



## Le réveil à l'arbre

### Description

Depuis une décennie, le grand public a de plus en plus d'informations sur les rapports entre les arbres et les hommes.

Nombre de magazines consacrent leurs pages de couvertures aux titres accrocheurs, les conférences notamment celles de Francis Hallé et de Ernst Zücker se multiplient dans l'hexagone pour sensibiliser les gens sur la nécessité de préserver les forêts dans l'intérêt de l'humanité.

Pour autant, le jargon populaire n'a rien de flatteur à l'égard des plantes: "Courtois comme une bûche, être grande comme une asperge, avoir des pois chiches dans la tête, bête à bouffer du foin, avoir des seins en forme de pastèque ».

Pour les arbres les dictons populaires sont plus élogieux: « fort comme un chêne, se porter comme un charme, le prince cueille un fruit et le valet coupe l'arbre, un sot ne voit pas le même arbre qu'un sage, se plaindre de sentir des ennuis et des peines, c'est se plaindre d'être un homme et non arbre et rocher ».

Nous le savons, ils sont là depuis 385 000 millions d'année les hommes, de l'homo habilis, à l'homo sapiens (2,4 millions d'année à 200 000 ans avant Jésus Christ) ont su vivre en harmonie avec les arbres qui peuplent la forêt. Nos années 2022 sont infiniment insignifiantes face à la réalité temporelle.

### Comportement de l'homme

Depuis mille ans, notre comportement sur le plan de la destruction de l'environnement n'a pas cessé, les 200 dernières années frisent la performance en la matière. Tous les voyants sont au rouge. Nous le savons, mais nos habitudes restent inchangées. Heureusement, dame nature prend les choses en main. Elle nous inflige des leçons qui nous rappellent à l'ordre.

D'abord cette 1<sup>er</sup> épidémie des temps modernes la Covid-19, la guerre Ukraine-Russie où l'on joue à la roulette russe. Les phénomènes climatiques qui se déclenchent avec force à travers le monde, le cauchemar des températures avec des records de mercure, la déforestation de la forêt amazonienne, sibérienne et tropicale, les inondations dantesques, les feux de forêts gigantesques en Californie et en

Australie, la fonte des glaciers dans les Alpes, la disparition de la banquise pôle Nord pôle Sud, les typhons de plus en plus violents, la liste de ces alertes se multiplie au fil des années, sans aucune prise de conscience collective.

Heureusement la forêt est là avec tous ses bienfaits.

### ***Partons à la chasse aux phytoncides, à la cueillette et la réalisation d'une recette forestière.***

Alors restons attentifs à notre réveil à l'arbre, et par conséquent à notre propre éveil à lui qui est essentiel, mais en sommes-nous conscient ?

La forêt est le meilleur médicament antistress naturel au monde. Je l'ai déjà évoqué à travers la forêt apaisante ou la forêt vivifiante. Elles sont là, elles vous attendent pour votre bien-être. Ce bienfait est gratuit pour l'instant, mais chut, restons discrets. Il n'est pas exclu que parmi les champions de Bercy, un énarque nous invente un impôt du type passe forestier pour avoir le droit se promener dans nos forêts !

### **Savez-vous que les arbres produisent des merveilles : les phytoncides.**

Les phytoncides sont un ensemble de composés organiques volatiles antimicrobiens (terpénoïdes pinènes, boméol, linalol, limonènes) émis dans l'air par les arbres.

Ce sont des molécules bio-synthétisées par les arbres pour se défendre contre les micro-organismes pathogènes. Ils sont présents dans l'air environnant des arbres qui les émettent et peuvent être inhalés par les visiteurs. Ces molécules sont présentes dans les feuilles vivantes ou mortes ainsi que dans l'écorce de ces êtres.

Notre odorat perçoit mieux ce phénomène dans une forêt de résineux, mais les feuillus émettent eux aussi ce cocktail fortifiant pour chacun lors d'une promenade dans une forêt de résineux ou de feuillus, d'où l'importance de soigner notre respiration et d'apprécier ces moments en profitant tout simplement de ce que la nature nous offre sans compter.

### **Le bouleau "l'arbre de la sagesse".**

En ce mois de mars, je vous invite à découvrir ou redécouvrir le bouleau et toutes ses vertus. Le Bouleau est l'arbre de la sagesse, c'est une essence pionnière qui peut atteindre plus de 20 mètres de haut.

Il est facile à différencier des autres arbres par son tronc de couleur blanche et ses ramures qui nous suggèrent des voiles qui flottent dans le vent. Son écorce est douce, on prétend qu'elle fut le premier support des runes, l'écriture des druides pour s'adresser des messages.

Il est le symbole du visible et de l'invisible. Il ondule telle une silhouette féminine cheveux aux vents. Éternelle fée, le bouleau ne semble presque pas vieillir. En le regardant de ses racines à sa cime vous rentrerez en contact avec une fluidité féminine. Votre inspiration grandira. Vous sentirez respirer la joie d'être là avec lui et de vivre cet instant.

### **Le saladier brunch champ, forêt.**

Voici une petite recette de printemps pour 4 personnes, l'un des secrets des petits plats

de Marcello le barde, lors d'une promenade à l'annonce du printemps.

## La cueillette

300gr de pissenlit blanc, 100gr de pissenlit vert, 300gr de feuilles de bouleau (jeune pousse), pour donner de la force à cette salade avec 100gr de têtes d'ortie à ramasser lors de votre promenade, un panier au bras, un couteau en poche et des gants pour cueillir les feuilles d'ortie, prenez quelques feuilles par rameaux, bien couper les racines des pissenlits à la base à l'aide du couteau, c'est en respectant la nature que elle vous donnera le meilleur d'elle même.

## Quelques ingrédients pour sublimer cette recette

80gr d'un mixte concassé noisette et noix, 2 œufs durs mis en miettes, 200 gr de lardons fumés. Quelques croûtons de pain passés à la poêle, L'huile de noisette, vinaigre de framboise, sel, poivre, gingembre en poudre et un yaourt nature.

## Quelques conseils de mis en œuvre :

Laver avec délicatesse les feuilles de bouleau, d'orties et de pissenlits, ne pas oublier de les sécher en douceur.

Faire revenir les lardons dans un vinaigre doux, de type framboise.

Pour la vinaigrette, mettre 2 cuillères à soupe d'huile de noix, 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère de vinaigre de noix ou de framboise, sel, poivre gingembre et le yaourt, mélanger le tout.

Mettre les feuilles de pissenlit blanches en pétale dans l'assiette, faire un nid avec les feuilles de bouleau, égrener le mélange noisettes noix, les œufs durs, pendant ce temps faire revenir les lardons, toaster les croûtons.

Finition du dressage : sur l'assiette, saupoudrer la rosace de pissenlit et le nid de feuilles de bouleau avec le mélange de noisette, noix et œufs durs. Parsemer le tout de lardons poêlés en versant la vinaigrette de façon harmonieuse, et pour la touche finale le ciselé d'ortie.

Bon appétit.

## Marcello le Barde

### Categorie

1. Bien-être

### date créée

19 mai 2022