

Pourquoi ça pique



Grande Ortie
dessin Philippe Coque

Piquer est un moyen de se protéger
des prédateurs,
animaux brouteurs notamment.

Chaque petit piquant de l'Ortie
se termine par une minuscule
ampoule contenant un cocktail
urticant : histamine, formiate
de sodium, sérotonine,
acétylcholine entre autres...



Ampoule terminale
d'un poil urticant
(agrandissement)
Dessin Bernard Bertrand

En touchant l'Ortie, l'ampoule
se brise, et ça gratte !

Quand ça gratte

Malaxer une feuille de Plantain,
ou d'Oseille, Menthe, Rumex.
Frottez-en la piqûre durant une minute.
A la maison, le vinaigre aura le même effet.
Cette friction modifiera le pH de la peau,
et la sensation de piqûre disparaîtra.



Petite Ortie
ou Ortie brûlante
dessin Philippe Coque

Cueillir sans se piquer ?

Il est prouvé que la sensibilité
à la piqûre d'Ortie
varie d'une personne à l'autre.



Prendre l'Ortie par-dessous

pour éviter les piqûres est un vieux "truc"
qui réussit... pour les moins sensibles !

Les autres mettent des gants
pour la cueillir, ce qui assure en plus
une récolte rapide.

Chacun trouvera le bon moyen pour ne
pas se priver des bienfaits de l'Ortie !

Elle pousse (presque) partout : l'Ortie piquante

Urtica dioica, famille des Urticacées



L'Ortie aime les sols riches, frais, et craint la sécheresse.

En fin de végétation, elle peut atteindre 2 m de haut.

Elle est **vivace** et forme souvent des colonies

Pieds mâles et pieds femelles d'Ortie poussent dans des endroits séparés, d'où ce nom de dioïque.



Fleurs minuscules ▲ disposées en filaments et appelées "incomplètes" car sans pétales colorés



ci-contre ►
pointe d'Ortie

à droite : Ortie posée sur toile d'Ortie

◄ ci-contre :
graines d'Ortie mûres à point pour la récolte



Tout est bon chez elle, il n'y a rien à jeter

RACINE à usage essentiellement médicinal

FEUILLE comme légume et plante à infusion

TIGE usages textiles dès le Moyen Age :
toile, voiles de navires, cordes, papier,
filets de pêche ...

GRAINE stimulante : à saupoudrer dans les plats

Plante entière : pour nettoyer, récurer sans rayer...

Principal défaut de l'Ortie ? Sa gratuité !

"Si l'on devait, sur Terre, ne conserver qu'une plante, ce devrait être l'Ortie, en raison de sa richesse en chlorophylle, protéines, vitamines et minéraux"

disait souvent le regretté Jean-Marie Pelt,
président de l'Institut Européen d'Ecologie, à Metz.

Ces Orties que l'on aime détester !

Exposition
conçue et réalisée
par l'association
'les Amis de l'Ortie'



Un grand merci à

Bernard Bertrand et Jean-Claude Chevalard
pour leurs recherches et
expérimentations sur l'Ortie

Photos Bernard Bertrand, Jean-Pierre Leroux, Michèle Lesage
Dessins Philippe Coque
Textes & maquette Michèle Lesage

Pourquoi l'Ortie ?

histoire de rencontres, pour une fête piquante

Aux origines, Raymonde Gal précurseure et inspiratrice

Eleveuse-agricultrice en Aveyron, elle nourrit et soigne ses brebis, vaches et toute sa basse-cour avec l'Ortie, plante qu'elle connaît et utilise comme personne.

Ses travaux, ses expériences de fermière, couronnées de réussites, sont une source d'inspiration pour ces trois piqués :



Raymonde Gal

1996, rencontre de 3 compères :

- Bernard Bertrand : Pyrénées,
- Jean-Claude Chevalard : Maine & Loire... et Eure
- Michèle Lesage : La Haye-de-Routot dans l'Eure.

Et, le 14 Avril 1996 : création d'Orties Folies, festival national, grâce aux trois piqués, et à l'aide de toute l'équipe de l'Association du Four à pain que présidait, depuis 1983, Alain Joubert, irremplaçable complice de tout événement culturel à La Haye-de-Routot.

