GUT & GESUND
Super Food
SAIN ET BON · SANO E BUONO
1 nous sommes excellents
2 nous sommes d'ici
3 nous sommes sains
LA VISION DU FUTUR
VOTRE-JARDINIER.CH
plantes suisses
Suisse. Naturellement.

Superfood

Les superfoods (ou super-aliments) sont des denrées alimentaires, en particulier des fruits et légumes, qui en raison de leur composition nutritive sont plus bénéfiques pour la santé que d'autres aliments.

Les super-aliments tant plébiscités proviennent souvent de pays lointains et sont entourés d'une aura de mystère et de secret. Cette touche d'exotisme nous fait croire que les super-aliments d'origine lointaine sont beaucoup plus précieux que les aliments locaux. Mais la réalité est toute différente: dans nos jardins et chez les producteurs suisses, certaines plantes répondent également aux critères des super-aliments.

Ce qui est valable pour les denrées alimentaires en général vaut aussi pour les super-aliments: un aliment à lui seul ne contient jamais l'ensemble des éléments nutritifs vitaux. Par conséquent, les super-aliments ne remplacent pas une alimentation variée et diversifiée, mais la complètent à merveille.

N'oubliez pas que notre santé est influencée par d'innombrables facteurs. Les super-aliments ne garantissent ni la santé éternelle, ni la beauté jusqu'à un âge avancé, ni des performances illimitées. Mais ils sont indéniablement sains et enrichiront vos menus de façon extraordinaire.

Vous trouverez dans cette brochure des super-aliments locaux, proposés dans la plupart des entreprises horticoles suisses. Outre les périodes de plantation et de récolte, les textes succincts informent sur leurs principales propriétés.

Notre site internet vous livrera des informations plus détaillées, des bases scientifiques et tout ce qui est bon à savoir: www.superfood-pflanzen.ch

Jardin Suisse
Unternehmerverband Gärtner Schweiz
Associazione svizzera imprenditori giardinieri
Association suisse des entreprises horticoles

Assortiment

Légumes

Haricots et petits pois	10
Brocoli	10
Chicorino rosso	10
Chou frisé (ou kale)	11
Carotte	11
Ail	11
Choux divers	12
Courge	12
Poireau	12
Raifort	13
Poivron et piment	13
Betterave rouge	13
Roquette	14
Asperge	14
Épinard	14
Tomates	15
Cresson de fontaine	15
Oignons	15

Plantes aromatiques

Basilic	18
Cerfeuil	18
Origan	19
Persil	19
Romarin	19
Thym	19

Baies et fruits

Baie des Andes	22
Pomme	22
Abricot	22
Aronie	23
Mûre	23
Canneberge	24
Fraise	24
Baie de Goji	24
Cynorhodon	25
Myrtille	25
Sureau	26
Kiwi	26
Vigne, raisin	26
Argousier	27
Cassis	27
Citron	27

Explications

Veuillez noter nos recommandations pour chaque portrait de plante en ce qui concerne les dates de semis, de plantation et de récolte.

J F M A M J J A S O N D

Vert = date de semis ou de plantation | Jaune = date de récolte

Les plantons de votre jardinier

Un bon départ est la clé du succès

Récolter des légumes frais et croquants, ainsi que des plantes aromatiques dans son propre jardin, voici un souhait partagé par le plus grand nombre. Peu importe si vous disposez d'un potager, d'une terrasse ou «seulement» d'un balcon. Grâce aux vigoureux plantons de notre entreprise horticole et à nos plantes cultivées en conteneurs, vous pourrez bientôt récolter vos propres fines herbes, vos légumes et vos fruits.

Prêt pour le départ? Les plantations précoces au printemps permettent des récoltes hâtives.

Puisqu'un bon départ est souvent la clé du succès, nous vous recommandons de respecter ces quelques conseils dès la planification.

- n'achetez que des plantons robustes et vigoureux
- plantez-les immédiatement après l'achat et n'oubliez pas de les arroser
- attention! les limaces adorent les plantons par-dessus tout: pendant cette phase délicate, la prévention est préférable si vous ne voulez pas être déçus plus tard
- protégez les plantes sensibles avec un voile jusqu'à la mi-mai, en particulier si des gelées tardives sont annoncées
- stimulez les plantons en leur apportant un peu d'engrais

Un arrosage régulier est important jusqu'à ce que les jeunes plants se soient bien enracinés. En arrosant le soir, vous attirez les limaces. Le saviez-vous? Mieux vaut arroser le matin … Attention aux arbustes et aux plantes vivaces en conteneurs. Les mottes doivent être correctement humidifiées avant la plantation. L'idéal est de plonger les plantes dans un seau d'eau pendant l'excavation du trou de plantation. Si la motte n'est pas détrempée, les plantes fraîchement plantées peuvent même souffrir si l'on arrose intensivement après la plantation: la motte desséchée n'est tout simplement pas en mesure d'absorber suffisamment d'eau.

