



Lettre d'octobre 2015 : Histoires de champignons

Une saison en chasse une autre : l'air piquant du matin laisse encore souvent la place à la douceur du midi, temps éphémère pour partir le nez baissé à la chasse aux champignons...

Le mal aimé

Associés aux pratiques de sorcellerie au Moyen Âge, à des rituelles chamaniques, aux empoisonnements impériaux, honnis des hygiénistes car trop indigestes, stigmatisés pour leur rôle de poubelle concentrant les toxines, les pesticides et métaux lourds, ils suscitent encore souvent méfiance, peur ou même dégoût.



Un ami qui vous veut du bien

L'intérêt du champignon ne se définit pas seulement en fonction de sa comestibilité ou toxicité mais aussi de ses propriétés thérapeutiques. Les champignons symbiotiques des arbres élaborent des sortes de manchons de moisissures, fournisseurs d'antibiotiques naturels aux plantes amies. Pourquoi ces effets thérapeutiques ne trouveraient-ils pas une utilisation pour l'homme ?

Les peuples asiatiques ont depuis 4000 ans employés le fameux shiitaké comme remède de longue vie. En Europe le champignon a aussi été largement utilisé en médecine populaire comme les lactaires pour les maladies rénales, le lycoperdon en poudre cicatrisant les coupures des barbiers maladroits. La médecine allopathique a rangé aux oubliettes à la mycothérapie même si certains champignons de type levure et pénicillium furent un moyen de traitement.

A l'origine était le champignon

Moins 20 milliards d'années la lumière se cristallise en matière ; au précambrien apparaissent les bactéries ; primaire, les algues les champignons les lichens ; à l'ère secondaire seulement : les arbres...

Le champignon aurait pour origine l'algue, autotrophe. Celle-ci en quittant la mer colonise la terre en quittant l'autotrophie pour devenir hétérotrophe et se nourrir alors plus facilement d'êtres morts et vivants (comme l'homme) !

Il perd alors sa fonction chlorophyllienne : le champignon appartient à deux règnes, le végétal et l'animal.

Tout démarre avec des spores qui se dispersent dans l'air. Après la chaleur de l'été il suffit d'une simple pluie, en une nuit pour que le spore du champignon éclate et attire par sa force de concentration (yang) tout ce qui possède une force inverse et complémentaire de dilatation (yin), c'est-à-dire l'eau et l'humidité. Et le voilà qui pousse tout droit vers le haut à une vitesse étonnante.

Éphémère en forêt ou en cuisine

Pour garder leur intérêt nutritif les champignons demandent beaucoup de réactivité et non de radioactivité (depuis Tchernobyl personne n'ignore qu'il est un nettoyeur de la nature). Fraîchement cueilli ou acheté il doit être impeccable, ferme, bien coloré sans moisissure ni flétrissure pour passer à la casserole.

Pour conserver ses vitamines (principalement B) ne pas le laver ni le tremper, car ses vitamines sont hydrosolubles et se dispersent dans l'eau; brossez le ou essuyez le. L'inconvénient est qu'il est un glouton et absorbe l'huile et les graisses de cuisson. Ayez donc la main légère sur les graisses afin qu'il ne vous reste pas sur l'estomac.

Le pouvoir des champignons sur la santé

Source de protéines : 30 % rapporté en poids sec (« L'Eutynotrophie » ed. Albin Michel) dont des acides aminés essentiels

Source d'éléments minéraux : ium, ium, ium...

sélénium, germanium, magnésium, calcium

Source de vitamines : Le Docteur Kousmine (Sauvez votre corps ed. Robert Lafont) a rappelé que les champignons peuvent fournir une grande quantité de vitamines D, B et A.

Source de bêta . d . glycane dans plus de 7000 espèces (dont le maitake, le shiitake, le reishi, la levure de bière ...) actif sur le système immunitaire.

Ses faiblesses font sa force: pauvre en sucre, en graisse et donc en calories il est tonique et réparateur en cas de fatigue et d'asthénie.

Qu'il soit sauvage ou cultivé il faut être bien sûr très vigilant sur son origine : outre les intoxications aux métaux lourds et pesticides, pour vos récoltes choisir un contexte naturel et protégé), les champignons toxiques et hallucinogènes, mieux vaut alors être accompagné d'un maître es champignon et en cas de doute présenter sa collecte au pharmacien le plus proche. Moins de doute avec les champignons cultivés dont les plus courants sont le shiitake, les pleurotes, le champignon de Paris et certains bolets. Mais le rendement reste faible ce qui explique leur cherté.

A table !

cru ou cuit ?

Peux d'entre eux peuvent se consommer crus comme le cèpe, le champignon de Paris ou la truffe en Carpaccio ou râpé par exemple. Bon nombre d'espèces doivent passer à la cuisson pour détruire leurs toxines hémolytiques (c.à.d. qui font éclater les globules rouges) dont pour les plus connus les morilles, les bolets à pied rouge.



en entrée ou en dessert? les deux...

J'ai eu le plaisir de découvrir la table des Frères Marcon, entre Velay et Vivarais , sur les hauteurs de Saint Bonnet le Froid .Ce détour sur les routes glacées de la Haute Loire au milieu de nul part en valait bien la peine .Leur cuisine respectueuse des saisons et de la nature nous ramène aux choses premières .

Pas de menu standard , il fluctue selon les saisons et les cueillettes et dans ce paysage sauvage le champignon est à l'honneur : jugez en par quelques suggestions !

Consommé au Thé de champignons et raviole forestière

Omble confit aux mousserons

Cèpes et jeunes courgettes gratinées au pralin

Filet de Bar aux chanterelles

Brochette de banane au caramel de morille

Chocolat aux cèpes ...

A vous de jouer !

Munissez vous d'un petit couteau , d'un panier , chaussez vos bottes et partez à la chasse aux champignons et si vous rentrez bredouille , ce n'est pas grave vous aurez pris, le temps d'une ballade, le nez baissé, les pieds biens plantés dans l'humus, de retrouver vos racines, relié à la terre de nos origines .



Sources : La mycothérapie Alain Tardif ed. Amyris

Régis et Jacques Marcon : www.regismarcon.fr