Les Amis de l'Ortie

L'Association, créée en 1996, s'attache à faire connaître les plantes mal-aimées et à les protéger contre les destructions à coups de "produits à tête de mort".

L'association a déclenché la guerre de l'Ortie, rejointe par des organismes de défense de l'environnement, pour que soit levée l'interdiction d'utiliser les produits naturels pour le jardin et les cultures, comme le purin d'Ortie, le vinaigre blanc etc.

La Confrérie Amis de l'Ortie

A chaque festival, l'Association récompense 6 à 8 personnes qui utilisent l'Ortie, d'une manière ou d'une autre : jardiniers, cuisiniers, scientifiques, artistes, et équipes d'organisation du festival sont ainsi distingués. Le choix est fait par les Amis de l'Ortie, et les futurs nominés ne sont pas prévenus, ce qui occasionne parfois des surprises s'ils ne sont pas présents au bon moment !

Les intronisations aux Orties Folies de 2010,
tenues à Versailles, au Potager du Roy.
Nouveaux Confrères et Consœurs sont revêtus(es) de vert



Le grand succès de la Fête de l'Ortie 1996, avec 2.500 visiteurs reçus, incite l'équipe à une édition annuelle de la Fête, mais très vite, ce festival est réclamé hors Normandie, et la décision est prise d'organiser, une fois sur deux, le festival sous d'autres cieux (1).

- (1) En 2000 : Orties Folies à Réaumont (38)
2002 à Sadirac (33) 2004 près Millau (48)
2006 près Mulhouse (68) 2008 près Giens (41)
2010 à Versailles, au Potager du Roy
2012 à Melles (79) 2014 à Urçay (03)
2017 à Beaumesnil (27).

à La Haye-de-Routot : Orties Folies en 1996, 97, 98, 99, 2001, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013, 2015 et 2016.

Fondateurs des Amis de l'Ortie

Bernard Bertrand, écrivain-paysan,
auteur d'ouvrages sur l'Ortie et autres mal-aimées, a créé la collection "le Compagnon végétal" et les éditions de Terran. Puis fonde la revue "le Lien créatif" : vanneries et entrelacs dans le monde entier.

Ferme de Terran, 31160 Sengouagnet
bernard.zorties@gmail.com
www.Facebook.com/leliencreatif

Jean-Claude Chevalard, Orticien :

crée et met au point des produits naturels à base de "plantes pour soigner les plantes", destinés aux jardins et cultures, et conseille leurs utilisateurs dans la France entière.

J3C Agri, Rue Pierre Arnaud ZA de la Fontaine
44150 ANETZ www.j3c-agri.com

Michèle Lesage : anime régulièrement dans son village des ateliers "plantes sauvages", des balades botaniques et jeux d'identification des plantes ou de fruits sauvages

Chaumière aux Orties 27350 La Haye-de-Routot
www.lahayeroutot.com

Les coulisses de l'exposition

un tout grand merci à

Jean-Claude Chevalard et Bernard Bertrand pour leurs irremplaçables recherches et expérimentations sur l'Ortie

Photos Bernard Bertrand, Jean-Pierre Leroux, Michèle Lesage

Dessins Philippe Coque

Textes et maquette Michèle Lesage

L'impression sur bâches a été co-financée grâce à :

- l'association les Amis de l'Ortie
- Jean-Claude Chevalard : J3C Agri, 44 Anetz
- Bernard Bertrand : revue LLC, Le Lien Créatif
- une Amie, férue de botanique et de mycologie, qui souhaite garder l'anonymat, et saura se reconnaître...

Grand merci

Ça se mange ?

si les Chefs étoilés invitent l'Ortie piquante dans leur menu, c'est pour sa saveur douce et délicate, qui se marie avec nombre de mets



En France, on en est encore à se demander si "ça se mange"

Alors que des pays voisins proposent l'Ortie en barquettes surgelées prêtes à l'emploi.

Et, dans plusieurs pays d'Europe centrale, on consomme l'Ortie quotidiennement, au restaurant ou à la maison...

Pas seulement en soupe !

Les feuilles tendres d'Orties se préparent comme n'importe quel autre légume-feuille : en sauce, quiche, soupe, tarte, beignets ou, tout simplement, broyées finement et ajoutées au dernier moment dans la sauce des pâtes ou sur l'omelette.

