



### LEGUME VIVACE GRIMPANT D'OMBRE !!!

Nous sommes fiers de vous proposer, depuis début 2012, l'ultra rare Hablitzia, épinard grimpant vivace d'ombre, redécouverte toute récente ! Nous le produisons nous-mêmes.

Excellent légume ancien, réellement et totalement « oublié » même par les spécialistes et la littérature horticole. Cette plante cultivée depuis 1870, surtout en Scandinavie, a été retrouvée début des années 2000 seulement. Vigoureuse grimpante de 2-3(-4)m, hâtive et très résistante au froid, à croissance fort rapide au printemps, elle produit une abondance de jeunes feuilles bien douces, à manger en salade, ou des plus grandes à cuisiner cuites.

C'est une vraie Chenopodiaceae (famille de la betterave, épinard, arroche...)



*Récompense au printemps 2017 pour notre Hablitzia !*

Originaire du centre du Caucase (comme le cerfeuil), création du nom du genre et de l'espèce en 1817. Habitat naturel : bois de hêtres, ravins, le long des rivières... Vers 1870, l'Hablitzia est introduit en Finlande, Suède & Norvège à des fins ornementales. On s'aperçoit peu après qu'il est parfaitement comestible (et très bon !), résistant et de culture facile, mais bizarrement il n'est jamais devenu très populaire. Plantés dans les parcs des belles propriétés de l'époque. Des individus ont été redécouverts récemment sur ces sites. Quelques rares jardins botaniques en possèdent encore un pied. Début 2000 un scientifique anglais passionné de plantes comestibles, habitant en Norvège, découvre par hasard cette plante dans un livre et entreprend de longues recherches pour trouver des plants ou semences. En 2007, il publie un article dans un magazine anglais, qui permet au grand public de découvrir cette plante totalement inconnue et qui crée une nouvelle demande. Fait remarquable, ce légume, découvert il y a 150 ans, ne figure dans presque aucun livre spécialisé, même les plus complets et renommés ! En 2008 une expédition botanique a retrouvé des Hablitzias sauvages en Ossétie, ancêtres possibles des différentes sélections cultivées survivant en Suède, Finlande et Norvège.

Distance de plantation : 1-2 m. Support : grillage, fer à béton, fils, branches assemblées en pyramide, arbuste mort – pas des bambous, ça glisse... ou en couvre-sol, voire retombant ! Pousse à mi-ombre fraîche ou ombre, dans une bonne terre de jardin, avec du compost. Ombre totale avec assez de lumière venant du dessus : OK aussi. Au soleil, les feuilles risquent d'être plus petites ou brûler si été caniculaire et sécheresse. Un pied vivra facilement 20 à 50 ans et résistera à toutes les gelées sans protection (-40 °C). La partie aérienne meurt en hiver. Ils grimpent spontanément mais un port retombant ne semble pas trop les gêner. Pour la propreté des feuilles, la productivité et la récolte facile, la culture grimpante est recommandée. Seules les limaces sont (quelquefois) une menace, surveiller les jeunes pousses dès la fin de l'hiver. Quand les tiges auront atteint une quinzaine de centimètres les gastéropodes ne seront plus un problème. Pas de maladies connues.

On peut utiliser les jeunes pousses de 5-10 cm comme des asperges, ou les laisser se développer un peu plus et consommer les jeunes tiges feuillues entières comme légume. Plus tard, la récolte des grandes feuilles peut se faire en continu. L'Hablitzia est très bon cru en salade ou cuit comme les épinards, ou sauté, en potages, etc... Une plante de quelques années produira une centaine de jeunes pousses ! Il est intéressant d'expérimenter le pinçage du bourgeon terminal à des hauteurs variées, sur différentes tiges, de très bas à très haut, on a parfois des surprises.

L'Hablitzia n'a pas encore de nom français, mis à part l'étiquette « épinard vivace grimpant » qui le décrit et fait référence à son cousin direct qu'on cuisine de la même façon, mais vu ses caractéristiques de croissance et les utilisations variées à différents stades, comme alternative à l'asperge et à l'épinard, si on veut vraiment lui trouver un petit nom bien à lui on pourrait s'amuser à banaliser les contractions telles que « asperginard grimpant » ou autre « épinasperge en liane », c'est assez mélodieux et amusant... Ce n'est pas souvent qu'un nouveau légume est « découvert » et qu'on a la chance de pouvoir lui trouver un nom original ! Mais, plus sérieusement, il serait plus intelligent de l'appeler Hablitzia dans toutes les langues (vous avez bien retenu pétunia, bégonia...).

Si le plant est encore assez petit ou très jeune, laissez-le dans le pot, en serre ou dans un endroit ombragé lumineux, pendant quelques semaines, le temps qu'il atteigne 20 cm. Vous pouvez le pincer à 10-15 cm, mais pas obligé. Veillez à tenir la motte humide et apporter un quelconque engrais liquide une ou deux fois. **Plantation en mars-juin, sinon laissez le pot à l'ombre à l'extérieur sans protection, dans un endroit un peu abrité de la pluie, sans coupelle d'eau en dessous, et laissez le terreau assez sec en hiver.** Ensuite, le planter, vous pouvez enterrer la base de la plante de 1-2 cm (maximum). Faire un beau trou de plantation (cube de 30 – 40 cm de côté), éventuellement améliorez la terre avec du terreau/compost, enrichir avec quelques poignées d'engrais organique type 6-7-8. La plante va rester en place des dizaines d'années... Distance de plantation 1-2 m. Les racines peuvent rayonner en étoile jusqu'à deux mètres du pied, assez superficiellement, donc attention au travail de la terre. En terrain sec et chaud, pailler sans excès et arroser pour garder humide.

Concernant la récolte, au printemps récolter les feuilles que vous voulez sur les tiges en veillant à préserver le bourgeon terminal sur certaines pour avoir quelques longues lianes volubiles et que la plante fasse ses réserves d'hiver. Ou : récoltez une feuille sur deux, ou deux sur trois...