

Le « Matifoc »

Un petit verre de sirop de «matifoc» est un grand digestif après un bon repas et, mélangé à de l'eau bien froide, il est très rafraîchissant et reminéralisant lors des chaleurs de l'été.

Le « matifoc » ou « crispinella » est une plante très commune que tout le monde a vue quelquefois mais qui passe souvent inaperçue et peu de gens en connaissent le nom.

Elle pousse bien droite sur les toits des vieilles maisons, dans les gouttières que l'on ne nettoie plus depuis longtemps, dans des pots oubliés, sur les murs des chemins ou dans les fentes des rochers.

Même si nous la situons plutôt dans ces habitats, plus ou moins urbains, elle est très courante dans les clairières des bois, en des lieux ensoleillés. Nous la trouvons plus souvent sur sols calcaires et rocailleux. Elle est peu exigeante par rapport au substrat et peut survivre avec peu de terre, sur un sol desséché et pauvre en nutriments.

Sa famille botanique est celle des *Crassulacées*, un type de plantes qui se caractérisent par des feuilles succulentes (grasses) qui leur permettent d'emmagasiner l'eau pour survivre dans des climats à sécheresse saisonnière, comme est l'été méditerranéen. Nous pouvons la trouver toute l'année. Les feuilles, vertes ou rougeâtres (quand il y a un ensoleillement élevé) et disposées avec ordre le long des tiges, sont épaisses et cylindriques, nous faisant penser à des grains de riz. En fait, avant les enfants y jouaient à préparer le repas pour les poupées et les oiseaux, il est possible que d'ici provienne un des noms populaires qu'elle reçoit : *riz ou riz de moineaux*. Les tiges fertiles croissent dressées, cherchant le soleil, souvent en forme de L, ce qui donna à son genre le nom scientifique: *Sedum*, du latin *assis*. Parmi la vingtaine d'espèces de ce genre que nous trouvons en Catalogne, dans cet article, nous traiterons du *Sedum sediforme* qui possède des utilisations médicinales. Nous pouvons le distinguer parce que ses fleurs sont d'une couleur blanchâtre ou d'un jaune pâle. Au début de juin, les tiges commencent à pousser et à leur extrémité, s'ouvre une inflorescence où se disposent les fleurs en forme d'épi. La floraison se prolonge le long de tout l'été, de juin à août.

Sirop de «matifoc»

La méthode de préparation de ce sirop change un peu selon la personne consultée, cependant, toutes les recettes coïncident sur l'époque de cueillette, bien que, comme nous l'avons dit, nous le trouvons toute l'année.

Pour faire le sirop, il est conseillé de récolter les plantes au printemps (du mois d'avril à la mi-mai), quand les plantes sont les plus tendres. On doit choisir les pousses tendres toujours avant qu'elles ne montent en épi, c'est-à-dire avant la floraison. Rosa Ramió de Torroella de Montgrí (Falgons, 1935), nous expliqua la recette qu'elle fait, telle qu'elle l'apprit de sa voisine, Claudina Deusedes (Torroella de Montgrí, 1907-2000) qui ne voulut pas que le secret de ce sirop, qui plaisait tant à sa famille, se perdît. Ensemble, elles allaient cueillir le «matifoc», toujours en montagne et jamais en bordure de chemins ou de routes trop fréquentées. Elles constatèrent qu'il poussait mieux pendant les années sèches, avec une pluviométrie basse. Elles prenaient les

pousses par la tige et en passant la main, faisaient tomber les feuilles, le *grain*, dans un bol. Dans un pot de verre, elles mettaient approximativement un doigt de feuilles et les couvraient avec du sucre, tout en répétant l'opération jusqu'à ce que le pot fût plein. Elles recouvraient le tout avec un tissu, y posaient une assiette par-dessus et le laissaient au soleil et à la belle étoile jusqu'à ce que la feuille fondît ; le temps que l'on l'y laissait dépendait de l'ensoleillement.