Ou encore, s'il manque de la verdure dans une soupe de légumes, on ajoutera, 4 mn avant la fin de cuisson, 1 ou 2 poignées de jeunes feuilles d'Ortie.



Bon à cuisiner dans l'Ortie piquante : les feuilles tendres et appétissantes du haut de la plante.

On jette les tiges filandreuses.

On tondra donc régulièrement les orties, du jardin ou du balcon afin qu'elles repoussent !



en haut à gauche :
Croq'Ortie : canapé chaud

en haut à droite :
on cuisine les feuilles tendres d'ortie

au centre :
les pains à l'Ortie avant cuisson, au Four à pain de La Haye-de-Routot.

Ci-contre : le Chef Jacques Thierry cuisine l'Ortie devant les visiteurs de la Chaumière aux Orties, à La Haye-de-Routot

Recettes dans le cahier en fin d'exposition



L'Ortie piquante pour garder forme et santé

L'Ortie est à la fois
un aliment et un médicament...
... offert par la Nature !

Contre le froid et la fatigue

Broyez finement des feuilles d'Ortie crues
(lavées, essorées),
mélangez la poudre verte obtenue
à du fromage frais, ou des crudités,
une omelette, la sauce des pâtes...

L'Ortie fait circuler le sang, et l'on ne ressent
plus la fatigue ni le froid.

L'action anti rhumatismale, anti arthritique,
anti diabétique et anti anémique de l'Ortie
n'est plus à démontrer.



Sirop d'Ortie (sucré) et
extrait d'Ortie (sans sucre)
prêts à l'emploi :
il suffit d'ajouter
l'eau chaude (eau de source)



Ortie piquante : feuilles séchées



On trouve en pharmacie et
magasins spécialisés
bien des préparations
prêtes à l'emploi à base d'Ortie :
gélules, teinture-mère,
racines et feuilles séchées...

Recettes d'infusion dans le cahier
en fin d'exposition

L'Ortie, plante (de) riche !

L'Ortie piquante contient :

chlorophylle : 52% de son poids frais, un record !

minéraux Fer (l'Ortie en est la plus riche), Calcium
Phosphore, Bore, Potassium, Magnésium

protéines 22 % avant floraison, 40 % après floraison

vitamines B1, B2, PP, Provitamine A
vitamine C : 2 fois plus que l'orange

L'Ortie ne pique plus après cuisson

Mais pour conserver toutes ses vitamines, on peut la manger **CRUE**, grâce à une astuce pour ne pas se piquer l'intérieur de la bouche :

- la plonger quelques secondes dans l'eau bouillante
- ou la réduire en poudre, avec le hachoir à fines herbes

Grâce à sa richesse, l'ortie nourrit et soigne

Gratuitement, l'Ortie nourrit et soigne les hommes mais aussi les animaux de la ferme qui selon les cas, la préfèrent fraîche, ou fanée, ou séchée.

DICTON : une Ortie dans le poulailler,
c'est un œuf de plus dans le panier !

Usages domestiques

l'Ortie sert aussi à **récurer** : les ustensiles de laiterie, les casseroles...

...et comme **détachant** sur de rebelles taches de graisse...

Orties Folies, un festival qui rassemble connaisseurs et curieux, autour de spécialistes des usages de l'ortie et autres plantes sauvages



▲ Tendres pointes d'Ortie bonnes pour la casserole

Ces Orties en fleurs ne sont plus assez tendres pour être mangées ▼



L'Ortie au jardin

Avoir des Orties dans son jardin est, pour certains, signe de négligence... Mais on sait aussi qu'un BON jardinier garde toujours un coin d'Orties pour faire son "purin"...



◀ Stage
"faire son purin d'Ortie"
avec Denis Leblond



Jardinier Meilleur Ouvrier de France,
Gérard Farcy
conseille régulièrement l'utilisation
des produits naturels à base de plantes

La macération d'Ortie piquante ou "Purin d'Ortie"

C'est un produit naturel, utilisé depuis la nuit des temps, qui stimule la plante, renforce sa santé, lui permet de résister aux maladies et parasites.

Dilué à 5 ou 10 %, le purin d'Ortie stimule la croissance des plantes, et active la maturation du compost.

