



n°24
mars
2023

cueillir

se nourrir, se soigner

Le dossier spécial

Le chemin des herbes

La bourse à Pasteur,
la plante du sang

Remèdes essentiels

Soulager l'arthrose
et les douleurs aux genoux

Chronique végétale

Mettons-nous au bouleau!

Je le fais moi-même

Des tablettes pour le lave-vaisselle

Rencontre inspirante

Voyage au cœur de la ruche avec Odile

Cuisine sauvage

Risotto à l'égopode et au parmesan

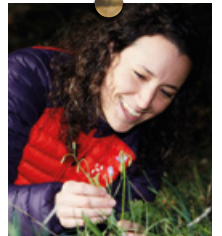
Le coin des lecteurs

Onde positive

Plantes sauvages de saison

La bourse à Pasteur, la plante du sang

L'expression «il ne faut pas se fier aux apparences» s'applique à merveille à la bourse à Pasteur ! On passe à côté d'elle sans lui prêter attention tant elle est discrète et commune. Pourtant, sous ses airs modestes, c'est une plante qui possède des propriétés médicinales qui agissent sur la sphère sanguine. En plus de son usage médicinal, elle s'accommode très bien en salade, en soupe ou simplement poêlée.



La bourse à pasteur, du succès à l'oubli

Au Moyen Age, l'utilisation de la bourse à pasteur était très répandue : elle était réputée pour ses propriétés astringentes et hémostatiques, c'est-à-dire qui stoppent les saignements. Elle était employée pour prendre soin des **hémorroïdes**, des **hémorragies** et des **inflammations**. Plus tard, avec les premières importations de remèdes exotiques et l'apparition des premiers médicaments de synthèse, jugés plus efficaces, elle a été mise de côté et oubliée. Ainsi, la bourse à pasteur a été remplacée par l'ergot de seigle, un champignon parasite à l'origine du LSD, ainsi que par l'hydraste du Canada, *hyrastis canadensis*, qui ont tous deux des propriétés hémostatiques reconnues.

Le grand retour de la bourse à pasteur

Quand la **Première Guerre Mondiale** a éclaté, elle a provoqué de nombreuses **pénuries**. On ne trouvait plus de seigle ergoté ni d'hydraste. Face à l'urgence, les médecins de guerre se sont tournés vers des hémostatiques



La fin des médicaments à base d'ergot

Les médicaments à base d'ergot de seigle ont été retirés du marché en 2013. Des études ont montré qu'ils comportaient trop de risques¹.

locaux. La bourse à pasteur a alors retrouvé sa place parmi les herbes médicinales. De nos jours, on la trouve en pharmacie sous forme de teinture-mère, de gélule ou de tisane. Pour son action anti-saignements, elle peut s'utiliser écrasée, en emplâtre, appliquée directement sur les zones concernées. Malgré de nombreuses études sur la bourse à pasteur, on ne comprend toujours pas exactement ses mécanismes d'action. Son effet est provoqué par un ensemble de composants, par un tout, ce qui rend son étude complexe en laboratoire. Pour l'anecdote, cet ensemble de composants est appelé un « *totum* »². Bien que l'on ne puisse pas expliquer son mode d'action, de nombreuses études attestent de son efficacité. Tout comme la plupart des plantes de la famille des Brassicacées, comme le chou ou l'alliaire officinale,

¹ vidal : <https://www.vidal.fr/actualites/13435-derives-de-l-ergot-de-seigle-retrait-de-tous-les-lots-des-specialites-concernees.html>).

² site web : <https://www.altheaprovence.com/bourse-a-pasteur-capsella-bursa-pastoris/>

la bourse à pasteur est plus efficace fraîche. La meilleure façon de profiter de ses bienfaits est de la préparer sous forme de sirop ou d'alcoolature. Vous trouverez ma recette d'alcoolature de bourse à pasteur dans la partie remède un peu plus bas.

Une plante qui pousse partout

La bourse à pasteur, *Capsella bursa pastoris*, est une plante très discrète, tant par sa taille que par son allure: elle mesure rarement plus de 20 centimètres de hauteur lorsqu'elle est en fleurs. Le reste du temps, elle forme une rosette au ras du sol, dont le diamètre varie entre 5 et 15 centimètres. Ses petites fleurs blanches sont typiques des fleurs de la famille des choux: elles comptent 4 pétales blancs, disposés en forme de croix. Celles de la bourse à pasteur ne dépassent pas quelques millimètres et on peut les voir presque toute l'année, sauf en plein cœur de l'hiver. La caractéristique principale de la bourse à pasteur est la forme de ses fruits: ils ressemblent à des petits cœurs. Ils rappellent les petits sacs, ou « bourses », que portaient les bergers et c'est ce qui a inspiré le nom de bourse à pasteur.

Il n'y a donc aucun lien avec le grand Louis Pasteur, seulement avec l'univers pastoral des bergers. La bourse à pasteur fait partie de ces plantes que l'on qualifie parfois, injustement, de mauvaise herbe. Elle se trouve dans quasiment tous les jardins et potagers, dans les terrains retournés, au bord des chemins, dans les villes et les campagnes, en plaine et jusqu'à 3000 mètres d'altitude.

Une plante piquante et savoureuse!

La bourse à pasteur appartient à la famille botanique des Brassicacées, comme le chou, les navets ou encore la moutarde. Elle partage avec ces derniers une odeur soufrée lorsqu'on la froisse entre les doigts. En plus, elle a un goût piquant et chaud en bouche. Dans une salade, ses feuilles apportent un côté relevé. Elle se consomme aussi cuite, comme un légume-feuille classique. Vous pouvez l'intégrer à des poêlées de légumes ou à des soupes. Dans la rubrique « à vos fourneaux », je vous propose une recette de quiche à la bourse à pasteur. Elle apporte une touche sauvage et piquante à cette

recette traditionnelle! Ses fruits sont un peu plus forts que les feuilles, ils ont une saveur proche de la moutarde. Les feuilles ainsi que les fruits peuvent aussi servir d'épice si vous les faites sécher. Dès la fin du printemps, lorsque la plante devient plus filandreuse, de la même façon que le laurier ou le thym, elle peut servir à aromatiser un bouillon avant d'être filtrée.

