

À PROPOS DE POTIONS MAGIQUES ET DE SUPERFOOD

«Bave de crapaud et pattes d'araignées» - pourquoi les ingrédients de potions magiques sont-ils souvent si repoussants et répugnants? N'existe-t-il pas de composants plus appétissants? Bien sûr que si! Nombre de fruits et de baies indigènes ne sont pas seulement succulents, ils confèrent également certains super pouvoirs.

Idée et texte: Patricia Huser



Quelle potion magique mijote au fond de la marmite?

Préparation d'une potion magique:

Le breuvage doit évidemment être vivement coloré et émettre un sifflement! Mais il doit aussi être agréable à boire...

Instructions:

- Nettoyer les myrtilles soigneusement.
- Réchauffer les fruits, le sucre et l'eau dans une grande marmite et laisser mijoter 20 à petit feu. Laisser refroidir quelque temps.
- Verser le liquide à travers une passoire dans un grand bol.
- Presser le citron et ajouter son jus.
- Passer le sirop par une passoire fine ou un tamis, le verser dans le bol nettoyé et faire bouillir encore une fois.
- Rincer minutieusement le flacon à l'eau chaude.
- Verser le sirop encore chaud dans les flacons stérilisés et refermer aussitôt.*

Pour que la boisson siffle et pétille, on ajoute au sirop de l'eau gazeuse fraîche.
Aucune potion magique ne serait évidemment complète sans ajout d'herbes magiques - comme de la menthe fraîche ou des pâquerettes congelées en glaçons.

*Le sirop peut être conservé plusieurs mois au réfrigérateur.

«Jus lilas de bonne humeur» (sirop de myrtille):

- 1kg de myrtilles
- 700g de sucre
- 8dl d'eau
- 1 citron
- Eau minérale
- Mélisse citronnée
- Glaçons de pâquerettes
- Flacons



LE SAVAIS-TU?

ENFANTS DE
LA NATURE

Qu'est-ce que le Superfood?

Le terme Superfood définit des aliments particulièrement riches en vitamines et en nutriments divers indispensables à notre corps pour rester en bonne santé. Pas besoin de recourir à tout prix à des fruits exotiques, on trouve dans nos régions aussi toutes sortes de bombes à vitamines qui confèrent des super-pouvoirs.

Marrons: de la baume pour les nerfs

Les châtaignes regorgent de vitamine B et contribuent ainsi à conserver des nerfs solides. Pendant les périodes de risque de refroidissement, sa teneur en vitamine C renforce par ailleurs le système de défense immunitaire.

Myrtilles: la vie en bleu

Les myrtilles sont de discrets super-héros: elles renforcent le système immunitaire et produisent un effet anti-inflammatoire. En dehors des vitamines C et E, elles contiennent aussi des colorants bleus appelés anthocyanes qui protègent ton corps contre les processus d'oxydation nocifs.

Expérience: Qu'est-ce qu'on processus d'oxydation?

Prends une pomme et coupe la en deux. Tu en asperges l'une avec du jus de citron et tu laisses l'autre comme elle est.

La face non traitée devient en peu de temps brunâtre parce qu'elle réagit à l'oxygène dans l'air. La face arrosée de jus de citron reste plus longtemps fraîche et protégée, car ce n'est pas la pomme mais la vitamine C contenue dans le jus de citron qui entre en réaction avec l'air – elle résorbe pour ainsi dire l'oxygène.

Cynorrhodon: champion de la vitamine C

Les fruits de l'églantier commun ou cynorrhodon présentent avec l'argousier le taux en vitamine C le plus élevé parmi tous nos fruits indigènes – même le citron n'en a pas autant.

Pourquoi la vitamine C est-elle si importante?

Navigateurs, marins et pirates voguaient jadis pendant des mois au large et n'avaient alors pas accès à des aliments frais. Beaucoup parmi eux ont été atteints de scorbut qui les affaiblissait, provoquait des éruptions cutanées et leur faisait perdre leurs dents avant qu'ils ne succombent dans d'horribles souffrances. Il faudra attendre le XVIIIe siècle pour que les médecins à bord des navires découvrent qu'une portion journalière de jus de citron pouvait sauver la vie des marins. C'est lié au taux élevé de vitamine C dans cet agrume. D'où l'appellation acide ascorbique qui désigne cette substance.