

À la découverte des exceptionnels choux japonais, les nutritifs Mizuna

31 mars 2018 / [Christine Laurent \(Reporterre\)](#)



Il est l'heure, au Jardin sans pétrole, d'éclaircir les fraisiers et d'aménager les buttes, où bientôt prendra place le Mizuna, un chou japonais revenu au goût du jour pour de très bonnes raisons.

Nous avons du pain sur la planche et pas tant d'énergie... mais les oiseaux qui chantent

et les rayons du soleil qui nous chauffent le dos sont un puissant stimulant. J'attrape le seau, la griffe et la petite pelle et me dirige vers un carré de fraisiers laissé en plan cet automne. Les stolons ont poussé dans tous les sens et forment des guirlandes de micropouces qui peinent à trouver un espace libre pour plonger leurs racines dans la terre. Certains fraisiers sont tout secs, épuisés à force de s'être multipliés ou gelés par les basses températures de février. J'ôte les pieds abîmés, déplace ceux qui sont trop serrés, bine autour de chacun et ajoute du compost et des végétaux secs pour protéger la terre. Dans mon seau, j'ai collecté une bonne trentaine de plants que j'apporte à Paris. Ils ont fait le bonheur des enfants du quartier, à l'occasion de l'après-midi de plantation organisée par le collectif des P'tits Voisins (Paris 11^e), dimanche dernier.

Cultivés depuis plus de 1.200 ans et jusqu'à l'ère Meiji

La terre est souple. Les pousses de renoncule rampante, de gaillet gratteron, de chiendent pied-de-poule encore jeunes s'extirpent du sol sans trop de difficultés, signe que nous pouvons arranger les buttes de cultures. Avec le temps, celles-ci ont tendance à s'affaisser dans les allées et il faut saisir les jours de printemps quand la terre n'est pas trop humide, pour agir : ôter la protection végétale, passer la grelinette dans la planche pour effacer les galeries des rongeurs, remonter la terre avec le dos du râteau en gestes amples et circulaires, puis remettre la couche végétale.



Les semis de chou Mizuna pourpre.

J'y mettrai bientôt le Mizuna qui germe sur le bord de la fenêtre. Ce chou qui ressemble à une salade — entre la roquette et la frisée — aime les sols bien drainant, l'eau et la fraîcheur. On le sème plutôt à la fin de l'été mais les printemps sont tellement froids et pluvieux que nous avons envie d'essayer maintenant. Originaire de la région de Kyoto, ce chou est entré dans la famille sélective des « *Kyoyasai* ». Ce sont des légumes anciens cultivés pour leur qualité nutritive exceptionnelle depuis plus de 1.200 ans et jusqu'à l'ère Meiji dans cette région reculée et peu accessible où la population avait un régime quasi végétarien. Avec l'ouverture du Japon au commerce mondial et le développement des infrastructures routières, ils étaient tombés en désuétude. Depuis 20 ans, la région de Kyoto fait la promotion de ces légumes particulièrement riches en minéraux, fibres et vitamines, sous le label « *Kyoyasai* » qui regroupe quelques dizaines de variétés parmi lesquels des choux (Mizuna, Pe-tsaï), des radis (Daycon), des poireaux (Kujo) dont on peut trouver des graines en France.

Lire aussi : [la chronique du Jardin sans pétrole](#)

Source : Christine Laurent pour *Reporterre*

Photos : © Christine Laurent/*Reporterre* sauf :

. chapô : des choux Mizuna pourpres. © [Restoration seeds](#)

- Emplacement : [Accueil](#) > [Chronique](#) >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/A-la-decouverte-des-exceptionnels-choux-japonais-les-nutritifs-Mizuna>