Des graines carnivores

Voici un fait très surprenant et méconnu sur la bourse à pasteur: ses graines seraient carnivores! Des chercheurs se sont penchés sur cette question dans les années 70. Il se trouve que les graines de bourse à pasteur ont la capacité d'attirer les larves de moustiques à elles. Puis, elles les accrochent et les tuent! Ce qui est très surprenant, c'est qu'elles sont capables de digérer ces larves et de se nourrir grâce à elles... Cet appétit carnivore est très pratique pour les graines qui se trouvent dans des sols pauvres: elles ont ainsi un grand avantage pour leur développement. C'est aussi utile pour des graines de petite taille qui ne peuvent pas stocker de grandes réserves de nourriture. Nous tenons peut-être un futur antimoustique écologique! En tous cas, cela ne nous coûte rien de récolter quelques graines et de les disséminer dans les eaux stagnantes que les larves de moustiques apprécient tant⁵.



Une plante pour les femmes

Bien évidemment, les affections de la circulation sanguine ne concernent pas uniquement les femmes. Néanmoins, la gent féminine est, par sa physiologie, sujette à des problèmes liés au sang.

Aux 19^e et 20^e siècles, la bourse à pasteur était utilisée par les sages femmes et elle l'est encore actuellement aux Etats unis. Dans cer-

tains ouvrages spécialisés en phytothérapie, la bourse à pasteur est indiquée pour traiter de nombreux maux, tels que:

- des règles abondantes, qui durent trop longtemps ou se règlent trop souvent³ ;
- des fibromes utérins ;
- le syndrome prémenstruel ;
- les saignements du post-partum⁴.

Remède maison

Teinture de bourse à pasteur

Ingrédients :

- Plante fraîche entière
- Alcool à 80° minimum, non dénaturé (l'alcool dénaturé est toxique)
- Un bocal en verre, environ 500 ml, selon votre récolte.
- Un flacon en verre teinté

3 Effect of Hydroalcoholic Extracts of Capsella Bursa-Pastoris on Heavy Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial, Mahdis Naafe 1, et al., Journal of alternative and complementary medicine, 2018.

4 Effect of Hydroalcoholic Extract of Capsella bursa pastoris on Early Postpartum Hemorrhage: A Clinical Trial Study, Sahar Ghalandari 1, et al., Journal of alternative and complementary medicine, 2017.

5 https://cpn.carnivorousplants.org/articles/CPNv07n2p39_42.pdf

5 indices pour ne plus la rater



1. Des fruits en forme de cœur

Les fruits de la bourse à pasteur ont une forme de cœur. On les appelle des silicules. Ils sont à l'origine du nom de la plante car ils rappellent les petites bourses, les sacoches que portaient les bergers.



2. Des fleurs à 4 pétales disposés en croix

C'est un critère très fréquent chez les fleurs de cette famille: les pétales sont blancs, au nombre de 4 et disposés en croix.



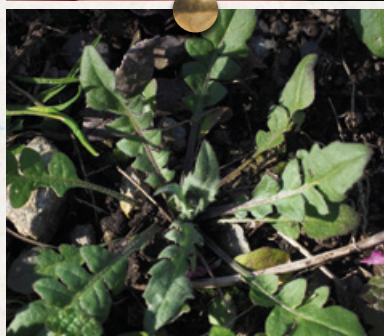
3. Des feuilles embrassantes

Lorsque la bourse à pasteur monte en fleurs, une longue tige s'élance du centre de la rosette. Les feuilles de la tige sont différentes de celles de la rosette: elles sont peu découpées et elles «embrassent» la tige, c'est-à-dire qu'elles l'entourent d'un côté et de l'autre.



4. Une odeur de chou

La bourse à pasteur est de la même famille que le chou et elle partage avec celui-ci une odeur soufrée. Vous pouvez la sentir en froissant les feuilles. Sur l'image, vous avez une feuille de la rosette (à gauche) et une feuille de la tige (à droite).



5. Une rosette plaquée au sol

Lorsqu'elle n'est pas en fleur, les feuilles de la bourse à pasteur forment une rosette plaquée au sol. Elle ressemble un peu à la rosette du pissenlit.



Attention au site de récolte

La bourse à pasteur capte la pollution de l'air et des sols, en particulier les métaux lourds tels que le plomb, le cadmium, zinc et cuivre. Il faut donc prêter très attention à la propreté des sites sur lesquels on la récolte car ces métaux restent dans les feuilles, malgré un lavage minutieux⁶.

Étapes :

Récoltez des plantes et si possible, évitez de les rincer. Pour cela, choisissez une zone de récolte très propre.

Pesez votre récolte puis, découpez grossièrement la plante et déposez-la dans votre bocal en verre.

Ajoutez deux fois le poids de votre récolte en alcool dans le bocal, refermez-le et laissez macérer deux semaines, minimum. Il n'est pas nécessaire de remuer la macération, l'extraction par l'alcool est très efficace.

Filtrez et transvasez votre alcool macéré dans un flacon en verre teinté car la lumière altère les composants. Étiquetez avec la date et le nom de la plante.

Cette alcoolature permet de stopper des saignements. Bien sûr, en cas de saignements importants ou persistants, il vaut mieux consulter un spécialiste.

Selon Mickael Moure, un médecin herboriste américain, le dosage est le suivant: prenez 30 gouttes de cette teinture, diluées dans un verre d'eau, toutes les 30 minutes et jusqu'à 5 fois par jour.

Contre-indications : l'alcoolature de bourse à pasteur est vivement

⁶ Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. as a biomonitor of heavy metals

Author links open overlay panelIAK-soyaW.H.GHalebJ.MDixonb Science of the total environment, 1999.

déconseillé pour la femme enceinte et allaitante, les anciens alcooliques, les personnes ayant de graves problèmes de foie et les jeunes enfants.

À vos fourneaux!

Quiche à la bourse à Pasteur

Ingédients

Pour la pâte:

- 250 g de farine
- 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau
- 125 g de beurre doux ou demi-sel
- Une pincée de sel si vous utilisez du beurre doux

Pour l'appareil:

- 3 œufs
- 2 verres de lait végétal ou animal
- 150 g de lardons
- 2 belles poignées de feuilles de bourse à Pasteur et quelques fruits
- 1 petit oignon
- Un peu de thym
- Poivre
- 100 g de fromage râpé
- 20 cl de crème liquide

Étapes:

Pour faire la pâte, sortez le beurre du frigidaire en avance, afin qu'il ramollisse. Dans un saladier, versez la farine et ajoutez le beurre en dés. Malaxez du bout des doigts.

Lorsque la consistance est sableuse, ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Idéalement, laissez reposer la pâte quelques heures au frais. Étalez la pâte et disposez-la dans un plat à tarte.

