



Planter des FLEURS au jardin potager?

DES FLEURS AU JARDIN POTAGER

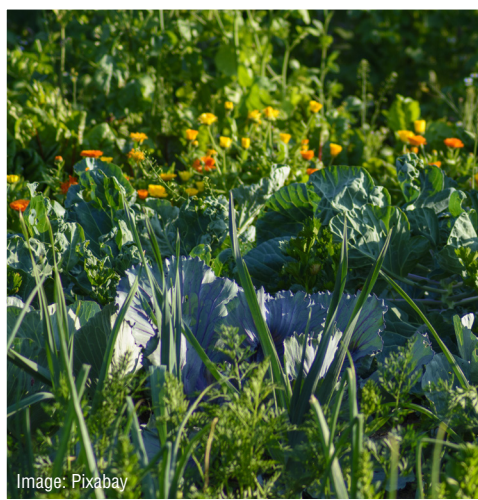


Image: Pixabay

L'association de fleurs et de légumes dans le jardin présente de nombreux avantages. Tout d'abord, elles sont un enrichissement visuel et nous font plaisir avec leurs formes et leurs couleurs. Ensuite, les fleurs individuelles peuvent renforcer les légumes voisins grâce à leur odeur et à la sécrétion de leurs racines, éloigner les parasites, aérer le sol avec leurs racines profondes, donner de l'azote et attirer de nombreux insectes utiles dans le jardin. Les herbes aromatiques en fleurs sont également un enrichissement dans les plates-bandes du jardin.

Les fleurs et les herbes aromatiques peuvent être plantées entre les légumes en tant que touches de couleur, ou pour faciliter les travaux de jardinage. Elles peuvent également être plantées au bout du carreau ou autour du carreau.

Il existe d'innombrables variantes partenaires floraux pour le potager. Seules quelques-unes sont décrites ci-dessous.

LES SOUCIS

Culture: les soucis sont peu exigeants en matière de semis et de soins. Ils sont semés de mars à mai directement dans la plate-bande ou dans des pots. Les graines seront couvertes avec peu de terre, puisqu'elles ont besoin de lumière pour germer. Ils fleurissent du début de l'été jusqu'aux gelées.

Effet dans le jardin: grâce à ses longues racines, les soucis ameublissent le sol. De plus, ils déciment les nématodes et les vers fil de fer et chassent le doryphore et la teigne du chou (mouches blanches).

Ils s'associent à tous les légumes mais, en raison de ses propriétés protectrices, ils sont souvent plantés à côté des tomates, des carottes, des choux et des pommes de terre.

Une rangée de soucis autour de la plate-bande peut également éloigner les limaces.

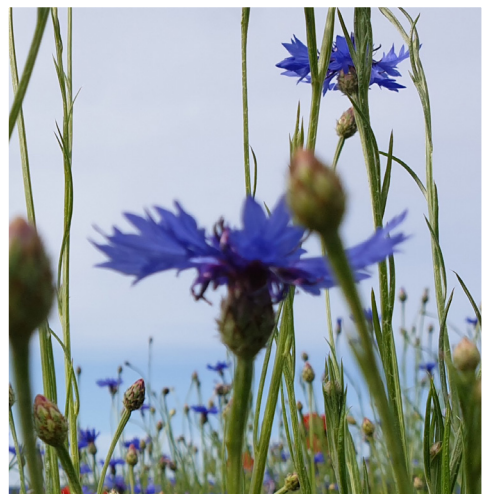
Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: les jeunes feuilles et les pétales sont comestibles et volontiers utilisés pour décorer les mets.

En tant que plante médicinale, les soucis sont surtout utilisés pour soigner les problèmes de peau et d'articulations et pour guérir les blessures sous forme de pommades et de cataplasmes. En infusion, les fleurs de soucis sont utilisées pour traiter les troubles biliaires et digestifs.

TIP:

Les fleurs peuvent être semées sur le rebord de la fenêtre en même temps que les plantons de légumes.





LE BLEUET

Culture: le bleuet aime un sol aéré, sans engrais et un emplacement ensoleillé, plutôt sec. Il sont semés directement dans le carreau entre mars et juillet.

Effet dans le jardin: le bleuet attire les cynips ou d'autres ennemis naturels de la mouche du chou et des noctuelles du chou.

Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: actuellement, on n'utilise presque plus que les fleurs tubulaires individuelles du bleuet pour la décoration ou dans les mélanges de tisanes. Les calices sont peu savoureux en raison de leur teneur élevée en substances amères. De plus, le bleuet est apprécié comme fleur coupée ou séchée. En tant que plante médicinale, le bleuet a perdu de son importance, car on reconnaît aujourd'hui de meilleures alternatives. Il n'est plus utilisé que comme plante d'accompagnement.



