

DES TECHNIQUES ANTI-MALADIES ET UNE FERTILISATION ADAPTÉE pour récolter des légumes sains

Les légumes du jardin présentent un grand intérêt nutritionnel. Ils sont riches en vitamines et sels minéraux, dépourvus de lipides, et apportent peu de calories. Pour profiter pleinement de ces qualités et récolter des légumes sains, sans excès de nitrates ni résidus de pesticides, suivez ces quelques conseils.

DES TECHNIQUES ANTI-MALADIES

Des plantes en super forme.

Pour éviter les traitements chimiques, le plus simple est de choisir et cultiver des nouvelles variétés. Elles apportent de nombreuses améliorations dont la résistance aux principales maladies qui attaquent les plantes.

Les arrosages au pied des plantes.

Des astuces culturales permettent également de réduire les attaques parasitaires.

Arrosez les plantes au pied, sans mouiller le



Une fertilisation azotée sans excès.

Évitez les apports excessifs d'azote qui fragilisent les plantes, les rendent plus attractives

aux parasites et plus sensibles à certaines maladies du feuillage. De plus, l'excès d'azote risque de s'accumuler sous forme de nitrates dans vos légumes.

feuillage et n'arrosez jamais en plein soleil. Vous diminuerez ainsi le risque de maladies telle que l'oïdium.



Le paillage des cultures.

Isolez vos plantes et vos légumes du sol par la réalisation d'un paillage. En effet, le sol peut contenir des maladies sous forme de spores. Cette technique a également l'avantage d'empêcher le développement des mauvaises herbes et de limiter l'évaporation de l'eau.



La rotation des cultures.

Pratiquez la rotation des cultures pour éviter la succession, deux années de suite, de plantes de la même famille botanique au même endroit de votre potager. Des parasites et des maladies peuvent être communs à ces plantes et la rotation limite leur prolifération.

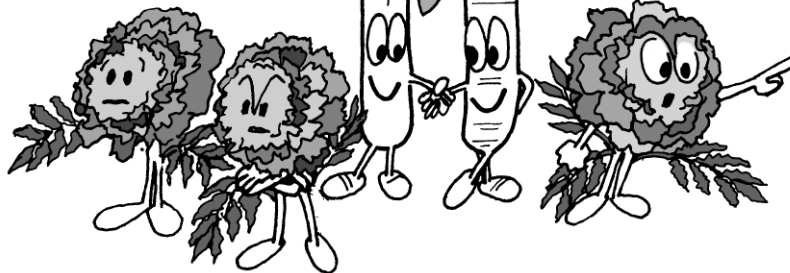
L'agencement du potager.

Évitez la proximité immédiate dans le potager, de plantes de la même famille botanique qui peuvent être attaquées par les mêmes parasites ou maladies. Associez vos légumes pour perturber et repousser les attaques d'insectes : oignons ou poireaux avec vos carottes ; tomates ou pommes de terre avec vos choux ; épinards avec vos poireaux...



Utilisez également le mariage de vos légumes avec des fleurs. Les œillets d'Inde ou les roses d'Inde par exemple ont un pouvoir répulsif vis-à-vis des pucerons qui transmettent de nombreuses maladies aux légumes.

Placez-les en bordure du potager.



DES TECHNIQUES ANTI-NITRATES

Pour se développer, les plantes ont besoin d'éléments minéraux, en particulier d'azote qui sert à la synthèse des protéines. Mais attention à un excès de fertilisation azotée qui risque de s'accumuler sous forme de nitrates dans vos légumes. Ces nitrates, lorsqu'ils sont en trop grande quantité dans notre alimentation (il y en a aussi dans l'eau et la charcuterie), sont nuisibles à notre santé.

Heureusement, au potager, des techniques permettent d'éviter l'excès de nitrates dans les légumes. Pour cela, il faut connaître les légumes sensibles à l'accumulation de nitrates et adapter la fertilisation.

Les légumes "sensibles".

Il s'agit principalement des salades, des radis, des betteraves rouges, des bettes, des épinards et dans une moindre mesure, des carottes, navets, choux, céleris, concombres, poireaux et haricots verts.

Une fertilisation adaptée.

Pour ces espèces "sensibles", ne recherchez-pas les plus gros légumes en forçant sur la fertilisation. Si votre potager est déjà riche en azote (c'est-à-dire si vos cultures ont un développement important des feuilles sans fertilisation), n'apportez aucune fumure.

De même, ne cultivez-pas de légumes "sensibles" après l'enfouissement d'engrais verts.

La culture et la récolte au bon moment.

L'accumulation des nitrates est accentuée lorsque la croissance des plantes est lente. Cultivez vos légumes "sensibles" à la bonne saison, ni trop précocement, ni trop tardivement.

Récoltez vos légumes à maturité : ils seront moins riches en nitrates que des légumes récoltés trop jeunes et tout aussi savoureux. De plus, ils contiendront davantage de vitamines et de fibres.

L'eau de cuisson.

Jetez l'eau de cuisson de vos légumes "sensibles", surtout si celle-ci est déjà riche en nitrates.