Avant de commencer l'appareil, préchauffez votre four à 180 degrés C. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et les lardons, avec le thym et le poivre.

Une fois que l'oignon est doré, ajoutez les feuilles de bourse à Pasteur lavées et hachées grossièrement. Laissez cuire quelques minutes à couvert.

Pendant ce temps, enfournez la pâte pour une pré-cuisson, à 180°C pendant environ 10 minutes.

Dans un saladier, cassez les œufs et fouettez-les avec la crème et le lait.

Ajoutez les lardons et les feuilles de bourse à Pasteur, puis versez-le tout sur la pâte.

Parsemez la surface de fromage râpé et enfournez votre préparation pendant environ 35 minutes. Avant de servir, décorez avec les fruits de la bourse à pasteur.

Ne pas la confondre avec...

Les confusions peuvent avoir lieu lorsque la plante est en rosette, sans les fleurs et les fruits. Ensuite, il n'y a plus vraiment de risque de confusion.

Le pissenlit, *Taraxacum*

Cette confusion est sans danger puisque le pissenlit est aussi comestible. Ces plantes n'ont pas les mêmes effets ni la même saveur. Le pissenlit est bien plus amer et il possède un effet diurétique. Pour les différencier, il suffit de casser une feuille: s'il y a du latex (un petit lait blanc), c'est sûrement un pissenlit. S'il n'y en a pas, c'est certainement la bourse à pasteur. En plus, les feuilles de bourse à pasteur dégagent une odeur de chou quand on les frotte.



Le coquelicot, *Papaver Rhoeas*

La bourse à pasteur peut aussi se confondre avec le coquelicot au stade de rosette. Les jeunes feuilles



Conseils du cueilleur

Lorsqu'elles sont en rosette, les feuilles de la bourse à pasteur sont délicieuses. Pour les cueillir, le mieux est de les couper au plus proche du sol tout en préservant la racine, c'est ce que l'on nomme une coupe « au collet ».

La rosette est parfaite pour la cuisine tandis que la floraison est plus adaptée aux préparations médicinales. Selon le climat, la floraison peut durer tout au long de l'année.

de coquelicot sont comestibles, mais il ne faut pas en abuser car elles contiennent des composants qui peuvent être toxiques à haute dose. Pour différencier les feuilles de coquelicot de celles de bourse à pasteur, ce sont les mêmes critères que pour le pissenlit: il y a un latex blanc qui s'écoule si on coupe la feuille de coquelicot. En plus, les feuilles de coquelicot sont beaucoup plus découpées.



Mathilde Simon

Cette botaniste est fascinée par les plantes et leur fonctionnement depuis son plus jeune âge. Titulaire d'un doctorat en biologie cellulaire de l'Université de Lyon, elle propose des cours et des formations de cueillette sauvage aux plus curieux. Elle a fondé sa propre entreprise, L'écho sauvage, pour transmettre ses connaissances des plantes comestibles, aromatiques et médicinales.

Soulager l'arthrose et les douleurs aux genoux

Les genoux tiennent rarement toute une vie sans encombre : arthrose, inflammation, douleur, gonflement, etc... Dans certains cas, ces douleurs apparaissent à la suite d'un accident, mais dans d'autres, difficile de savoir si elles sont causées par des mécanismes de compensation ou à un dysfonctionnement des reins, entre autres causes possibles. En fonction de l'origine de la douleur, il existe différentes méthodes pour soulager les articulations douloureuses.



De l'argile verte pour retrouver de la mobilité

L'argile verte est, parmi tous les types d'argile, la plus indiquée en cas d'arthrose. Elle possède des propriétés antidouleurs, reminéralisantes et anti-infectieuses supérieures aux autres argiles. Elle doit son action à sa forte concentration en silice. Ce minéral, naturellement présent dans les céréales complètes, les bananes ou les noix, notamment, permet à l'argile de passer la barrière de la peau pour agir directement sur la zone douloureuse, ce qui permet de diminuer le degré de douleur tout en apportant une sensation de soulagement.

Comment (bien) préparer de l'argile

Il n'est pas nécessaire de préparer de l'argile à chaque utilisation : une seule fois pour toute la semaine suffit. Commencez par verser l'argile en poudre dans un bol ou un plat creux, puis recouvrez le tout d'une quantité d'eau égale à la quantité d'argile. Ensuite, laissez reposer la préparation pendant

Petit conseil

Il vaut mieux ajouter plus d'eau que pas assez afin d'obtenir une texture pâteuse car il ne faut pas que l'argile sèche trop vite sur la peau.

une heure à l'extérieur. Comme l'argile absorbe toute l'eau, vous n'avez pas besoin de mélanger. L'argile, une fois mouillée, peut se garder toute une semaine tant qu'elle n'est pas exposée à de la chaleur et qu'elle est couverte.

Des cataplasmes d'argile verte pour retrouver plus de mobilité

Pour utiliser l'argile verte sur les articulations pour qu'elles désenflent, gagnent en mobilité et soient moins douloureuses, la marche à suivre est très simple :

- munissez-vous d'une gaze ou d'un linge très fin et déposez-le sur le genou douloureux. Il est possible d'étaler la pâte d'argile directement sur le genou, mais c'est à éviter s'il y a des poils sur la zone en question ;

- étalez une couche épaisse de 1 à 2 cm d'argile: il faut que l'argile dépasse de part et d'autre de la partie à traiter ;
- pour que le cataplasme tienne, maintenez-le avec un bandage ;
- laissez le cataplasme agir toute la nuit.

Avec l'arthrose, le plus efficace est d'effectuer un traitement sur la durée en répétant ce cataplasme d'argile **toutes les nuits pendant deux mois.**



Astuce pour mettre une bande

Lorsqu'on enroule une bande autour d'une articulation telle que le genou, on l'applique quand il n'est ni tout à fait tendu, ni plié. Comme d'habitude, le mieux est de commencer par le bas pour remonter.

Du chou pour désenfler les articulations enflammées

Grâce à sa teneur en soufre et en vitamines, le chou dispose de remarquables propriétés anti-inflammatoires. Ses feuilles peuvent être utilisées pour traiter un **œdème**, un **ulcère** ou encore une **brûlure**. Il est possible de garder un **cataplasme de chou** pendant 12 heures consécutives contrairement à l'argile verte, qui cesse d'agir une fois qu'elle est sèche.

