

Framboisier

Rubus idaeus (20)

Autres noms

Ronce du Mont Ida

Milieu naturel

Sous-bois

Origine

Europe, Asie

Usages alimentaires

Les fruits sont consommés tels quels, en sorbets, coulis, tartes ou confitures. On les utilise également pour aromatiser certains vinaigres.

Usages médicinaux

Les tisanes de feuilles de framboisier sont diurétiques ; astringentes, elles sont très efficaces en cas de problèmes intestinaux, contre les diarrhées en particulier.

La framboise est riche en vitamines C qu'elle protège de l'oxydation par des acides organiques. Par ailleurs, elle contient un grand nombre de minéraux (magnésium, calcium, fer, etc.). Antioxydante, elle serait bénéfique contre le cholestérol, le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Le saviez-vous ?

Le nom framboise vient de «fraise des bois».

Blanche à l'origine, elle serait devenue rouge par le sang d'Ida, nourrice de Zeus, qui s'égratigna le sein sur un framboisier alors qu'elle souhaitait nourrir le petit dieu.

Récolte

 mars-août  août-octobre





au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude — notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissus aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.