Les plantes de qualité du jardinier professionnel

Notre entreprise horticole vous propose un large assortiment de plantons de légumes, de plantes aromatiques, de baies et de fruits. À partir de la page 10, nous vous présentons en détail les principales plantes dont les composants et les propriétés en font de véritables super-aliments. Veuillez noter, en particulier pour les légumes, les périodes où les plantons sont proposés à la vente:

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Haricots et petits pois *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Brocoli	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chicorino rosso	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chou frisé (ou kale) (*)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carotte *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ail	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux divers	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poireau	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Raifort	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poivron et piment	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Betterave rouge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Roquette	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Asperge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Épinard *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomates	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cresson de fontaine*	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Vert = date de semis (*) ou de plantation | Jaune = date de récolte

Les jardins surélevés en zone urbaine

Le mode de culture qui fait actuellement fureur était déjà connu au Moyen Âge. Au lieu de travailler à genoux, il convient de mettre les cultures «à hauteur des yeux» ou, au moins, «à hauteur des hanches». Et selon les exigences et le type de culture, les solutions sont extrêmement variées. Il existe

ainsi des jardins verticaux, des jardins suspendus, des jardins en sacs ou des jardins surélevés. Épargner le dos n'est pas le seul avantage. Dans les jardins surélevés, les attaques de limaces sont plus rares. Et les chats, tout comme

Les jardins surélevés sont idéals pour la culture de légumes et de plantes aromatiques. (photo: Sager gartengalerie AG)

les renards errants, sont plus éloignés des récoltes. Attention aux petits jardins surélevés dotés d'un faible volume de terre: une attention particulière aux apports d'eau et d'engrais est nécessaire.

Une fertilisation appropriée

Une croissance vigoureuse est tributaire de la lumière, de la chaleur et de l'eau, mais aussi d'éléments nutritifs en quantités suffisantes. Dans le potager, une fumure adaptée aux besoins est la condition nécessaire pour des fruits et légumes sains. Une fertilisation raisonnée favorise la vigueur et les performances des plantes, ainsi que leur résistance aux ravageurs et aux turbulences climatiques. L'utilisation inappropriée des engrais peut même avoir des conséquences négatives, ce qui n'est pas dans l'intérêt des super-aliments.

Les arbustes et les arbres fruitiers n'ont en règle générale pas besoin d'engrais supplémentaires, car l'approvisionnement en éléments nutritifs est assuré par leur système racinaire très ramifié. À l'exception évidemment des cultures en pots. Au potager, une fumure adaptée aux besoins est importante, mais pas si simple à mettre en œuvre. D'une part, parce que diverses espèces de légumes aux exigences différentes poussent côte à côte, et d'autre part, parce que l'objectif devrait être la récolte de légumes sains et non de légumes surfertilisés.

En règle générale, il ne faudrait pas apporter plus de 10 g d'azote par m^2 et par an. Ceci correspond pour la plupart des engrais à une dose de 100 à

150 g/m^2. Outre l'analyse de sol, qui renseigne sur les réserves du sol en éléments nutritifs, il est recommandé de bien faire la distinction entre les légumes peu, moyennement et très exigeants.

Les bons soins sont récompensés par de bonnes récoltes …

Plantes peu exigeantes: par ex. haricots, petits pois et autres fabacées, oignons, radis, plantes aromatiques
Plantes moyennement exigeantes: par ex. diverses salades, épinards, fenouil, carottes, baies
Plantes très exigeantes: par ex. cucurbitacées, tomates, céleri, choux, pommes de terre

Pour les cultures peu exigeantes, il suffit en général d'apporter la moitié de la dose d'engrais recommandée. Lorsque du compost est épandu, la dose d'engrais devrait également être réduite de moitié. Dans ce cas, il est conseillé d'utiliser un engrais pauvre en phosphore.