Comment attendrir des feuilles de chou

Les feuilles de chou demandent une petite préparation pour être plus tendres et plus agréables à porter à même la peau. Pour ce faire :

- prenez un chou, BIO de préférence, et lavez-le ;
- prélevez 3 ou 4 feuilles sur l'extérieur du chou ;

- enlevez la nervure centrale à l'aide d'un couteau, c'est la partie la plus rigide de la feuille et la plus désagréable ;
- écrasez les feuilles pour les ramollir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Ensuite, les feuilles sont suffisamment molles pour être directement déposées, une feuille après l'autre, sur le genou enflammé. Fixez le tout avec une bande. Ce cataplasme fait effet durant une douzaine d'heures. S'il devient désagréable, retirez-le.

Des douleurs articulaires à cause de reins paresseux ?

Parfois, les douleurs ne sont ni le fruit d'un accident, ni celui d'un phénomène de compensation. Une des autres causes possibles est un **dysfonctionnement des reins**. Si les reins fonctionnent mal, des dépôts acides peuvent s'accumuler et causer des inflammations, des douleurs et une perte de mobilité. Il est possible d'aider les reins à nettoyer ces dépôts et à se décroasser pour un meilleur fonctionnement. Certaines plantes permettent de purifier l'organisme et les reins, comme le bouleau, par exemple.

Le bouleau sous toutes ses formes

Le **bouleau** est une excellente plante dépurative. De plus, au mois de mars, on trouve de l'eau de bouleau fraîche à peine sortie de l'arbre qui permet de faire une **cure détoxifiante**. Quasiment tout l'arbre s'utilise: sève, feuilles, écorces, bourgeons... Il est donc aussi possible de faire une cure de jus de bouleau ou de consommer son écorce ou ses feuilles en décoction.

L'**aubier de tilleul** est la couche de bois qui se situe entre l'écorce et le cœur. L'aubier de Tilleul se trouve en pharmacie et se consomme principalement en décoction. Le plus simple

est de plonger une poignée d'aubier dans de l'eau et de porter le tout à ébullition pendant 15 minutes.

Pour calmer la douleur

Qu'il s'agisse d'arthrose, de tensions musculaires ou d'une articulation grippée, un massage aux huiles essentielles peut soulager la douleur. Dans ces cas de figure, l'huile essentielle de **gaulthérie** et de **genévrier rameaux** sont les plus appropriées. L'huile essentielle de gaulthérie possède des propriétés calmantes et celle de genévrier rameaux est connue pour ses vertus détoxifiantes. Le mélange doit contenir 10% d'huiles essentielles, 0,5% de gaulthérie et 0,5% de genévrier pour 90% d'huile végétale grasse.



Anne Portier

C'est la personne à connaître dans l'univers de la naturopathie. Infirmière de formation, elle s'est tournée vers la naturopathie pour accompagner les personnes atteintes de cancers ou d'addictions. Elle a fondé un dispensaire de soins naturels dans lequel chacun paie en fonction de ses revenus.

Mettons-nous au **bouleau** !

Feuilles, bourgeons, écorce, eau... tout s'utilise dans le bouleau ! Cet arbre, assez commun sous nos latitudes, se reconnaît à sa magnifique écorce blanche et fine. D'ailleurs, il était planté le long des chemins pour que les voyageurs ne se perdent pas de nuit, car son écorce blanche ressort dans l'obscurité. Le bouleau est réputé pour ses propriétés détoxifiantes et antiseptiques. Il est utilisé pour prendre soin de la peau, pour traiter les éruptions cutanées, l'acné, le psoriasis ou les plaies, par exemple. Son champ d'action ne s'arrête pas là, il est aussi utilisé contre les problèmes de rhumatismes et de rétention d'eau.

L'écorce du bouleau

L'écorce blanche du bouleau, tout comme celle du hêtre, permet de produire un succédané de sucre : le xylitol. Bien que le nom sonne comme un produit chimique, il s'agit en fait d'un sucre naturel. On en trouve souvent dans les dentifrices, les chewing-gums ou d'autres produits d'hygiène. Ce sucre de bouleau ressemble à s'y méprendre au sucre blanc industriel, que ce soit au niveau de son apparence, de son goût et de son pouvoir sucrant. En revanche, il a 40% de calories en moins que le sucre et il ne se transforme pas en graisse. En plus, son indice glycémique est très bas : il est environ de 7. À titre de comparaison, l'indice glycémique d'une pomme est de 38.

Du jus de feuilles pour se sentir plus jeune

Les jeunes feuilles de bouleau sont comestibles et remplies de principes actifs. Elles contiennent, entre autres choses, des flavonoïdes qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes. Autrement dit, ils renforcent les vaisseaux sanguins et améliorent la circulation. Les feuilles peuvent se consommer sous forme de jus. 3 petites cuillères à café de ce jus de bouleau par jour suffisent pour que des effets se fassent ressentir. Le jus de bouleau a un goût un peu amer, il est possible de le diluer dans de l'eau, de la tisane ou du jus de



pomme, par exemple. La cure de jus de bouleau est dynamisante, elle apporte une sensation de légèreté et on se sent aussi plus alerte. Attention d'ailleurs à ne pas confondre le jus de bouleau, à base de feuilles, et l'eau de bouleau, qui est en fait la sève de l'arbre.

Tisane de feuilles de bouleau

Les feuilles de bouleau ne se consomment pas uniquement en jus, mais sous forme de décoction également. Ces dernières ont la capacité de traiter de l'intérieur certains soucis de peau comme les dartres, l'eczéma, l'acné ainsi que d'autres problèmes en lien avec la rétention d'eau et les insuffisances urinaires. Pour préparer une décoction, il faut compter une poignée de feuilles pour 75 cl d'eau. Mettez les feuilles dans l'eau froide et portez à ébullition. Ensuite, éteignez le feu et laissez infuser une quinzaine de minutes. Gardez bien le couvercle pour éviter que les

principes actifs et les essences ne s'évaporent. Si vous souhaitez faire une cure, buvez 75 cl de tisane de bouleau chaque jour pendant 3 semaines et faites une pause d'au moins une semaine avant de recommencer. Comme le goût du bouleau n'est pas très marqué, vous pouvez ajouter une autre plante qui a plus de saveur, comme le fenouil, la réglisse ou le romarin.

