia étaient très appréciées. Elles étaient séchées et mélangées au Pemmican, une sorte de provision de voyage et de réserves. C'était composé de viande séchée, de graisse et de baies séchées, justement l'Aronia. L'effet thérapeutique de l'Aronia est décrit très exactement dans le livret. En voilà quelques détails:

En Russie, l'Aronia est considérée comme panacée. Elle est utilisée comme diurétique parce qu'elle augmente la sécrétion de l'urine, mais aussi comme remède pour baisser la tension artérielle et dans la dermatologie. Les substances de tannin dans l'Aronia aident contre des troubles de l'estomac, du foie et de la bile. L'Aronia agit aussi comme régulateur et harmonisant du système immunitaire, elle est donc utilisée après des chimiothérapies.

Depuis 2006, on poursuit en Allemagne, à l'Université de Potsdam, un projet scientifique qui examine les substances contenues dans l'Aronia et leurs effets. La chimiste de l'alimentation Sabine E. Kulling, coordinatrice du projet, part du principe que les substances contenues dans l'Aronia, surtout les substances secondaires de la plante, ont un effet préventif contre le cancer de l'intestin et des effets positifs sur le taux de glycémie et sur le taux de graisse dans le sang.

Il est donc recommandé de consommer le jus ou la baie entière de manière prophylactique.

Dans des pharmacies, drogueries et magasins bio on peut acheter bon nombre de pilules et de boissons. L'opinion des auteurs: «Il faut toujours tenir compte que ces produits contiennent bien des extraits de l'Aronia mais que l'effet optimal peut être atteint plutôt en mangeant le fruit

(avant tout le zeste).» En plus, ces produits achetés sont parfois très chers. Il est donc à recommander de planter le buisson dans son propre jardin.

Culture

Au fait, il faudrait avoir dans chaque jardin aussi une Aronia, à part les «Felsenbirnen» (poires sauvages), le sureau, le cornouiller et les autres baies présentes habituellement. L'Aronia aime une place bien ensoleillée. La distance par rapport aux autres plantes devrait être de 1,5 m à 2 m. Elle n'aime pas quand le sol a une haute teneur en calcaire, et elle n'aime pas non plus la sécheresse. Lors d'étés pauvres en pluie il faudra donc l'arroser. Elle n'a pas besoin d'une coupe compliquée, il faut seulement un peu l'éclaircir. Plus on coupe, plus elle repousse renforcée. A cause de sa robustesse, l'Aronia n'a pas besoin de produits chimiques. C'est ce qui est très important pour les auteurs du livre. Le mieux est de planter l'Aronia en automne, alors on a déjà une récolte l'année suivante. Il est préférable d'acheter la plante dans un magasin spécialisé. Comme la plante n'est pas très connue, il faut chercher un peu, le mieux par Internet ou par téléphone. Peut-être qu'on peut aussi la commander. Il existe différentes sortes décrites dans le livre. Les auteurs recommandent les sortes «Nero» (*Aronia prunifolia* Nero), qui a été cultivée dans le bloc de l'Est, probablement en Slovaquie et «Viking» (*Aronia melanocarpa* Viking) qui vient de Finlande. Les deux sortes ont un assez bon rendement.

Traitement

Les baies mûres tombent vite du buisson et les oiseaux aussi les aiment bien. Il ne faut donc pas attendre trop longtemps avec la récolte, sinon le rendement sera diminué. Il faut d'abord savoir que la baie Aronia teint très fort. On raconte qu'en Espagne on teint des vestes d'uniforme avec cette teinture. Ce qui est sûr, c'est que le jus est utilisé pour colorer les oursons gélifiés, des jus de fruits rouges et des yoghourts.

Les baies récoltées peuvent être séchées dans l'appareil à sécher et mélangées au Müesli ou bien aux tisanes de fruits. On peut aussi

produire du jus et le boire pur ou bien avec de l'eau. J'ai pu déguster le jus. Il est d'un noir profond, avec un goût âpre et inhabituel. Je dirai que c'est au jus de cassis qu'il ressemble le plus. On dit aussi qu'il ressemble à du vin rouge sans alcool. C'est assez exact. Dans le livre, on trouve aussi quelques recettes, par exemple de la confiture, de la glace, de la compote, faciles à faire soi-même. Les deux auteurs recommandent cependant d'essayer du nouveau. •

L'Aronia contient du sucre, des acides, de la pectine, des tannins, de la vitamine C, B1 et B2, de la provitamine A, de l'acide folique, des anthocyanes, des flavonoides et des fibres alimentaires. En particulier la très haute teneur de la baie en anthocyanes protège l'homme en fixant les radicaux libres.

Qu'est-ce que c'est que les substances secondaires de plantes ?

Les substances primaires des plantes servent à la croissance de la plante. Les substances secondaires des plantes servent à la reproduction et à la défense. Ce sont donc des teintures, des poisons, des substances odorantes ou gustatives faisant fuir les insectes nuisibles ou bien attirant d'autres insectes qui servent à la procréation. Ces substances se trouvent spécialement dans des herbes et des baies mais aussi dans des fruits et des légumes. Depuis le début des années 1990, l'importance de ces substances secondaires de plantes pour les hommes a été reconnue.

source

horizons-et-débats

alterinfo