Des récoltes abondantes

En respectant les règles de base pour la culture des plantes, une récolte fructueuse est presque toujours au rendez-vous. C'est une raison suffisante pour ne pas immédiatement baisser les bras en cas d'échec.

Nos plantes de production suisse offrent les conditions idéales pour une croissance saine et vigoureuse chez vous. En outre, les plantes suisses procurent du plaisir plus longtemps car, même après l'achat, nous restons à votre disposition pour vous conseiller. Nos jardiniers professionnels répondent à vos questions et résolvent vos problèmes!

Légumes

Haricots et petits pois

(Phaseolus vulgaris et Pisum sativum)

Les phytoœstrogènes contenus dans les haricots nains et à rames, ainsi que dans les petits pois, agissent de la même manière que l'œstrogène, cette hormone efficace contre les symptômes de la ménopause et l'ostéoporose. En outre, ces substances végétales agissent favorablement sur le taux de lipides dans le sang et le système cardio-vasculaire.

J F M A M J J A S O N D

Brocoli

(Brassica oleracea var. italica)

Le brocoli est riche en glucosinolates. Ces métabolites secondaires des plantes ont, entre autres, des effets antibiotiques. D'autres légumes de la famille des brassicacées présentent des propriétés positives similaires (voir page 12).

J F M A M J J A S O N D

Chicorino rosso

(Cichorium intybus va. L. partim)

La chicorée rouge, appelée également radicchio, appartient à la famille des chicorées amères. La lactucopicrine (autrefois intybine) est une substance amère qui a des vertus apéritives et digestives, car elle stimule la sécrétion de salive et de sucs gastriques, mais aussi cholérétiques et diurétiques.

J F M A M J J A S O N D

Chou frisé (ou kale)

(Brassica oleracea var. sabellica)

Le chou frisé, connu également sous la dénomination de chou vert, est riche en calcium, fortifiant osseux. C'est le légume dont la teneur en calcium est la plus élevée. 100 g de chou frisé cru contient autant de calcium que 2 dl de lait. Ce légume d'hiver typique résiste au froid jusqu'à –15 °C sans problème et le froid le rend même d'autant plus goûteux.

J F M A M J J A S O N D

Carotte

(Daucus carota)

La carotte est l'un des légumes dont la teneur en bêta-carotène est la plus élevée. En outre, elle est une véritable source de vitamine A. Ces composants contribuent à une bonne capacité visuelle et favorisent le système immunitaire. Ils réduisent le risque de maladies oculaires liées à l'âge.

J F M A M J J A S O N D

Ail

(Allium sativum)

L'ail, comme toutes les alliacées, est riche en sulfures. Ces substances aromatiques confèrent à ce légume son odeur caractéristique. Les sulfures réduisent les risques de certains cancers et protègent les vaisseaux sanguins grâce à leurs effets réducteurs de cholestérol et de la tension artérielle.

J F M A M J J A S O N D

Choux divers
(Brassica oleracea)

Chou cabus, chou rouge, chou-fleur, colrave ou brocoli, ces diverses espèces de choux appartenant à la famille des brassicacées se distinguent par leur forte teneur en vitamine C. Cet important antioxydant est contenu dans les mêmes proportions que dans les agrumes, ce qui est assez peu connu. Les choux sont des légumes d'hiver idéals avec une portion supplémentaire de vitamine C.

J F M A M J J A S O N D

Courge
(Cucurbita maxima)

De nombreuses courges doivent leur couleur attrayante au lycopène, un caroténoïde. Les caroténoïdes regroupent les pigments orange, mais aussi jaunes et rouges. Hormis sa jolie couleur dans l'assiette, le lycopène contenu dans la courge renforce le système immunitaire. Il a un effet antioxydant et anti-inflammatoire. En outre, la courge réduit le risque de maladies oculaires liées à l'âge.

J F M A M J J A S O N D

Poireau
(Allium porrum var. porrum)

L'allicine présente dans le poireau, est un composé organo-sulfuré qui a un effet particulier sur la santé et qui est responsable de l'odeur caractéristique d'oignon. Cette substance aromatique, qui appartient à la famille des sulfures, a un effet antibactérien et réducteur de cholestérol.

J F M A M J J A S O N D

Raifort
(Armoracia rusticana)

Le piquant du raifort est dû aux huiles essentielles de moutarde. Elles sont très efficaces en cas d'infections bactériennes ou virales des voies respiratoires ou urinaires. Contrairement aux antibiotiques, celles-ci n'endommagent pas la flore intestinale et ne favorisent pas les résistances.