L'eau de bouleau

L'eau de bouleau est en fait la sève de l'arbre. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, elle ne colle pas et elle est très liquide. Il est même possible de la confondre avec de l'eau. La sève de bouleau est prélevée à la fin de l'hiver, au moment où l'arbre s'apprête à faire ses premières feuilles. À ce moment-là, l'eau est chargée de nutriments pour permettre aux feuilles de pousser. Comme la sève fraîche non pasteurisée ne se garde qu'une dizaine de jours au réfrigérateur, on en trouve qu'au mois de mars, dans des petites épiceries, herboristeries ou directement chez le producteur. Il existe aussi de la sève de bouleau pasteurisée disponible à l'année. Bien qu'elle reste bonne, rien ne vaut une sève de bouleau fraîchement prélevée. L'eau de bouleau permet de faire une cure détoxifiante à la sortie de l'hiver, il suffit d'en boire 2 dl chaque matin à jeun pendant 3 semaines. Cette cure permet de purifier l'organisme en éliminant les toxines. Ce faisant, elle a une action positive sur les problèmes de peaux, les rhumatismes, l'ostéoporose et les troubles urinaires.

Je le fais moi-même

Des tablettes pour le **lave-vaisselle**

Lorsque l'on commence à faire ses propres produits d'entretien, on réalise très vite que ce sont souvent les mêmes ingrédients pour la plupart des produits. Les pastilles destinées au lave-vaisselle ne font pas exception. Avec une base d'ingrédients aux usages multiples, cette recette de tablette pour lave-vaisselle est rapide et simple à faire et elle est aussi très peu coûteuse. En plus, elle laisse la vaisselle nette et brillante! Tous les ingrédients se trouvent en pharmacie, dans des magasins biologiques ou en ligne.



Ingrédients:

- Bicarbonate de soude
- Cristaux de soude
- Acide citrique
- Gros sel alimentaire
- Eau gazeuse

Étape 1

Les quantités de chaque ingrédient dépendent de l'outil de mesure utilisé et de la quantité de tablettes que vous souhaitez faire. Le plus important est d'utiliser la même dosette à chaque fois. Par mesure de précaution, faites cette recette dans une pièce aérée et portez des gants.

Étape 2

Prenez une quantité égale de chaque ingrédient sec. Par exemple, une dosette de bicarbonate de soude, une dosette de cristaux de soude, une d'acide citrique en poudre et de gros sel alimentaire

Étape 3

Mélangez tous les ingrédients secs ensemble.

Étape 4

L'eau gazeuse permet de lier le tout. S'il n'y en a pas assez, les tablettes deviennent sableuses et s'il y en a trop, elles moussent. Le plus efficace est de mettre l'eau gazeuse dans un récipient muni d'un spray et de gicler le mélange de poudres petit à petit jusqu'à ce qu'il devienne pâteux et malléable.

Étape 5

Placez votre poudre dans un bac à glaçons et tassez avec vos doigts. C'est très important de bien appuyer pour que les pastilles soient bien compactes. Vérifiez que la taille des moules à glaçons ne soit pas trop grande, sinon les pastilles ne passeront pas dans votre lave-vaisselle.

Étape 6

Laissez sécher à l'air libre pendant 24h avant de démouler vos pastilles et servez-vous-en comme de pastilles standards.





Voyage au cœur de la ruche avec Odile

Alors qu'Odile exerçait une activité de graphiste, un de ses voisins lui montre ses ruches. C'est le coup de foudre. Ce voisin décide alors de la prendre sous son aile et de lui montrer les ficelles du métier. Passionnée, Odile commence à gérer seule quelques ruches tout en continuant de se former, en autodidacte d'abord puis, dans le cadre d'un cours pour obtenir un brevet d'apicultrice. Aujourd'hui, Odile est apicultrice à plein temps et elle prend soin d'une 40aine de ruches sur le canton de Vaud. Elle a aussi mis en place un sentier dédié aux abeilles avec des ateliers et des dégustations de miel, entre autres choses. Entre elle et ses abeilles, c'est une belle complicité qui dure depuis 20 ans.



© Manon Buhagar

À quel moment récoltes-tu le miel ?

Il y a deux extractions dans l'année, une en juin, c'est le miel « clair », qui est doux et crémeux. Enfin, il est crémeux si on le brasse. L'autre miel est extrait en juillet, c'est un miel multi fleurs avec toutes les fleurs de l'été et peut-être un peu de miellat. Le miellat est le miel des pucerons, enfin leur sécrétion plutôt, que les abeilles aiment chercher. Il n'y en a pas chaque année parce qu'il faut un bon taux d'humidité, une température agréable, etc.

et que les pucerons se développent suffisamment. Quand on dit « miel de miellat », on parle en fait du miel de sapin, de forêt, d'érable, de châtaigner, etc. parce que c'est dans ces arbres-là que les pucerons se développent en grandes quantités. C'est pour ça qu'on va les appeler « miel de forêt » ou « miel de châtaigner », par exemple.

Est-ce que c'est un problème pour les abeilles les températures printanières qu'on a eues au mois de janvier ?

Oui, parce que les abeilles continuent de s'activer. Elles sont plus agitées et elles peuvent épuiser leurs réserves de miel dont elles ont besoin au printemps. En hiver, elles se serrent les unes contre les autres et forment comme une grappe avec la reine au milieu. Elles font un tournus pour garder la reine à 30°C en produisant de la chaleur grâce à la contraction des muscles du thorax. Leur température peut monter jusqu'à 40°C. Le miel est important parce que c'est leur carburant pour se donner de l'énergie et chauffer la ruche. Nous devons vérifier qu'elles ont des réserves de miel suffisantes pour tenir jusqu'au printemps car l'hiver, elles continuent de consommer leur miel, mais tout tranquillement. Les hivers

trop doux, la « grappe » d'abeilles se desserre et elles vont être plus actives et consommer beaucoup plus de miel que lorsqu'il fait froid et que la grappe se serre pour rester au chaud.



Elles ont une organisation impressionnante, est-ce qu'elles communiquent entre elles ?

Elles transmettent des informations grâce à des danses lors desquelles elles forment une espèce de « 8 » : c'est un de leur moyen de communiquer. On ne sait pas tout, mais c'est possible qu'il y ait une communication au niveau des besoins de la ruche... Par exemple, une abeille qui naît va passer par plus ou moins 7 métiers différents tout au long de sa vie, selon les besoins de la ruche. Quand un essaim quitte la ruche, parce qu'elle s'est beaucoup développée et qu'il n'y a plus assez de place, il y a besoin de re-bâtir une nouvelle ruche. Il faut donc produire de la cire pour former des alvéoles dans lesquelles stocker le matériel et permettre à la reine de pondre. Une magasinère qui part avec la reine pour construire une nouvelle ruche est capable de revenir à un métier précédant, au stade de la sécrétion cireuse. On peut parler de super-organisme communiquant. Les abeilles sont vouées à suivre les besoins de la ruche et à s'y adapter.