Ensuite, elles le filtraient en pressant un peu les feuilles et le sirop en sortait. Ce sirop se conserve beaucoup d'années et peut se prendre directement ou bien en en versant un trait dans une cruche avec de l'eau, parce qu'il est très doux. On doit garder présent à l'esprit qu'avec cette méthode, on ne peut économiser le sucre parce que certaines personnes rencontrées nous ont commenté qu'il peut arriver que la préparation moisisse.

Cette façon de le préparer était aussi utilisée par Encarnació Rovira (Vilassar de Mar, 1912-2005) et nous la trouvons recueillie dans le livre de Conxita Pijuan de Llagostera (Llagostera, 1921). Marie Camprubí (Sant Feliu de Guíxols, 1927), lavait les feuilles, les pesait une fois égouttées et les mélangeait avec le même poids de sucre. Elle les mettait dans un pot en verre bouché (par un verre posé tête en bas) et le laissaient au soleil et à la belle étoile pendant trois semaines. Elle le filtrait et le gardait dans un récipient opaque. Dans sa famille on aimait le mélanger avec de l'eau fraîche et un filet de jus de citron et on le buvait surtout en été quand on travaillait à la vigne en plein soleil. A partir du sirop, nous pouvons obtenir du vin de «matifoc» si nous y ajoutons un brin de thym et le laissons 40 jours de plus au soleil et à la belle étoile.

Propriétés médicinales

Les feuilles de l'orpin présentent une teneur élevée en fer, sodium, magnésium, et potassium, ce qui fait de ce sirop un excellent reminéralisant et réhydratant. Il fait aussi du bien au rein, en fait, comme se souvient sa petite fille, les gens qui avaient des problèmes de calculs, c'est à Claudine qu'ils allaient en demander.

De toute façon, nous pouvons utiliser la plante sans avoir à préparer de sirop. Par exemple, les bergers mâchaient les feuilles pour guérir l'acidité de l'estomac, d'où vient sûrement le nom populaire de «matifoc»: «tue le feu», la brûlure de l'estomac. On l'utilisait aussi pour soigner les plaies de la bouche en gargarisant le jus ou les blessures de la peau, en appliquant des compresses, car c'est un bon cicatrisant et il aide la peau à se régénérer rapidement. De plus, on a constaté que l'application du suc des feuilles écrasées directement sur une piqûre d'abeille ou de guêpe allège beaucoup la douleur et c'est un bon anti-inflammatoire. Pour les refroidissements et rhumes des enfants, on l'avait beaucoup utilisé : on leur donnait à boire l'eau où avait bouilli une poignée de feuilles durant 5 minutes.

Nous pouvons aussi utiliser les feuilles en cuisine : nous les échaudons dans l'eau bouillante pour leur enlever leur âpreté, les filtrons, et versons dans un bocal en verre et les couvrons avec de l'eau, du sel, du citron et du vinaigre.

Nous pouvons les conserver ainsi beaucoup de temps jusqu'à ce que nous en ayons besoin. Nous pouvons les servir comme apéritif avec un filet de bonne huile d'olive ou les disposer sur des salades pour leur donner un goût bien original

Fiche Technique

NOM SCIENTIFIQUE: *Sedum sediforme*

NOMS POPULAIRES : Matifoc, crispinella, crespinnell, matafoc de teulat, arròs de pardal, raïm de pastor, pinet de teulada, entre altres.

En Espagnol, nous le nommons uva de gato, uva de perro, uña de gato, arroz, trigo pollo.

FAMILLE : *Crassulàcies*

RECOLTE: DU 15 AVRIL AU 15 MAI.

PARTIES UTILISEES : les feuilles.

VARIETE ENDEMIQUE : On a décrit l'existence d'une variété que l'on ne trouve qu'au pays valencien (aux alentours de Dènia) et aux îles Pithuises nommée *S.sediforme var. dianium*

Article publié par Anna Maria Oliva Cases, pages 114 et 115 dans la Revue Gavarres n ° 21