J F M A M J J A S O N D

Poivron et piment
(Capsicum annuum)

La capsaïcine est à l'origine du goût piquant des variétés de piment fort. Ce composé végétal naturel agit sur des récepteurs spécifiques et provoque irritations et sensations de brûlure dans la bouche. La capsaïcine a en outre des vertus digestives et antalgiques.

J F M A M J J A S O N D

Betterave rouge
Betterave rouge

Elle doit sa couleur rouge à la bétanine, un colorant qui est également utilisé dans l'industrie alimentaire. Grâce à son action antioxydante (neutralisation des radicaux libres), la bétanine a des effets positifs sur l'organisme. Le jus de betterave riche en nitrates fait baisser la tension artérielle.

J F M A M J J A S O N D

Roquette
(Diplotaxis tenuifolia)

La roquette est une source de calcium, de potassium et d'acide folique, d'où les effets bienfaisants sur la santé des os, le développement cellulaire et le système nerveux. Elle contient également des quantités non négligeables de bêta-carotène, un caroténoïde associé à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers.

J F M A M J J A S O N D

Asperge
(Asparagus officinalis)

Les asperges contiennent des pigments végétaux, les caroténoïdes, et des substances amères telle la saponine. Ces substances sont associées à la réduction des risques de cancers et de maladies cardio-vasculaires. Nous connaissons tous l'odeur pénétrante de l'urine après avoir consommé des asperges. L'acide asparagusique en est responsable, un composé soufré qui est un produit de décomposition éliminé par l'urine.

J F M A M J J A S O N D

Épinard
(Spinacia oleracea)

L'épinard connu comme véritable «bombe à nutriments» est une source importante de fer et de calcium. Mais pas uniquement. L'acide folique, la vitamine C, la vitamine A et le potassium sont présents en quantités significatives. Le potassium est particulièrement important pour les fonctions nerveuses et musculaires.

J F M A M J J A S O N D

Tomates
(Lycopersicon esculentum)

Les tomates sont riches en lycopène, une substance de défense contre certaines formes de cancers. Le lycopène est par ailleurs nettement mieux assimilé lorsque les tomates sont cuites que lorsqu'elles sont crues. Donc: consommez ce légume parfois cru et parfois cuit!

J F M A **M** J J A S O N D

Cresson de fontaine
(Nasturtium officinale)

Le cresson n'apporte pas uniquement plus de diversité aux salades ou au séré aux herbes. La forte teneur en vitamine C stimule le système immunitaire et la vitalité physique.

J F **M A M** J J A S O N D

Oignons
(Allium cepa)

Oignon de printemps ou échalote, les bulbes contiennent de précieux sulfures qui se manifestent surtout comme exhausteurs de goût. Ils contiennent également des flavonoïdes et de l'inuline. L'inuline favorise une flore intestinale saine en servant de «nourriture» aux bactéries de l'intestin. L'alliine est un composé soufré, qui nous fait pleurer lorsque nous épluchons les oignons, et un antibiotique naturel.

J F **M A M J J A** S O N D

Plantes aromatiques

Les plantes aromatiques sont riches en huiles essentielles diverses qui leur confèrent des arômes intenses et souvent caractéristiques. Les plantes aromatiques sont davantage que des épices ou une simple décoration sur l'assiette. En raison de la diversité de leurs composants, elles sont depuis longtemps utilisées comme plantes médicinales dans la lutte contre divers troubles de la santé. C'est ainsi que l'origan est antalgique, le persil diurétique, le thym expectorant en cas de toux et le romarin antispasmodique en cas de malaise abdominal. Les autres composants des plantes aromatiques sont les caroténoïdes, les flavonoïdes, les tanins, les substances amères, ainsi que les vitamines et minéraux. L'apport effectif de vitamines et de minéraux est certes plutôt modeste en raison des faibles quantités ingérées, mais il complète parfaitement une nourriture équilibrée.

Basilic
(Ocimum basilicum)

Diverses huiles éthériques sont à l'origine de l'arôme intense du basilic. Malgré les quantités ingérées plutôt faibles, les minéraux et vitamines contenus dans le basilic justifient largement son emploi et pas uniquement pour décorer et aromatiser une salade de tomates.

