

3ème fruit de l'hiver, (*il s'agit
en fait d'un faux fruit*)

Le Cynorhodon



graine

Eglantier

Rosa canina



On cueille les cynorhodons sur cet arbuste si joliment fleuri au printemps : l'églantier.

L'autre nom du cynorhodon, plus drôle et plus facile à retenir, est le gratte-cul! Regardons à quoi il ressemble page suivante :





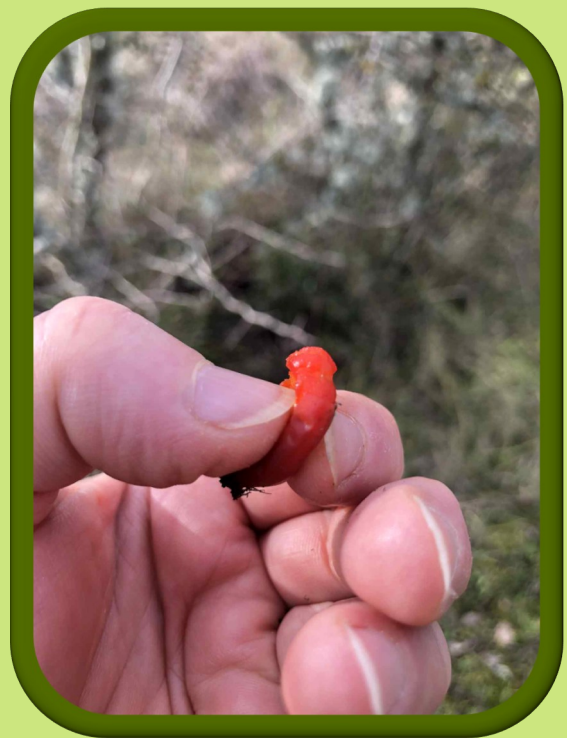
Eh oui! Le gratte-cul est comestible!

On peut le manger tel quel en ôtant les poils de sur ses akènes internes, de la même manière on peut en faire une décoction.

Ce faux fruit contient, des protéines, des glucides, des lipides, du calcium, du potassium, du phosphore et des vitamines A et surtout C ! Il contient 10 à 20 fois plus de vitamines C que le citron! Juste une dizaine de cynorhodons suffisent à combler notre besoin journalier en vitamine C!

Il suffit de le reconnaître et de le cueillir.

Vous pouvez faire tremper une dizaine de ces fruits dans de l'eau toute une nuit, filtrer et en boire 1 verre le matin .



On peut aussi le consommer blet, en le pressant entre ses doigts pour faire sortir la pulpe savoureuse et acidulée. C'est un véritable bonbon de la nature! On peut en faire des compotes, des confitures, mais aussi le mettre à mijoter *(une fois ouvert et débarrassé de ses poils à l'intérieur)*.

Grâce à sa vitamine C, il permet de lutter contre les maux de l'hiver mais aussi contre la fatigue passagère.

Contenant également des pectines, il serait légèrement laxatif et diurétiques *(un bon complément contre le diabète et le cholestérol)*.

Infos supplémentaires :

- En gemmothérapie (usage des bourgeons), l'églantier permet de lutter contre les récives de maladies ORL surtout chez les enfants.
- Et sous forme de fleurs de Bach, il est nommé Wild Rose. Il a un effet pour améliorer la résignation, en ramenant de la gaité et du dynamisme chez les personnes manquant d'intérêt pour le présent.