Quels sont les différents métiers des abeilles ?

Normalement, il y a un plan de carrière pour les abeilles. D'abord, elles sont 2 jours nourrices : c'est à ce moment-là qu'elles sécrètent la gelée royale. Après, elles peuvent être bâtisseuses parce que les glandes cireuses se développent, puis gardiennes, une fois que leur dard est opérationnel. Elles passent aussi par le rôle de magasinère : ce sont celles qui reçoivent le nectar des butineuses. Avec leurs enzymes, elles transforment l'eau sucrée des fleurs en miel. Il y a une transformation chimique qui change le saccharose – le sucre – en fructose et glucose. Ensuite, elles le déposent dans une alvéole qu'elles recouvrent d'un opercule de cire pour fermer hermétiquement. Les abeilles un peu plus âgées peuvent sortir de la ruche et explorer : il y a les éclaireuses, les butineuses, celles qui vont chercher

la propolis et celles qui, en fin de vie, vont chercher de l'eau. Pour les abeilles, l'eau est dangereuse, elles peuvent se noyer. S'il pleut et qu'elles reçoivent une goutte d'eau sur les ailes, elles ne peuvent plus voler. Comme c'est le métier le plus dangereux, ce sont donc les plus âgées qui s'en chargent.

C'est quoi la durée de vie d'une abeille, comment se passe leur développement ?

En été, les abeilles ouvrières vivent 45 jours maximum. La reine, elle, vit jusqu'à 5 ans. C'est pour ça qu'elle doit absolument passer l'hiver pour s'occuper de la ponte et du développement de la colonie. Pour se développer, une abeille a besoin de 21 jours. La reine est nourrie à la gelée royale tout au long de sa vie. Toutes les autres abeilles en reçoivent les 3 premiers jours de leur vie et ensuite, elles ont de la pâte de pollen et de miel qui a macéré avec de l'eau : c'est le pain d'abeille. Le mâle lui, prend 24 jours pour se développer. Il ne fait pas bon vivre dans la colonie en tant que faux-bourdon, c'est le nom qu'on donne aux abeilles mâles. À partir du mois d'août, on les met à la porte. À l'automne, à moins d'un accident, il n'y a plus de fécondation. Donc, les faux-bourdons ne sont plus utiles. Ce ne sont que des bouches à nourrir supplémentaires parce qu'ils sont totalement dépendants des abeilles. Ils sont incapables de se nourrir, de faire du miel ou de butiner parce qu'ils n'ont pas la langue assez longue et mis à part féconder une reine qui se renouvelle tous les 5 ans, il n'a pas beaucoup de travail et peu d'élus.

On sait que les pesticides sont un énorme problème, mais est-ce que les abeilles ont d'autres prédateurs ou maladies ?

L'ennemi numéro 1 c'est le varroa. C'est un acarien qui s'accroche au dos de l'abeille. Proportionnellement, c'est comme si on portait un sac à dos

de 2 kg. La femelle varroa pond ses œufs là où sont ceux des abeilles, dans des cellules fermées, hors d'atteinte. Le varroa apprécie les mâles parce qu'ils restent plus longtemps dans l'alvéole et se développent plus lentement que les femelles. C'est un parasitage complet de la ruche. Quand l'abeille va naître, les femelles varroas vont sortir en même temps que la jeune abeille et elles vont attendre une opportunité pour entrer dans une nouvelle cellule qui va être fermée pour y pondre leurs œufs. On a découvert il n'y a pas très longtemps que le varroa se nourrit de la graisse de l'abeille. Il fait un petit trou dans la carapace pour prendre ce dont il a besoin. Ce petit trou est une porte ouverte aux virus, donc l'abeille peut tomber malade et le varroa lui-même peut être porteur de virus en plus de faire que le taux d'immunité de l'abeille va descendre. Tout ceci fait que le varroa est un gros fléau dans les colonies. Mis à part le varroa, les abeilles ont des virus, bien sûr, ou des maladies. Parfois, la reine peut être porteuse de maladies et dans ce cas-là elle doit être remplacée.



C'est bien accepté par la ruche, les nouvelles reines ?

Alors... il faut la faire accepter par les abeilles avant. C'est-à-dire, il faut que la ruche soit orpheline, parce que s'il y a encore une autre reine la colonie ne va jamais en accepter une nouvelle. Ensuite, quand on veut introduire cette reine dans une ruche orpheline, il faut la protéger dans une petite cage à l'abri des abeilles qui la





Cette reine fécondée possède une spermathèque qui permet d'emmagasiner les patrimoines génétiques de chacun des mâles. Chaque année, elle sera capable de féconder les œufs sans n'avoir plus jamais besoin d'être fécondée. Ainsi, la reine a une spermathèque qui lui permet à la fois de pondre l'œuf et de le féconder. Si elle ne féconde pas l'œuf, ça donne un faux-bourdon. L'œuf du faux-bourdon ne reçoit donc pas la génétique du mâle. C'est perturbant, c'est-ce pas ?

que le thorax de l'abeille parce que c'est la partie la plus musclée et protéinée. Alors, ils coupent la tête et l'abdomen. Ça irait s'il n'y en avait qu'un ou deux, comme les frelons de nos régions, ce ne serait pas un problème. Mais le frelon asiatique a d'énormes nids et des larves à nourrir. Il mange les abeilles, donc il fait de la prédation devant les ruches. Une partie des abeilles n'ose plus sortir, celles qui sortent quand même se font prendre. Quand les abeilles n'arrivent plus à se défendre parce qu'elles ne sont plus assez nombreuses, là il peut commencer à entrer dans la ruche. À ce stade-là, je ne sais pas exactement comment ça se passe. Est-ce qu'il s'intéresse au miel ou aux larves ? De toute façon, si les abeilles sont trop faibles, l'hiver est compromis.



Si vous souhaitez en apprendre davantage sur les abeilles, rendez-vous sur le site de la **miellerie.ch** ou sur le site **baladeautourdumiel.ch** pour le sentier des abeilles.

dégommeraient si elles le pouvaient. La cage a comme une espèce de sas intermédiaire avec du sucre Candy. Les abeilles vont grignoter ce sucre petit à petit et libérer le passage jusqu'à la reine et à ce moment-là, elles ont eu le temps de s'y habituer. En principe, la nouvelle reine est acceptée. Il faut laisser du temps aux abeilles, sinon c'est une étrangère, une phéromone inconnue et ça ne passe pas. Quoi qu'on fasse, ce sont les abeilles qui décident. Elles peuvent l'accepter si ça s'est bien passé mais ce n'est pas du 100%... Les abeilles peuvent aussi l'accepter dans un premier temps, la laisser pondre et miser sur ses œufs pour trouver une nouvelle reine. Tout est possible avec les abeilles.

