

# Pour nos jardins

*La revue des Jardiniers de France*

10 F

## LA GRAINE généreuse de nature !

- TOULOUSE  
retrouve le goût  
de la violette
- PLANTES CARNIVORES  
l'exotisme est aux  
rives de nos étangs
- GINSENG  
cultivez-le  
chez vous

L 9216 - 154 - 10,00 F-RD III



Peu de personnes savent qu'il est possible de produire la racine de Ginseng et de la consommer en direct de son jardin. La culture de cette panacée est pourtant à la portée de tout jardinier.

### La famille des Araliacées

Le Ginseng (*Panax Ginseng*, originaire de Mandchourie et de Corée, ou l'espèce canadienne *Ginseng quinquefolium*) est une plante vivace, de la famille des Araliacées. Les fleurs, minuscules ombelles blanchâtres, s'épanouissent en juin et donnent des baies rouge vif à partir de la troisième année. La plante atteint sa pleine maturité vers l'âge de 5 ou 6 ans. Elle porte alors 4 à 5 feuilles digitées (la forme évoque les doigts d'une main), et sa tige mesure 50 à 60 cm. On peut alors consommer la racine pour ses bienfaits reconstituants.

### Une plante de sous-bois

L'ombre permanente est un facteur essentiel de

- **Maladies** : la plante est sensible au rhizoctone de la pomme de terre, au phytophthora, et aux champignons du sol.
- **Ennemis** : la lumière, le vent et... les limaces. Installez vos pots à l'ombre, à l'abri d'un coupe-vent, et sur des palettes par exemple.



PNJ - F. Girard

Jean-Marie Blanvillain cultive le Ginseng dans la banlieue d'Orléans. Pour l'imiter ou lui demander conseil, n'hésitez pas à le contacter.

# LE GINSENG AU POTAGER

«Faites comme moi, dit Jean-Marie Blanvillain, lecteur de «Pour nos Jardins» : cultivez vous-même votre Ginseng.»  
Il vous livre ses recettes, et peut, si vous le souhaitez, vous procurer des plants.



J.-M. Blanvillain

Baies à maturité sur un pied de Ginseng de 4 ans.

réussite de la culture du Ginseng. Une exposition directe d'une heure par jour suffit à faire blanchir les feuilles et à provoquer le dessèchement de la plante. Si la culture se fait en pots ou en bacs, ceux-ci seront disposés à l'om-

bre d'arbres, de haies ou de murs, et, si possible, exposés au nord. Dans le cas d'une culture en pleine terre, il faudra ombrer les plantations à l'aide de claies et de paille ou avec des filets ombrières. Procurez à vos plants une terre légère, sans cailloux, plutôt acide (pH de 5,5 à 6,5) et bien drainée. La racine grossira volontiers dans un sol sableux et humifère, alors qu'elle végètera dans un sol argileux et battant. Enfin, comme toute plante de sous-bois, le Ginseng apprécie un milieu frais, humide mais sans excès : il faut donc l'arroser régulièrement, mais en petite quantité.

### Vos débuts dans la culture

Pour débiter prudemment, mieux vaut planter dans des bacs remplis de

terre de bruyère ; les paramètres culturaux (maladies, ombre, limaces, arrosage) sont mieux maîtrisés. Une plante de moins de 3 ans aura besoin d'un espace de 20x20 cm sur 30 cm de profondeur ; une plante adulte demandera 30x30 cm sur 40 cm de profondeur. On repique les plants de 1 an en mars. La jeune plante lève avec les réchauffements de mars-avril. Le Ginseng ne développe pas une végétation abondante : une seule feuille la première année, deux la deuxième année, puis une supplémentaire tous les ans.

### C'est une vivace

Chaque automne, le Ginseng perd ses feuilles et ses tiges. C'est très impressionnant, mais il ne faut pas croire qu'il est mort ! Il entre simple-



PNJ - F. Girard

Dans le Ginseng, c'est la racine qui se consomme, réduite en poudre ou infusée, en cure de 2 à 4 semaines. Attention : pas plus de 2 g par jour.

ment en repos végétatif. Il faut rentrer les pots ou les protéger avec paille et bâche, même si la racine n'est pas sensible au froid. Au printemps, cette plante vivace reprend son développement végétatif à partir d'un bourgeon situé sur la partie souterraine de la plante.

Jean-Marie Blanvillain  
12 bis, rue des Trois-Cornets  
45140 Ormes.