Image: Pixabay

LES TAGÈTES

Culture: les tagètes apprécient les terres aérés et perméables et sont semées à partir de mi-mai. Les variétés naines avec une hauteur d'environ 20–30 cm se plaisent dans un carreau de légumes, où elles fleurissent de juin–octobre. La plante est facile à cultiver.

Effet dans le jardin: les tagètes attirent les insectes pollinisateurs. Elles sont aussi connues pour chasser les nématodes ou même pour les éliminer. Pour cette raison, elles sont volontiers plantées avec des fraises, carottes, pommes de terre et tomates. Les limaces aiment les tagètes. Pour cette raison, elles peuvent être utilisées pour «détourner» l'attention des limaces.

Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: les tagètes ne sont pas toxiques, mais de nombreuses variétés sont amères. Ceux qui aimeraient les utiliser en cuisine, devraient cultiver des tagètes aromatiques qui, selon la variété, dégagent une odeur d'orange, de citron ou d'anis.



L'ANETH

Culture: l'aneth se sème directement en pleine terre d'avril à juin. Il aime un emplacement ensoleillé et légèrement protégé du vent. L'aneth a une faible résistance à la sécheresse et doit donc être régulièrement arrosé.

Effet dans le jardin: la fleur d'aneth est un véritable aimant à insectes utiles. De plus, l'aneth a un effet dissuasif sur la mouche du chou. Il se marie bien au voisinage des concombres, des salades, des choux et des betteraves. En culture mixte avec des carottes et des panais, l'aneth favorise la germination et l'arôme des légumes-racines.

Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: l'aneth peut facilement être utilisé en cuisine. Les huiles essentielles contenues dans les graines d'aneth agissent contre les crampes, calment l'estomac et renforcent la digestion.

TIP:

Les fleurs ou les herbes aromatiques qui poussent en hauteur doivent être plantées à l'extrémité nord du carreau afin qu'elles ne fassent pas de l'ombre pour les légumes.



Image: Pixabay

LA CAPUCINE

Culture: la capucine se sème en mai, lorsque les gelées ne sont plus à craindre, ou se sème à partir de la mi-mars en caissette. Elle n'est pas très exigeante en ce qui concerne de sol. La seule chose qu'elle n'aime pas trop, c'est la sécheresse. Pour la culture dans le potager, il est recommandé d'utiliser des variétés non grimpantes. Si vous avez de la place en bordure, vous pouvez laisser pousser des variétés grimpantes et profiter de leurs fleurs oranges et rouges.

Effet dans le jardin: la capucine attire les abeilles, chasse les pucerons des arbres fruitiers et éloigne les doryphores et la teigne du chou. Mais c'est un véritable aimant pour les pucerons du sol et les piérides du chou, qui préfèrent pondre leurs œufs sur les capucines plutôt que sur les choux. C'est pourquoi il faut les semer à une certaine distance des choux.

Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: les fleurs décoratives sont appréciées en cuisine. Les pétales de capucine peuvent être utilisés pour faire un pesto, on peut aussi les couper fin et ajouter dans une salade. Les graines de semence peuvent être consommés. Elles peuvent être consommées directement ou conservées comme de fausses câpres. Les capucines contiennent des huiles de moutarde qui sont considérées comme des antibiotiques végétaux. Elles sont utilisées contre la cystite et les refroidissements.



Image: Pixabay

LA BOURRACHE

Culture: cette herbe aromatique annuelle se sème de préférence sur le bord nord de la plate-bande, en accompagnement des cucurbitacées, des tomates et des concombres. Le semis direct se fait d'avril à juin. La plante peut atteindre une hauteur de 70cm et a donc besoin d'un peu d'espace. Elle aime un emplacement ensoleillé ou semi-ombragé, si possible à l'abri du vent, car ses tiges se cassent volontiers. Pour éviter cela, la bourrache doit être soutenue par un tuteur.

Effet dans le jardin: la bourrache gêne par son odeur la mouche du chou et l'empêche ainsi de pondre des œufs. A proximité de tomates, elle chasse la piéride du chou et les chenilles sur les tomates. Les belles fleurs attirent de nombreuses abeilles et d'autres insectes. En automne, ses graines attirent les chardonnerets au jardin.

Utilisation en cuisine et comme plante médicinale: les fleurs de la bourrache sont volontiers utilisées à des fins décoratives. Elles sont considérées comme un stimulant pour les nerfs. Les feuilles doivent être utilisées avec parcimonie, puisqu'elles contiennent beaucoup d'alcaloïdes. La bourrache contient également des acides tanniques, des saponines et des mucilages. L'infusion de bourrache, qui a un effet purifiant et expectorant, peut être consommée en cas d'inflammation des voies respiratoires et de la bouche.

TIP:

Les légumes tels que les côtes-de-bettes, les choux verts, le rumex sanguineus, etc. sont également un élément décoratif dans les plates-bandes florales.

ensemble, compétentes, engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch



DEBORA HEUSSER