Quand il est fait dans les règles,
le purin d'Ortie n'empeste pas !

Et pour toutes vos plantations :
ne pas oublier de mettre quelques feuilles
d'Ortie au fond du trou.

Attention : utilisé pur,
le purin d'Ortie brûle les plantes.

Recettes et conseils d'utilisation dans le cahier en fin d'exposition



La GUERRE : Ortie contre multinationales !!!

En 2002, les Amis de l'Ortie gagnent la 1^{ère} guerre de l'Ortie face aux multinationales qui avaient réussi à faire interdire le purin d'ortie et autres produits naturels... que l'on peut faire soi-même et qui ne coûtent rien !

Mais en 2006, la guerre reprend : 75.000 € d'amende, 2 mois de prison ferme à celui qui détient, donne ou diffuse la recette d'un produit comme le purin d'ortie (dit illicite car sans AMM : Autorisation de Mise sur le Marché).

Le collectif Ortie & C^{ie} réussit à mobiliser les députés : ils votent un amendement dit du purin d'ortie, qui sort du cadre de la Loi d'Orientation Agricole ces fameuses PNPP (Préparations Naturelles Peu Préoccupantes), dont le purin d'ortie, le petit-lait, le vinaigre blanc ... OUF !

En 2014, après cette lutte acharnée lancée par les Amis de l'Ortie et relayée par l'ASPRO-PnPP, la nouvelle loi d'avenir agricole prend enfin en compte les extraits végétaux et les classe comme bio-stimulants...
... Nouveau OUF !



Autres Lamiers

appelés à tort Ortie rouge, jaune, bleue...

Epiaire des bois ▶

Stachys sylvatica

Malgré son nom populaire d'**Ortie puante**, sa saveur rappelle celle des champignons, à tel point que gourmets et restaurateurs aiment mettre l'Epiaire des bois à leur menu.



Lamier pourpre

Lamium purpureum ▶

Appelé Ortie rouge

Tout comme le Lamier blanc, ses feuilles et fleurs ont une saveur intéressante



▶ Lamier jaune

Lamiastrum galeobdolon

Appelé Ortie jaune

Comestible, mais sans intérêt culinaire



▶ Campanule gantelée

Campanula trachelium

Elle peut atteindre 1 m de hauteur

Ses tiges couvertes de poils rudes la font appeler Ortie bleue

On ne la consomme pas

Dessins
Philippe Coque

Appelé à tort **Ortie blanche** ou **Ortie morte**
le Lamier blanc

qui ne
pique
pas

Lamium album
La famille des **Lamiacées**,
est très éloignée des **Urticacées**

Facile à reconnaître

Sa tige est carrée
Sa fleur complète,
à grands pétales blancs
ne ressemble en rien
aux minuscules fleurs d'Ortie
de couleur gris-vert

Fûté, le Lamier, qui ne pique pas,
se cache souvent
au milieu de vraies Orties,
pour ne pas être brouté !

Ses feuilles et ses fleurs
sont comestibles,
mais la plante est bien moins riche
que l'Ortie piquante.

Après floraison,
les logettes,
ayant contenu
les fleurs
permettent bien
de reconnaître
le Lamier blanc
même défleuri



Délicieuses :
les fleurs du Lamier blanc,
douces et sucrées, agrémenteront
une mousse au chocolat,
une tarte, une salade composée ...

Bien plus rare que la grande Ortie : la petite Ortie

ou Ortie brûlante
Urtica urens
famille des Urticacées

sa piquûre est vive !

Ses feuilles sont plus rondes
et les dentures plus échanrées
que celles de la grande Ortie

Ses minuscules fleurs blanc-gris-vert
sont dites **incomplètes**
car sans pétales colorés.

Elle mesure 60 à 70 cm
en fin de végétation.



les minuscules fleurs
dites incomplètes car
sans pétales colorés

Dessin
Philippe Coque



La petite Ortie est annuelle.

Elle pousse isolément,

là où on ne l'attend pas.

Elle aime les sols cultivés bien amendés,
entre carottes et petits pois...

...et pique très fort la main qui désherbe !

Chez elle tous les poils sont urticants.

Sa rareté rend son usage
essentiellement médicinal.