Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 3

Rubrik: Docteur nature : la ciboule : ne pas la perdre

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

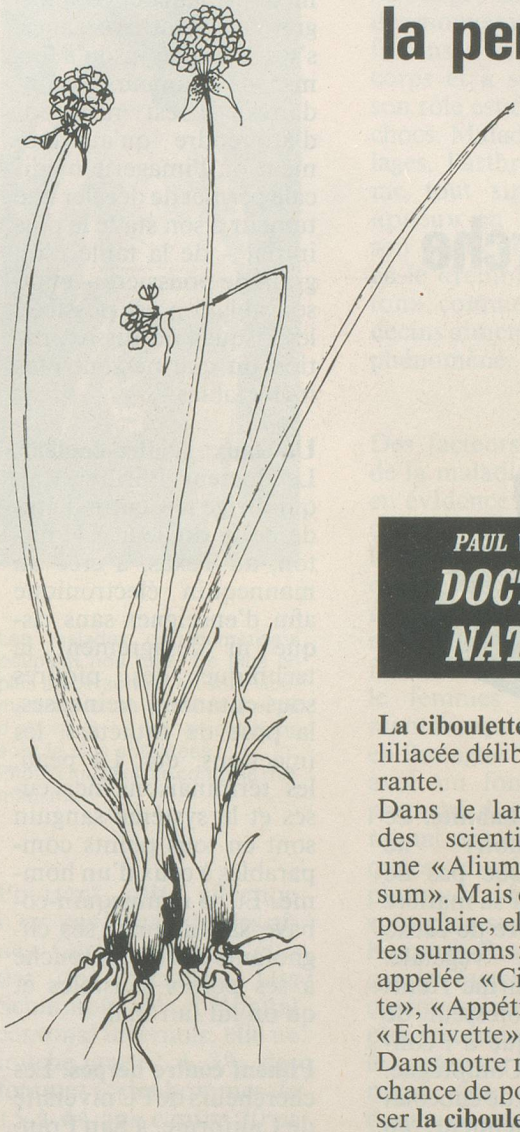
Download PDF: 05.07.2025

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

La ciboule ne pas la perdre

Ciboule et Ciboulette!
Ce ne sont pas des personnages de comédie ni les surnoms d'une maman et de sa petite fille.
Ce sont deux légumes qui sont voisins sans être mère et fille. La ciboulette n'est pas un enfant de la ciboule. Elle n'en diffère que par la grosseur. Une ciboule naine, en quelque sorte.
La ciboule, en réalité, est un bulbe, dont les feuilles sont vert sombre sur toute la longueur, au lieu d'être vert pâle et blanches au ras du sol.
Parente proche de l'oignon, cette plante parfumée est essentiellement un condiment culinaire, mais elle a sa petite ambition médicinale.

La graine se récolte quand elle est bien mûre, sur les pieds de deux ans. Les ombelles coupées, on en fait de petites bottes que l'on fait sécher au soleil et que l'on suspend dans un endroit sec. Conservée dans l'écrin de sa capsule, la graine de ciboule garde pendant trois ans sa vocation germinative.
La ciboule est un petit médecin de campagne.
Sans doute des chercheurs d'avant-garde empiriques prétendent que **la ciboule** serait anticancérigène – ce qui est loin d'être scientifiquement démontré. Mais elle présente deux qualités incontestées: elle est digestive et antiseptique.
La ciboule «roule pour vous». C'est une représentante de la cuisine médicinale: il suffit d'en manger hachée dans un plat pour se soigner.
C'est ainsi qu'en soupe, en compagnie de pommes de terre, **la ciboule** favorise le débit urinaire.
Dans les hors-d'œuvre et les salades vertes, elle aide la digestion des farineux.
On l'a dit aphrodisiaque léger. Elle est du moins stimulante.
Elle est utile contre la grippe et éloigne les moustiques, comme son compère, l'oignon.
Il ne faut pas perdre la ciboule!



Dessin de Lizie Napoli

PAUL VINCENT
DOCTEUR NATURE

La ciboulette, elle, est une liliacée délibérément odorante.
Dans le langage sérieux des scientifiques, c'est une «Alium Schoenopassum». Mais dans la langue populaire, elle jongle avec les surnoms: elle est aussi appelée «Cive», «Civette», «Appétit», «Chive», «Echivette».
Dans notre région, on a la chance de pouvoir ramasser **la ciboulette sauvage,** à feuilles creuses: elle abonde tout au long du printemps, entre 1000 et 1600 mètres, dans les marécages d'alpage, en tapis mauve.
Condiment et base de potage, vertus digestives et antiputrides: **la ciboulette** est un mini-sosie de la ciboule. Elle n'en est que plus précieuse: comme les bêtises, ce sont les plus grosses «ciboulettes» qui font les meilleures saveurs. Les ciboulettes tournent rond.

La coloquinte – cucumis Colocynthes – fait partie de la famille rondouillarde des Cucurbitacées.
Cette courge de fantaisie peut être bicolore, galeuse, plate, rayée, en poire. Mais c'est surtout la citrouille du pauvre.
Car, non seulement elle n'est pas comestible, mais la pulpe du fruit qui contient une huile essentielle, du citrullol et des alcaloïdes, est délibérément amère. Elle peut même être dangereuse si elle est consommée sans avis médical et figure au tableau C en pharmacie.
La coloquinte est, en effet, un explosif purgatif. Le vin de coloquinte, en particulier, provoque sans ménagement l'évacuation du contenu intestinal. On peut prendre au maximum 10 g de coloquinte et les faire macérer une semaine dans 100 g de madère. On avale toutes les heures, en cas de constipation opiniâtre, une cuillerée à soupe de vin de coloquinte jusqu'à l'effet espéré.
Elle est contre-indiquée dans le cas de colibacillose, d'entérite, d'hémorroïdes, de spasmes intestinaux. Mais les médecins peuvent l'associer, en pilules – avec de l'aloès et de la scammonée – contre la goutte, l'urémie, l'insuffisance des contractions cardiaques et sa pulpe, en cataplasme, peut apaiser abcès et brûlures.
Il reste que **la coloquinte,** plus riche en coloris qu'en saveur, est surtout une courgette de charme. En particulier sa variété «Aladin». Un Aladin sans la lampe merveilleuse.

P. V.