Est-ce que c'est que la nourriture qui différencie une reine d'une ouvrière et d'un mâle ou y'a des gènes différents ?

Il s'agit du même œuf à la base, pour une abeille ouvrière, une reine ou un mâle. Les œufs qui donneront des reines et des ouvrières sont fécondés par la reine, cela veut dire qu'ils reçoivent la génétique du mâle. Mais pour comprendre l'histoire remontons à la base: la reine, quand elle est née, a effectué un vol nuptial à la rencontre des mâles. Ils ont rendez-vous quelque part... Il y a une dizaine de mâles qui vont féconder la reine et les autres retournent chez eux !

Sans intervention humaine, est-ce que la ruche s'en sort ?

Il y aurait une sacrée sélection... on perdrait un cheptel énorme d'abeilles si on les laissait se débrouiller toutes seules. En tous cas les premières années. Elles auraient besoin de temps pour réapprendre à se défendre seules contre les maladies et les envahisseurs. Avec le temps, ça ferait peut-être une sélection qui ne garderait que les plus fortes. Si on prend le varroa, par exemple, il vient d'Asie et les abeilles locales ont compris comment se défendre contre lui. Elles se nettoient les unes les autres. Parce que les abeilles peuvent s'en débarrasser, de ce varroa, mais ça, elles ne le savent pas. À quelque part, c'est parce que nous on a fait en sorte que le varroa ne les infeste pas au point de les tuer qu'elles n'ont pas à se défendre.

Quels vont être les prochains défis ?

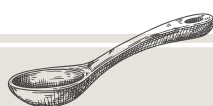
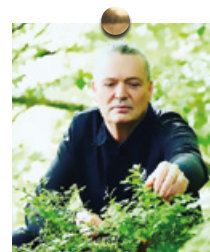
Je n'en ai pas encore parlé, mais il y a le frelon asiatique... il n'est pas encore arrivé jusqu'à mes ruches. Ça, on sait que ça va faire d'énormes dégâts et qu'on va devoir faire avec. Les frelons asiatiques font leur nid, énorme, tout près des ruches, pour avoir leur garde-manger sous la main. C'est vraiment un énorme fléau. Les frelons se nourrissent d'abeilles. Ils ne mangent



Propos recueillis par
Mathilde Combes

Risotto à l'égopode et au parmesan

Ce risotto à l'égopode et au parmesan offre une combinaison parfaite! Le goût salé et légèrement corsé du parmesan est sublimé par la fraîcheur presque fruitée de l'égopode. Cette recette simple et rapide vous permet de donner un vent de fraîcheur et de nouveauté à votre risotto habituel. Le chef René Mathieu vous donne ses secrets pour réaliser cette recette très originale et succulente!



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g d'égopode
- 300 g de riz pour risotto
- 80 g de parmesan râpé
- 150 g de mascarpone
- 100 g de poudre d'amande
- 1 échalote
- De l'huile d'olive ou de tournesol
- 1L de bouillon de légumes
- 1 petit verre de vin blanc
- Du sel et du poivre



1. Rincez les tiges et les feuilles d'égopode, puis mettez-les dans un bain d'eau et de vinaigre blanc pendant 5 minutes. Rincez à nouveau et séparez les tiges des feuilles en gardant les feuilles les plus vertes de côté.
2. Rincez le riz sous l'eau claire et réservez-le.
3. Hachez l'échalote et faites-la revenir dans une casserole avec un peu d'huile, à feu moyen.
4. En parallèle, mixez les 3 quarts des feuilles d'égopode et mélangez le jus obtenu avec le verre de bouillon de légumes et 100g de poudre d'amande et réservez. Émincez le reste des feuilles d'égopode ainsi que les tiges.
5. Une fois que les échalotes sont translucides, ajoutez le riz et mélangez pendant 3 minutes avec une spatule en bois.
6. Versez ensuite 1 petit verre de vin blanc dans la casserole et remuez. Dès que la totalité du vin a été absorbée, ajoutez une louche de bouillon. Quand le riz a fini de pomper le bouillon, remettez-en tout en remuant.
7. Au bout de 20 minutes de cuisson, incorporez le mascarpone et mélangez hors du feu. Puis, ajoutez le parmesan, du sel, du poivre et mélangez.
8. Pour détendre votre risotto, ajoutez les tiges hachées et le reste du bouillon.
9. Ajoutez du mascarpone ou du bouillon jusqu'à obtenir la consistance qui vous convient. Râpez un peu de parmesan sur les assiettes avant de servir et décorez avec de jolis pétales de coquelicot et de capucine pour une assiette colorée.

Régalez-vous!

René Mathieu

Ce grand chef propose des plats 100% végétaux dans son restaurant au Luxembourg. Il cueille lui-même ses ingrédients en forêt. Il a été désigné meilleur chef du Luxembourg en 2021 par le Gault & Millau et a obtenu la première place du classement mondial des meilleurs restaurants de légumes. Très sensible au rythme des saisons, ce petit-fils de garde-forestier propose des plats en fonction de ce que la nature veut bien offrir.

Des avocats sans mauvaise conscience !

« Bonjour,

À propos des avocats (et autres fruits...) il existe une coopérative intéressante qui vend directement du producteur au consommateur les fruits, de plus de saison, en essayant en outre de grouper les livraisons pour limiter les transports.

Je commande régulièrement chez eux... Vous pouvez aussi opter pour l'adoption d'un arbre, recevant sa production.

<https://www.crowdfarming.com/fr>

Belle journée, cordialement »

Martine R.

« Vous connaissez aussi les excellents avocats siciliens et calabrais ? Ils ont découvert que le climat méridional est idéal pour les avocats, et ils existent plusieurs coopératives de cultivateurs bio d'avocat (et d'agrumes, etc.) Une est GOEL, en Calabrie, puis en Sicile il y a le consortium "Le Galline Felici"... »

Grace B.

