

La cueillette, un sport national finlandais

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 114

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906163>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La cueillette, un sport national finlandais

Les Finnois aiment arpenter leurs vastes forêts en quête de baies et de champignons. Mais les produits de la nature ont-ils vraiment des propriétés différentes que ceux cultivés par l'homme ?

En Finlande, l'arbre ne parvient pas à cacher la forêt, tant elle est vaste ! Et pour cause, ce pays est l'un des plus boisés du monde (71,6 % de sa superficie). « Ce ne sont pas des forêts primaires, mais elles sont belles et diversifiées, puisqu'elles sont composées de pins, de sylvestres, de bouleaux et de beaucoup d'autres essences, se souvient François Couplan l'ethnobotaniste français de renom établi en Suisse, qui a eu l'occasion de se promener là-bas. Cela change des plantations d'épicéas du Plateau suisse ! »

De fait, les Finnois entretiennent un rapport unique avec ces vastes étendues, qu'ils aiment à parcourir — été comme hiver, lorsque les végétaux sont saupoudrés d'une neige qui leur confère encore plus de féerie — et dans lesquelles ils possèdent souvent un cabanon, habituellement situé au bord d'un plan d'eau. Pour eux, la forêt joue aussi bien le rôle de galerie d'art, de sanctuaire que de supermarché à ciel ouvert. Un droit très ancien, dit « droit de tout un chacun de circuler librement dans les forêts et dans la nature », permet d'ailleurs de cueillir des baies et de ramasser des champignons, quel que soit le propriétaire des lieux. C'est également pour cela que la cueillette s'apparente ici à un sport national. Les bonnes années, 50 millions de kilos de baies sont ramassées, soit 10 kilos par habitant ! Les plus appréciées sont la myrtille, l'airelle et la plaquebière, qu'on nomme

également la « mûre des marais » ou « l'or des forêts de Laponie », eu égard à sa couleur jaune orangé.

PLUS GOÛTEUX ET MEILLEUR POUR LA SANTÉ

Ces savoureux trésors offerts par Mère Nature sont d'une taille plus



petite que la moyenne, mais plus concentrés en vitamines, en flavonoïdes, en antioxydants et en sucre. De quoi les faire rentrer dans la catégorie des « superaliments », ces denrées dont la teneur en nutriments essentiels est exceptionnelle ? Pour François Couplan, ce terme s'apparente plutôt à une « vaste escroquerie qui plaît aux médias, fait rêver le peuple et engraisse les commerçants ».

D'après lui, « seules les feuilles des plantes sauvages peuvent répondre à cette définition, car elles sont riches en tous les nutriments possibles et imaginables. »

Qu'en est-il, dès lors, des baies sauvages que l'on trouve dans les forêts finlandaises, ou même helvétiques ? Ont-elles quand même des propriétés singulières par rapport aux végétaux issus de l'agriculture ? « D'une manière générale, les fruits et les légumes produits par les plantes sauvages sont plus riches en nutriments que ceux cultivés, parce que ces derniers ont été sélectionnés depuis leur création pour être tendres, gorgés d'eau, peu amers et pas trop forts en goût, et qu'on les cultive en les arrosant beaucoup et en les chouchoutant, répond François Couplan, faisant référence au passage à son dernier livre intitulé *Faites pousser vos protéines*, publié chez Larousse. A l'état sauvage, tout est beaucoup plus concentré, donc meilleur pour la santé et plus goûteux. En outre, les variétés sont beaucoup plus nombreuses. » Alors, pourquoi ne pas aller faire quelques « courses » en forêt ? **FRÉDÉRIC REIN**

Poursuivez votre découverte du monde des plantes sauvages sur www.couplan.com



Partez en Laponie finlandaise et découvrez des paysages à couper le souffle. Lire en page 91.