**ATELIER SUR LE SUREAU**

(animé par Jacques OEUVRAY) - *Mardi 9 Août 2016*

*Jacques prévient toujours : "Je dis ce que je fais moi, mais je vous conseille de vérifier cette information auprès de votre médecin"*

"Le sureau, c'est quelque chose d'ex cep tion nel" ...

Pour Jean VALNET, le **sureau noir** est le meilleur des **anti-inflammatoires** :

L'inflammation veut dire que l'immunité est abaissée dans le corps.

Le sureau remonte l'immunité.

Il existe des médicaments faits avec du sureau.

Dans le sureau on retrouve une fonction médicinale.

Le corps a besoin d'une "dose" quotidienne pour les globules blancs.

Le sureau noir -Sambucus nigra- est un **arbuste qui fleurit en juin**

La culture du sureau a commencé en Autriche en 1971 (en biodynamie).

On distingue deux formes de sureau :

- le sureau végétal

- le sureau à fleurs verticales

**1- LES FLEURS** (en biodynamie)

La cueillette est conseillée, de préférence, en lune montante.

**La fleur** : peut se consommer en infusion ou en compresses pour les yeux, contre l'inflammation.

Infusion : dans l'eau à 90°-95°

Laisser les fleurs 1 minute à 1 mn 30 pas plus car elles sont fragiles, très fines

Immédiatement, la valeur thérapeutique passe dans l'eau

Filtrer et laisser refroidir en couvrant le récipient

Garder 24 h maximum car c'est fragile

Boire 1 verre/jour + compresses pour les yeux.

Outre les yeux, c'est bon aussi pour l'eczéma, les panaris, la bronchite

Pour les entorses, procéder ainsi : compresse + fleurs + compresse

La fleur de sureau est utilisée pour la préparation de teintures végétales, exemple :

les tampons de boucherie sur la viande (ce n'est pas toxique).

**Le pollen** est jaune et peut se manger

pour faire sécher les fleurs : ombre et courant d'air sans humidité

**2 - LES FRUITS** : petites boules noires

On distingue différentes espèces :

- décoratives

- décoratives et consommables

Dès l'instant qu'il est mûr, cueillir le fruit à la main et laisser les grains qui ne sont pas mûrs

Se cueille 1 mois, 1 mois 1/2 après les fleurs

Molécule : sambucine (sambucus)

Utilisation :

Egrainer les petites boules. On peut manger le fruit frais mais pas les pépins (ils contiennent de l'acide de cyanurique)

Extraire la pulpe + le jus sans cuisson (ou avant de faire de la confiture) remuer avec une cuillère en bois. Les fruits frais se conservent 24h. 1/2 verre de jus (4 à 5 cuillères à soupe) suffit.

Ne pas laver les fruits = très important

Conservation des fruits frais = 24h maximum

Laisser reposer de façon à ce que le fruit se repose.

Au bout de 8 jours, filtrer le jus qui en est extrait.

Faire écouler le jus dans un bocal à travers un tissus à beurre ou un chinois.

- frais utilisé dans les 24 heures

- le stériliser à 96° à 98° (1/4 d'heure à 3/4 d'heure)

**2-1 Le ROB de sureau**

Extraction du suc des petites boules et cuisson lente avec ou sans sucre.

Recette :

Prendre le jus et le faire chauffer.

rajouter 250g de sucre par litre de jus et laisser cuire tout doucement, à tout petit feux; sur le gaz dans une bassine en cuivre. Toujours remuer.

Quand ça coule comme du miel à l'écumoire, on peut arrêter.

**Conseil d'utilisation** :

- commencer à la nouvelle lune en général

- Si problème de fond saisonnier : prendre 1 cuillerée à café de ROB de sureau le matin ou à midi

**3- L'ECORCE du sureau**

L'écorce de sureau = nitrate de potasse = salpêtre

L'écorce est très riche

Autrefois, on traitait les maladies vénériennes par le sureau en 1947 et on les sauvait.

La même chose avec le jus de lavande sauvage stérilisé : 1 cuillerée à soupe d'eau par bocaux.

**Conseils complémentaires** :

manger brocolis - gousse d'ail cru ou cuit

1 oignon par jour : cru ou cuit

1/2 banane par jour = c'est un alcalin

C'est alcalin, ainsi que le citron (qui devient alcalin dans l'estomac)

Ce qu'il faut retenir du sureau :

le fruit, la fleur et les utilisations

**Le truc du jour** :

1) en cas de rhume, bronchite : écraser 1 graine d'eucalyptus à côté du lit (ou par terre sur 1 petite assiette), toute la nuit....

Manger du brocoli cru en salade, ou cuit, 1 gousse d'ail crue ou cuit, 1 oignon tous les jours, 1/2 banane par jour.

Les amendes amères : en consommer 1 ou 2 par semaine

2) pour le conservation des pommes

les couvrir de feuilles de sureau en plusieurs couches aérées et dans l'obscurité.

surveiller les pommes qui risqueraient de s'abîmer et les enlever.

Surprise : la pomme a le goût de l'ananas...

- *le morris* : *un très bon apéritif (tonneau de vin au soleil)*

Pour en savoir encore plus sur le sureau, livre : **"Sous la protection du sureau"** de Bernard BERTRAND

[Compte rendu de Josette et Martine (SEL de Lyon sur Saône)]