L'astuce de Mathilde

Gardez vos épluchures d'oignon Pour Pâques

Si vos prochains plats contiennent des oignons ou des échalotes, pensez à garder leurs épluchures, elles vont vous servir à Pâques. Je m'explique: les épluchures d'oignons, aussi bien les rouges que les jaunes, font de très belles teintures pour les œufs de Pâques. D'ailleurs, elles peuvent aussi servir à teindre des tissus ! Les épluchures d'oignon offrent des teintes dorées, entre l'orangé et le brun. C'est la manière dont ma grand-mère teignait les œufs de Pâques. Pour moi, ce sont de très loin les plus beaux !

Pour décorer et ajouter des dessins sur la coquille de l'œuf, je prends quelques fleurs, comme des primevères ou des pâquerettes et quelques herbes joliment découpées, comme du cerfeuil sauvage ou du persil. Ensuite, je plaque mes fleurs et mes herbes sur la coquille de l'œuf. Là, il y a deux options: la première est de mettre l'œuf avec les herbes et les fleurs dans un morceau de collant ou de chaussette couleur peau et de le refermer pour que les décorations restent



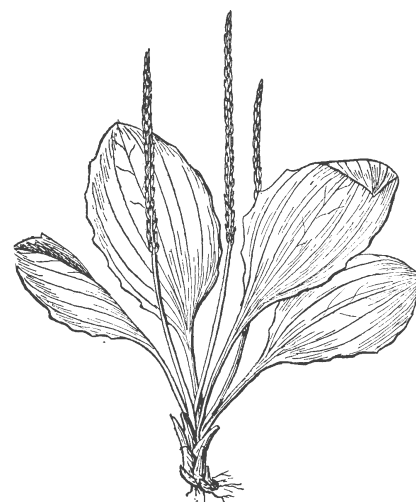
bien plaquées contre la coquille. Puis, il ne reste plus qu'à mettre les épluchures d'oignons dans l'eau de cuisson pour extraire leur couleur et d'y ajouter les œufs. Cette méthode est la plus facile, mais la couleur ressort un peu moins bien.

Sinon, la seconde méthode consiste à entourer l'œuf et les décorations avec les pelures d'oignon. Il faut ensuite fixer le tout à l'aide d'une ficelle non teintée pour que cela reste bien en place. C'est plus difficile à faire, mais la couleur qui est ressort est vive et magnifique. Pour la cuisson des œufs durs, laissez-les 10 minutes dans de l'eau frémissante. Le résultat est superbe, rien à voir avec les œufs de supermarchés aux couleurs chimiques.

Cueillette

du mois de mars

Fleur de l'aubépine
Fleur de chélidoine
Gui
Fleur de pêcher
Racine de pensée sauvage
Plantain lancéolé
et Grand plantain
Feuilles de peuplier
Fleur de romarin
Fleur de violette
Pissenlit
Pâquerette
Primevère officinale
Bourrache



L'onde positive

Capter l'eau du brouillard en plein désert

Dans le désert Aït Baamrane, au Maroc, les précipitations sont rares et les populations qui vivent à proximité comptent parmi les plus pauvres du pays. Il y a peu de pluie, mais le brouillard, engendré par l'océan Atlantique situé à quelques dizaines de kilomètres, s'installe sur les montagnes près de 6 mois dans l'année. Une cher-

cheuse, Jamila Bargach, a développé un dispositif très simple pour capter les particules d'eau en suspension dans le brouillard. Elle a fait installer des panneaux au grillage très fin sur la plus haute montagne de ce désert, le mont Boutmezguida. Ils ressemblent un peu aux panneaux de protection contre les chutes de pierres qui ornent

nos montagnes. Les petites particules d'eau présentes dans l'air se heurtent au grillage, s'accumulent et finissent par ruisseler. Chaque grillage permet de récolter environ 600 litres d'eau potable. C'est suffisamment d'eau pour fournir 16 villages à proximité et leurs 1 000 habitants.

Le mot de la fin

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans la nuit du 25 au 26 mars, toutes les aiguilles vont reculer d'une heure. C'est à nouveau le passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été. Pourtant, il y a quelques années, le parlement Européen évoquait la possibilité de mettre fin à cette habitude centenaire qui ne fait pas l'unanimité. En Europe, les premiers pays à avoir mis en place un changement d'heure sont l'Allemagne et l'Angleterre. Cette mesure visait à économiser du charbon dans un contexte de guerre, en avril 1916. Il a fallu attendre la Seconde guerre mondiale pour que l'heure d'été soit abandonnée en France, avant d'être

réintroduite en 1975. Cette fois-ci, le changement d'heure intervenait en réaction au gros choc pétrolier des années 1973 et 1974. Cette mesure annoncée comme provisoire est encore en vigueur aujourd'hui.

Ces changements d'heure ont leur part d'ombre, en particulier le passage à l'heure d'hiver. Beaucoup de personnes voient leur sommeil bouleversé par ces changements de rythme, ainsi que leur appétit et leur humeur. D'ailleurs, au moment du changement d'heure, les accidents de voiture sont beaucoup plus fréquents ainsi que les collisions avec des animaux nocturnes. Il ne s'agit pas d'une

augmentation anecdotique: elle est de l'ordre de 42%, selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière. À l'heure où les éclairages publics nocturnes sont diminués et que des solutions alternatives de ressources énergétiques durables se dessinent, ces changements d'heures ont-ils encore du sens ?

Bientôt peut-être, nous n'aurons plus à remonter nos montres. En attendant, faites attention à vous et merci de m'avoir lue.

À très vite,

Mathilde



Cueillir
Se nourrir, se soigner
Revue mensuelle

Société éditrice
TSA Publications, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF,
dont le siège social se situe Place Saint-François 12 Bis,
1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud
et dont l'IDE est CHE-390.144.123, représentée
par M. Sébastien de Dianous, en sa qualité de Directeur Général.

Directeur de la publication
Sébastien de Dianous

Rédactrice en chef
Mathilde Combes

Éditrice
Deborah Badoux

Graphiste
Rebecca Wallach

Dépôt légal
À parution
ISSN : 2673-8791 (imprimé) 2673-8805 (en ligne)
Imprimé en France par: Corlet Imprimeur
14110 Condé-en-Normandie

Prix
À partir de 14 € / trimestre
(hors frais d'impression et de port)

Crédits photos
Olivier du Suau de la Croix | Feng Yu – saki80 – ArtKio – schab –
MoreVector – nadiia_oborska | Lipatova Maryna – Olesya Kuznetsova
– Sto-Helit – FarbaKolerova – ju_see – Bodor Tivadar – Channarong
Pherngjanda – vvvita – mart – Fabio Merelli – Jens Goos – Svetlana67 –
Vali Stefan – Morphart Creation – sar14ev / Shutterstock.com