J F M **A** **M** **J** **J** **A** **S** O N D

Cerfeuil
(Anthriscus cerefolium var. cerefolium)

Le goût légèrement anisé du cerfeuil en fait une épice incontournable. Le cerfeuil est idéal pour équilibrer les sauces, les soupes ou le beurre aux fines herbes, les plats à base d'œufs, le poisson et la volaille. La plante contient des flavonoïdes et des substances amères qui ont un effet vitalisant.

J F M A **M** **J** **J** **A** **S** **O** N D

Origan
(Origanum vulgare)

Cette plante aromatique à la saveur âcre est appréciée dans la cuisine méditerranéenne. Elle contient surtout du carvacrol, une huile essentielle aux vertus antalgiques et antibiotiques. L'origan sert souvent au traitement des infections auriculaires et oculaires.

J F M A M J J A S O N D

Persil
(Petroselinum crispum)

Le persil est une véritable «bombe à potassium» qui contient beaucoup d'apiol, une huile essentielle aux vertus diurétiques, utilisée pour soigner les infections urinaires. En outre, le persil est riche en vitamine C. Il serait donc dommage d'utiliser le persil uniquement pour décorer les plats.

J F M A M J J A S O N D

Romarin
(Rosmarinus officinalis)

Le romarin est du point de vue botanique un arbuste ligneux d'origine méditerranéenne. Il a été élu plante médicinale de l'année en 2011. En raison de ses composants antispasmodiques et antalgiques, il était déjà utilisé au Moyen Âge contre les douleurs abdominales.

J F M A M J J A S O N D

Thym
(Thymus vulgaris)

Le thym est un sous-arbrisseau ligneux, apprécié depuis longtemps pour soigner entre autres la toux et la bronchite. Cette fonction est due à ses huiles essentielles qui ont un effet expectorant. Ce qui est moins connu est la forte teneur en fer de cette plante aromatique incontournable en cuisine.

J F M A M J J A S O N D

Baies et
fruits

Baie des Andes
(Physalis peruviana)

La baie des Andes est connue comme garniture, souvent dédaignée, des desserts. Quel dommage, car la baie des Andes au goût aigre-doux est une véritable bombe à vitamines et ne devrait pas être reléguée au bord de l'assiette. Riche en vitamine C, bêta-carotène et vitamine A, elle contribue notamment à une bonne capacité visuelle et renforce les systèmes nerveux et immunitaire.

J F M A M J J A S O N D

Pomme
(Malus domestica)

Ce fruit classique contient des fibres alimentaires solubles, telle la pectine, qui garantit une consistance plus molle des selles. La pelure des pommes est particulièrement riche en fibres et en pigments colorés. Une «pomme pour la pause» n'est qu'une manière parmi d'autres pour le fruit du paradis de nous aider à rester concentré.

J F M A M J J A S O N D

Abricot
(Prunus armeniaca)

Les abricots sont particulièrement riches en potassium, vitamine A, fer et fibres alimentaires. Dans les fruits secs, ces composants sont présents sous forme concentrée. Le fer étant important pour le transport de l'oxygène dans le sang, une poignée d'abricots secs constitue un véritable «snack-super-brain».

J F M A M J J A S O N D

Aronie
(Aronia melanocarpa)

L'aronie est particulièrement riche en anthocyanes et en phénols (flavonoïdes). Les anthocyanes sont dotées de propriétés anti-inflammatoires et captent les radicaux libres d'oxygène dans le métabolisme. Utile comme remède contre les infections de la vessie et les douleurs articulaires.

J F M A M J J A S O N D

Mûre
(Rubus sectio)

La couleur bleu foncé des mûres est due aux flavonoïdes et à leurs composants vitalisants. Les mûres sont d'ailleurs une source intéressante de fibres alimentaires. 100 g de mûres en contiennent trois fois plus qu'une pomme – le saviez-vous?

J F M A M J J A S O N D

Canneberge
(Vaccinium macrocarpon)

La canneberge est un parent américain de nos airelles. Ces deux plantes contiennent beaucoup de flavonoïdes anti-inflammatoires. En raison de la proanthocyanidine aux effets antioxydants, contenue dans la canneberge, le jus de canneberge sert de remède contre les infections de la vessie et des voies urinaires. Les métabolites secondaires des plantes empêchent les bactéries de se fixer aux «parois des voies urinaires».

J F M A M J J A S O N D

Fraise
(Fragaria)

Les fraises se caractérisent par une forte teneur en acide folique et en vitamine C, tous deux des panacées pour stimuler les défenses immunitaires. Mais les vitamines sont toutefois sensibles – consommez donc les fraises fraîches et non transformées!

