

Betula – Bouleau



Utilisation :

Betula est d'origine celtique. « Bouleau » dérive directement du latin et de l'ancien français « boul ». *Papyfera*, le nom de notre espèce la plus commune, signifie « bouleau à papier ». On l'appelle aussi « bouleau blanc » ou « bouleau à canot ». À noter que le nom générique anglais *birch*, qui désigne toutes les espèces de bouleaux, est d'origine sanscrite (*bhurga*) et signifie « ce sur quoi l'on peut écrire ». Tous les bouleaux présentent une écorce caractéristique qui rappelle le papier.

[Tapez un texte]

Le bouleau blanc a de nombreuses vertus médicinales. Antiseptique urinaire, il est aussi diurétique, il sert d'anti-infectieux, d'antispasmodique et de cicatrisant. Il atténue les douleurs de l'arthrose et permet de soigner les petites affections cutanées.

Jeunes feuilles : Les très jeunes feuilles se consomment au printemps, mais avec l'âge, elles prennent une saveur trop résineuse.

Bois : En Scandinavie, on a fait du pain avec de la sciure de bouleau bouillie, séchée au four, pulvérisée et mélangée à de la farine.

Écorce interne : En Europe, on a mangé l'écorce interne du bouleau blanc. En Laponie, on en faisait une farine grossière, en Sibérie on la consommait avec des œufs d'esturgeon. Les Amérindiens consommaient l'écorce du bouleau à papier qui était réputée très sucrée. Celle des sujets les plus âgés était la meilleure et il paraît que les enfants en raffolaient.

Écorce de la racine : On a employé l'écorce de la racine du bouleau à papier pour faire un substitut de thé.

Sève : La sève brute, très recherchée, se récolte au printemps quand la sève monte dans l'arbre, juste avant l'apparition des premières feuilles du bouleau. La sève de bouleau est alors appelée « eau de bouleau » en référence à sa couleur limpide et translucide. Quand les bourgeons sont sur le point de sortir, la sève monte dans l'arbre.

La récolte de l'eau de bouleau est principalement artisanale. Il est conseillé de trouver des bouleaux en pleine forêt, car la sève sera alors beaucoup plus riche en minéraux.

Comment récolter la sève de bouleau :

Info importante : Si la sève devient blanchâtre et qu'elle perd en transparence, c'est que les feuilles de l'arbre commencent à sortir et la sève est déjà trop avancée. Il est alors trop tard pour la consommer.

Matériel nécessaire pour la récolte de sève de bouleau :

Une bouteille d'eau en plastique vide de 5L

Un tube en plastique de 6 mm

Une foreuse

2 mèches

6.5mm pour faire le trou dans le bouchon de la bouteille, 6mm pour faire le trou dans l'arbre.

Idéalement le matin, il faut récolter la sève au début du printemps à la montée de sève. La récolte peut débuter dès la fin du mois de février, soyez attentifs aux signaux de la nature !

Bien choisir le moment qui correspond au tout début du printemps avant que les bourgeons n'apparaissent.

Percer le bouchon de la bouteille d'eau avec la mèche de 6.5mm et y insérer le tube en plastique.

[Tapez un texte]

Faire un trou dans le tronc de l'arbre à environ 1 mètre du sol, et percer sur 3 cm de profondeur environ. Il est important de faire des trous propres et discrets pour préserver le tronc.

Insérer l'autre extrémité du tube en plastique dans le tronc et l'eau de bouleau va débiter à s'écouler dans la bouteille.

Vous pouvez obtenir 5 litres par jour pour un bon arbre.

Envelopper votre bouteille d'un tissu pour protéger l'eau de bouleau de la chaleur et de la lumière.

Si vous récoltez en milieu sauvage, n'hésitez pas à recouvrir la bouteille de branche ou de feuillage.

Attendre 12 à 24h pour venir chercher la bouteille.

Vous pouvez changer de bouteille pendant plusieurs jours tant que l'arbre peut donner.

Une fois la récolte de la saison terminée, on rebouche le tronc d'arbre avec une cheville en bois afin de permettre à l'arbre de refaire son écorce.

La période de récolte dure de 3 à 4 semaines. Soyez attentifs aux signaux de la nature.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez un texte]