



L'ESPRIT DE LA FORÊT

Usages et bienfaits



Le palmier à huile est un arbre particulier parce qu'il a des racines fines et abondantes qui arrivent à aller puiser les molécules profondément dans la terre et à les ramener à la surface pour aider les autres plantes à faire de la matière organique. Même sans donner de noix, il est déjà utile pour le jardin. Mais en plus la pulpe de la noix écrasée donne de l'huile pour la cuisson et l'huile de son amande sert à fabriquer le savon. Les cendres de ses fleurs produisent aussi un sel pour la cuisine qui est un puissant antimicrobien. Les arbres restent bien sûr nos meilleurs alliés santé mais en quantité insuffisante, leur consommation peut être compensée par d'autres plantes. Ainsi en attendant que les arbres poussent, on peut cultiver l'amarante pour consommer ses feuilles et ses graines que l'on cuit habituellement. Cette plante est très riche en protéine et est donc recommandée pour aider à la croissance des enfants surtout que la plante est riche en fer, un minéral important pour le sang. L'aubergine est consommée pour ses fruits et ses feuilles qui donnent du goût notamment aux amarantes. Ces fruits contiennent des molécules bonnes pour la santé notamment le magnésium qui apaise les nerfs. Leur goût amer active le système immunitaire du corps qui se prépare à se défendre. Enfin, la canne à sucre procure rapidement le sucre qui donne l'énergie aux cellules de notre corps et aide aussi à compenser le manque de fruits. Les cannes pelées et broyées produisent un jus sucré. Ce jus séché au soleil laisse des cristaux que l'on peut conserver plusieurs mois et utiliser bien après la période de récolte. Mélanger avec le sel de palmier, ce jus apporte les molécules aux malades atteints de choléra qui ne peuvent plus manger.

Écrit par 3tonnes.org

Vous pouvez partager librement ce texte à la condition d'en conserver l'intégralité, sans rien modifier ni enlever, y compris sa provenance et ces quelques lignes. Version 0-1.