J F M A M J J A S O N D

Baie de Goji
(Lycium barbarum)

La baie miraculeuse de Goji est largement utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise et elle est considérée comme l'un des fruits les plus riches en zéaxanthine. La zéaxanthine est un caroténoïde réputé avoir un effet bénéfique sur la santé. La baie de Goji contient en outre beaucoup de vitamine C. Ces deux composants ont des effets positifs sur la prévention des maladies oculaires et nerveuses.

J F M A M J J A S O N D

Cynorhodon

(Rosa canina, R. rugosa, R. villosa)

Les cynorhodons contiennent 20 fois plus de vitamine C que les oranges! Malgré les petites quantités habituellement ingérées, les cynorhodons méritent donc la dénomination de superfood. D'ailleurs, ils étaient déjà utilisés au Moyen Âge comme remède pour soigner l'arthrose et les troubles articulaires. Les galactolipides et les caroténoïdes aux effets anti-inflammatoires en sont les principes actifs.

J F M A M J J A S O N D

Myrtille

(Vaccinium corymbosum)

Les myrtilles sont un remède de famille populaire contre la diarrhée. La pectine, une fibre alimentaire soluble, est responsable de cet effet. Les myrtilles sont en outre riches en vitamine C, ce qui favorise l'assimilation du fer et renforce le système immunitaire.

J F M A M J J A S O N D

Sureau
(Sambucus nigra)

Du point de vue de la composition nutritive et des effets sur la santé, le sureau est comparable au cassis. Le fer contenu dans la pulpe du fruit est mieux résorbé en raison de la forte teneur en vitamine C.

J F M A M J J A S O N D

Kiwi
(Actinidia chinensis)

Le kiwi est sans doute le fruit le plus sain. Grâce à sa forte teneur en vitamine C, il renforce le système immunitaire et favorise la prévention des refroidissements. Les nouvelles variétés sont dotées d'une peau assez lisse et on peut donc les manger, comme les mini-kiwis, sans les éplucher.

J F M A M J J A S O N D

Vigne, raisin
(Vitis vinifera)

Dans la nutrition méditerranéenne, un verre de vin rouge fait partie du repas. Cette tradition repose sur des bases solides: le vin protège les artères et le cœur. Les polyphénols et les antioxydants dans les raisins en sont la cause. D'ailleurs, ils ne doivent pas forcément être transformés en vin pour déployer tous leurs effets bénéfiques pour la santé.

J F M A M J J A S O N D

Argousier
(Hippophae rhamnoides)

Les baies orange vif de l'argousier sont fascinantes, lorsqu'on observe les arbustes chargés de fruits dans le jardin d'octobre de plus en plus dénudé. Les baies, difficiles à cueillir en raison des branches épineuses, contiennent des caroténoïdes et des flavonoïdes, lesquels sont des pigments végétaux. Grâce à leurs effets anti-inflammatoires, elles permettent de soigner les saignements des gencives.

J F M A M J J A S O N D

Cassis
(Ribes nigrum)

La coloration bleu-noir intense des baies est due à une forte teneur en métabolites secondaires, les flavonoïdes. Avec une teneur en vitamine C quatre fois supérieure à celle des oranges, le cassis a des effets positifs sur les vaisseaux sanguins et sur le système immunitaire.

J F M A M J J A S O N D

Citron
(Citrus limon)

Le jus de citron est diurétique et favorise le nettoyage des voies urinaires, ce qui prévient les infections. Riche en vitamine C, le citron renforce en outre le système immunitaire. En tant que plante exotique, le citronnier doit être abrité dans un quartier d'hiver ou un jardin d'hiver du mois d'octobre au mois d'avril.

J F M A M J J A S O N D

Jardin Suisse

Unternehmerverband Gärtner Schweiz
Associazione svizzera imprenditori giardinieri
Association suisse des entreprises horticoles

plantes suisses

Suisse. Naturellement.

LA VISION DU FUTUR
VOTRE-JARDINIER.CH

Publication: JardinSuisse 2017 | Bases scientifiques: Beatrice Konrad-Frey | BSC Ernährungsberaterin, Roggwil; Conception & réalisation: © Agentur Rohner GmbH | Jona;
Photos: Picturegarden | Rohner (37), Shutterstock (11); Sager Gartengalerie AG, Gonten (1); Keystone (1)