

Connaissance des herbes Mai 2020

# EGK Newsletter

## Hêtre

**Hêtre commun = *Fagus silvatica* // Fagacées = Fagaceae**  
Noms vernaculaires: fayard, fou, foutel, fouteau, faye

**Autres variétés connues:**  
Hêtre pourpre = *Fagus silvatica purpurea*  
Hêtre pourpre pleureur = *Fagus silvatica purpurea pendula*

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

À l'ère tertiaire, il y a quelque dix millions d'années, on trouvait le hêtre partout en Europe, mais il s'est peu à peu déplacé vers les régions du sud à la période glaciaire. Ce n'est qu'à partir de 3000 av. J.-C. que cette espèce s'est à nouveau développée dans toute l'Europe.

La valeur d'un arbre est presque toujours définie en fonction de son utilité pour l'être humain dans des domaines aussi divers que l'histoire, la religion, la mythologie, la médecine, l'économie ou les sciences. Le simple fait d'admirer un arbre pour sa beauté ou de rechercher la quiétude désirée sous celui-ci présuppose une posture esthétique ou spirituelle. Dans nos sociétés, l'importance du hêtre remonte à très longtemps, puisqu'on retrouve sa trace jusqu'à la préhistoire. En allemand, le mot «lettre» (Buchstabe) provient du mot «hêtre». En effet, les Germains utilisaient autrefois des bâtonnets (Stab) en bois de hêtre (Buche) pour écrire les runes. Pendant des siècles, on a attribué au hêtre des capacités divinatoires. Les sages se servaient de bâtonnets de hêtre sur lesquels étaient gravés des signes cabalistiques pour prédire l'avenir.

Le bois de hêtre est robuste et durand. Doté d'un pouvoir calorifique très élevé, il est particulièrement apprécié comme bois de chauffe. Jadis, les cendres de hêtre étaient utilisées pour la préparation de solutions détergentes ou encore en tant qu'engrais. Nos ancêtres les utilisaient même pour se brosser les dents!

## Botanique et culture

On trouve le hêtre dans toute l'Europe. On le reconnaît facilement à son tronc lisse de couleur gris argenté typique. Le *fagus sylvatica* aime les climats tempérés humides et pousse donc très bien jusqu'à une altitude de 1200 mètres sous nos latitudes. Il serait d'ailleurs aujourd'hui largement dominant en Europe centrale si les hêtraies n'avaient pas été autant abattues pour être remplacées par des forêts d'épicéas par le passé. Un hêtre a une durée de vie de 120 à 220 ans. En été, son branchage et son feuillage sont très fournis. Si les recrûs supportent cette ombre, elle éloigne en revanche souvent d'autres espèces d'arbres. L'écorce du hêtre est très fragile. Si elle s'abîme, le hêtre est rapidement exposé aux coups de soleil et peut mourir. C'est la raison pour laquelle les hêtres doivent toujours être plantés en groupes.

Le hêtre peut atteindre jusqu'à 40 mètres de hauteur. On peut admirer l'un des hêtres les plus impressionnants de Suisse dans un pâturage au-dessus de Maienfeld. Vieux de vraisemblablement 250 ans et avec un tronc d'une circonférence de plus de sept mètres, cet arbre a survécu à de nombreuses tempêtes. Qui ne connaît pas le dicton: «En mai, fleurit le hêtre et chante le geai».

Le hêtre s'adapte facilement au climat et à la nature du sol. Il aime tout particulièrement les pluies régulières et l'humidité qu'elles apportent dans l'air. Symboliquement, le hêtre apprécie la brume et peut créer de très belles ambiances.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Autrefois, on utilisait son écorce, son bois et ses fruits à des fins médicinales dans la médecine populaire. L'écorce possède des propriétés anti-inflammatoires, en infusion elle fait baisser la fièvre et les cendres de hêtre ont des vertus désinfectantes. Par le passé, on dormait sur des petits sacs remplis de feuilles mortes de hêtre. L'odeur des feuilles sèches apaisait et permettait de mieux dormir.

Même si le hêtre a perdu de son importance sur le plan médicinal aujourd'hui, on trouve toujours dans le commerce des remèdes naturels qui contiennent les précieuses substances de cet arbre impressionnant.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

## Utilisation en cuisine

Nos aïeux mangeaient les jeunes feuilles de hêtre. On en faisait également une liqueur. Le fruit du hêtre, la faîne, a une forme de tétraèdre. Elle est comestible mais elle ne doit pas être consommée en trop grande quantité à l'état cru. Grillée dans un corps gras puis moulue après refroidissement, on peut même en faire une sorte de farine pour la pâtisserie. Les faïnes contiennent jusqu'à 20 pour cent de lipides. En périodes de disette, on grillait les faïnes et on les utilisait pour remplacer le café.



## Recette

### Smoothie agrémenté de feuilles de hêtre Pour 1 ou 2 personnes

#### ingrédients

- 1 poignée de jeunes feuilles de hêtre
- 2 dl de lait d'amande
- ½ dl d'eau
- 1 kiwi
- ½ banane mûre
- ½ avocat
- 3 dattes dénoyautées

Couper les feuilles de hêtre en lanières.

Éplucher le kiwi et le couper en morceaux.

Faire de même avec la banane, l'avocat et les dattes.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur avec le lait d'amande et l'eau, puis mixer en purée fine.

Verser dans des verres et servir.