



## Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser

*Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger*

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

**Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser** Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger

Ce guide pratique est compagnon idéal du promeneur curieux des plantes comestibles. Il permet de reconnaître sans erreur et d'utiliser en cuisine : les 200 plantes sauvages comestibles les plus courantes et les plus consommées. Pour chaque plante, les informations botaniques de base, les principaux critères de reconnaissance, des dessins et des photographies en couleurs. Quelles parties de la plante consommer, quand la récolter, quel est son goût. Les composants de chaque plante et leurs propriétés médicinales. Une description des plantes toxiques avec lesquelles existent des risques de confusion. Un tableau des saisons de récolte pour l'ensemble des plantes.

↓ [Download Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courant ...pdf](#)

📖 [Read Online Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces coura ...pdf](#)

# **Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser**

*Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger*

**Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser** Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger

Ce guide pratique est compagnon idéal du promeneur curieux des plantes comestibles. Il permet de reconnaître sans erreur et d'utiliser en cuisine : les 200 plantes sauvages comestibles les plus courantes et les plus consommées. Pour chaque plante, les informations botaniques de base, les principaux critères de reconnaissance, des dessins et des photographies en couleurs. Quelles parties de la plante consommer, quand la récolter, quel est son goût. Les composants de chaque plante et leurs propriétés médicinales. Une description des plantes toxiques avec lesquelles existent des risques de confusion. Un tableau des saisons de récolte pour l'ensemble des plantes.

**Téléchargez et lisez en ligne Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger**

---

248 pages

Extrait

Introduction

La nature nous offre une grande diversité de plantes comestibles et gratuites qui enrichissent nos menus et se distinguent par une teneur élevée en substances précieuses. Durant des millénaires, nos ancêtres ont fait la cueillette de plantes sauvages. Elles étaient à la fois aliment et médicament. Une utilisation quotidienne leur a appris à connaître les plantes tendres et savoureuses, ainsi que les modifications de leurs propriétés avec les saisons. Certaines de ces plantes ou de leurs parties se conservant bien sans transformation, il était donc possible d'en faire des stocks. La pratique leur a appris les effets des plantes sur l'organisme. Les connaissances ainsi accumulées se sont transmises de génération en génération. Ce savoir précieux leur a permis de se soigner et de garantir leur survie, c'est devenu un composant précieux de notre culture.

Plus récemment, ce savoir sur les plantes sauvages comestibles et médicinales a été marginalisé par le développement des productions industrielles. Mais on commence maintenant à redécouvrir ces trésors de la nature, et les plantes sauvages figurent même sur la carte de certains restaurants renommés.

La table est mise au bord des chemins, en forêt et dans les prés. Le monde merveilleux des plantes, avec sa richesse de formes, ses fleurs colorées et ses saveurs oubliées, s'offre à nous. Pour l'homme moderne, remplir son panier d'aliments récoltés en pleine nature est déjà une aventure exotique. Des aliments qu'on ne trouve nulle part ailleurs, que l'on récolte, prépare et déguste soi-même. Ce livre vous sera dans cette aventure un compagnon précieux, car il ne s'agit pas seulement de savoir différencier les plantes comestibles et les plantes toxiques, mais de savoir aussi quelles parties de plantes utiliser et à quelle saison, et comment les préparer.

La crainte de l'échinococcose alvéolaire, transmise par les renards, présente dans l'Est de la France, en Belgique et en Suisse, est sans rapport avec le risque réel. Le nombre de nouveaux cas est très faible. Sinon, nous devrions aussi avoir peur des produits agricoles, car les renards fréquentent également les champs cultivés. La poussière des champs infectée par les déjections des renards est bien plus préoccupante. Nous avons rassemblé dans cet ouvrage 200 plantes courantes et bien répandues dans nos régions (hors bassin méditerranéen), accompagnées de toutes les informations nécessaires pour les identifier, les récolter et les cuisiner. Pour faciliter l'identification aussi en dehors de la période de floraison, nous les avons classées selon la forme de leurs feuilles (voir explications sur le rabat de couverture). Les descriptions, dessins et photos vous permettront de les déterminer sans risque de vous tromper. Les conseils d'utilisation vous indiqueront comment en tirer le meilleur parti. Ils sont complétés par des informations sur les substances contenues (voir page 232 et suivantes) et les propriétés médicinales. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans vos cueillettes sauvages ! Présentation de l'éditeur

Ce guide pratique est compagnon idéal du promeneur curieux des plantes comestibles. Il permet de reconnaître sans erreur et d'utiliser en cuisine :

- Les 200 plantes sauvages comestibles les plus courantes et les plus consommées
- Pour chaque plante, les informations botaniques de base, les principaux critères de reconnaissance, des dessins et des photographies en couleurs
- Quelles parties de la plante consommer, quand la récolter, quel est son goût
- Les composants de chaque plante et leurs propriétés médicinales
- Une description des plantes toxiques avec lesquelles existent des risques de confusion
- Un tableau des saisons de récolte pour l'ensemble des plantes.

S.Guido FLEISCHHAUER

S.G. Fleischhauer. Ingénieur et architecte paysager à l'université technique de Weihenstephan, près de Munich, il a appris à se nourrir avec les plantes récoltées dans la nature d'Europe centrale. Il propose des randonnées, des conférences et des séminaires sur le thème.

#### J. GUTHMANN

J. Guthmann. Ingénieur chimiste à l'université technique G.-S.-Ohm de Nuremberg, directeur du laboratoire de chimie des aliments à l'université technique de Weihenstephan, près de Munich, il s'intéresse depuis longtemps à l'alimentation et à la santé, avec une spécialisation sur les plantes médicinales et les champignons.

#### R. SPIEGELBERGER

R. Spiegelberger. Jardinier-paysagiste, ingénieur en architecture paysagère et en planification environnementale à l'université technique d'Höxter, il transmet ses connaissances botaniques aux jardiniers et collectionneurs de plantes sauvages. Biographie de l'auteur

S.G. Fleischhauer. Ingénieur et architecte paysager à l'université technique de Weihenstephan, près de Munich, il a appris à se nourrir avec les plantes récoltées dans la nature d'Europe centrale. Il propose des randonnées, des conférences et des séminaires sur le thème. J. Guthmann. Ingénieur chimiste à l'université technique G.-S.-Ohm de Nuremberg, directeur du laboratoire de chimie des aliments à l'université technique de Weihenstephan, près de Munich, il s'intéresse depuis longtemps à l'alimentation et à la santé, avec une spécialisation sur les plantes médicinales et les champignons. R. Spiegelberger. Jardinier-paysagiste, ingénieur en architecture paysagère et en planification environnementale à l'université technique d'Höxter, il transmet ses connaissances botaniques aux jardiniers et collectionneurs de plantes sauvages.

Download and Read Online Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger #FJX75YOWL6Z

Lire Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger pour ebook en ligne  
Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger à lire en ligne.  
Online Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger ebook  
Téléchargement PDF  
Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger  
Doc  
Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger  
Mobipocket  
Plantes sauvages comestibles : Les 200 espèces courantes les plus importantes. Les reconnaître, les récolter, les utiliser par Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger EPub  
**FJX75YOWL6ZFJX75YOWL6ZFJX75YOWL6Z**