

LA FEUILLE DE CHOU!

N°15

"À celui qui possède une bibliothèque et un jardin, il ne manque rien" (Cicéron)

MERCI aux 4 personnes qui nous ont apporté des noyaux de pêches de vigne ;-)

UN RASOIR ZÉRO DÉCHET

Un rasoir qui ne bousille pas la planète, ça existe ?

Oui, il suffit de ressortir le **rasoir de sûreté** tout inox du grand-père (sinon, comptez 1 € en vide-grenier). Vous ne changerez que les lames inox (10 centimes les 10). Cerise sur le gâteau, l'inox est recyclable à l'infini...

Pour **TOUT**, il existe une solution **Zéro Déchet**

"VOREY FRUITÉ", C'EST (BIENTÔT) REPARTI !

Élu "**projet citoyen**" de l'année 2021, le projet "Vorey Fruité" consiste à planter 300 arbres fruitiers dans la commune en trois ans.

Et c'est bientôt reparti. Nous allons remplacer les quelques arbres qui n'ont pas résisté à la terrible sécheresse de l'été 2022 et planter d'autres zones. Nous vous tiendrons au jus (de fruit !).

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe des joyeux planteurs, contactez-nous : lesvertsdeterre43@gmail.com

LE TUBE QUI TUE

Le tube de dentifrice, c'est le parfait symbole de la destruction accélérée de cette planète.

Il se vend chaque année 200 millions de tubes en France et seuls les tubes en métal (très peu utilisés) sont recyclables. *Pas ceux en plastique.*

>> **Bon, mais on fait quoi ? Au choix :**

- On choisit un dentifrice solide (zéro emballage)
- On fabrique sa poudre-dentifrice à base de bicarbonate, argile fine et huiles essentielles
- On choisit un tube métal (voir en pharmacie)
- On choisit un contenant en verre (dans une boutique zéro déchet)
- On se brosse les dents au savon de Marseille (mais oui, madame). *Zéro déchet !*

Détruire la planète, ce n'est pas une obligation !

LE YAOURT MAISON DE CÉLINE

La recette la plus économe en énergie !!

Car vous n'aurez pas besoin de yaourtière électrique ni de votre four à gaz. Nul besoin non plus d'acquérir un énième ustensile de cuisine...

Alors alors je mets fin à ce suspense insoutenable, il s'agit de réaliser du yaourt maison à l'aide de votre bon vieux thermos... bon sang mais c'est bien sûr ! Il garde le chaud pendant des heures et c'est exactement ce qu'il nous faut pour maintenir à une température de 40°C ou 50°C notre lait, mélangé à un demi-yaourt.

Si vous choisissez du lait cru (*acheté dans une bouteille en verre*), c'est bien meilleur, et il est recommandé de le faire bouillir 10 minutes et d'attendre qu'il soit un peu refroidi. Perso, je fais le test de la goutte sur l'intérieur du poignet afin d'apprécier la température idéale. Si vous ressentez la chaleur sans vous brûler, c'est OK.

Après 8 à 10 longues heures d'attente, transvasez votre litre de yaourt dans un bocal et direction frigo avant une dégustation nature ou accompagné d'une confiture maison.

Une recette évidemment "Zéro Déchet" 😊

LA BOUILLOTTE A DU GÉNIE

La bouillotte, invention magique, pourrait faire son grand retour cet hiver

- comptez entre 1 et 3 euros en vide-grenier pour un modèle en caoutchouc
- utilisez-les par deux ou plus pour conserver la chaleur plus longtemps
- glissez-la sous un poncho de laine pour créer un effet "bulle de chaleur"
- en voyage ou en voiture, pensez au *thermos* pour la remplir d'eau chaude
- peut servir d'antidouleur (maux de dos/ de ventre/ douleurs musculaires...)
- attention, jamais d'eau bouillante dans une bouillotte, sinon ça l'abîme
- la bouillotte japonaise, en plastique rigide, est très efficace elle aussi
- si vous vous chauffez au bois, pensez à la brique chauffe-lit qui dort au grenier
- on peut utiliser aussi des bouteilles de soda (attention, pas d'eau bouillante)
- on peut chauffer au micro-ondes un coussin de noyaux de cerises (ou de riz)
- ou poser un bon gros chat sur ses genoux (bouillotte de luxe option ronron)
- dehors, pensez aux chauffe-rettes de poche à réactiver dans l'eau bouillante
- en rando, glissez dans vos poches deux œufs durs que vous venez de cuire...

Il existe mille et une astuces pour avoir chaud l'hiver sans plomber sa facture... à ce sujet vous lirez avec profit la *Feuille de Chou* N°5 ou les idées de Denise au verso...

LE PLASTIQUE AU CIMETIÈRE

Le cimetière est une source de pollution à Vorey : du plastique partout :-)

LES RÈGLES DE TRI À LA SORTIE

Bac couvercle jaune : TOUS les plastiques

Bac marron : les pots (vides) en bon état, empilés

Bac ciment : végétaux et terreau (pas de plastique)

Lors de vos achats, *par pitié*, dites "STOP" au plastique. Privilégiez les **fleurs naturelles** et les **pots en terre**, sans accessoires défilés ni films plastiques (enguirandez la fleuriste si elle ose vous proposer du plastique). Les générations présentes et futures vous remercieront.

L'avenir, ce n'est pas le tri... c'est le "Zéro Déchet"

PRENEZ-EN DE LA GRAINE AVEC LOÏC

Reproduisez vous-mêmes vos semences potagères bio pour l'année prochaine (issues uniquement de plantes bio reproductibles, pas d'hybrides !)

Tomate : coupez-les en deux horizontalement, pressez légèrement pour faire sortir les graines, mettez ces dernières dans une coupelle remplie d'eau. Au bout de quelques jours, la pulpe qui entoure les graines a moisi. Rincez les graines, faites-les sécher bien écartées.

Concombre : rincez puis faites bien sécher les graines, par ex. sur du sopalin.

Haricot : cueillez les gousses pleines et faites-les sécher.

Piment / poivron : ouvrez-les en deux, retirez les graines puis stockez au sec.

Tournesol / poireau / oignon : récupérez les graines, stockez au sec.

Basilic / persil : même procédure (les graines de persil ne se gardent qu'un an !).

Stockez les graines à l'ombre, au frais, au sec, par ex. dans des petites enveloppes en origami portant le nom et l'année. Venez nous voir au jardin, on vous montre !

LA RECETTE DE BRUNO

Velouté de carottes au cumin - pour 12 personnes environ

Ingrédients

300 g d'oignons émincés

40 g de beurre ou d'huile d'olive

2 kg de carottes épluchées ou non mais très propres, coupées en dés

350 g de pommes de terre épluchées, coupées en dés

6 cuillerées à café rases de cumin en poudre

40 cl de crème

Préparation

Dans une casserole, faire dorer les oignons.

Ajouter tous les ingrédients, sauf la crème

Couvrir d'eau (environ 1,5 litre)

Laisser cuire

Mixer

Ajouter la crème, porter à ébullition

Voir s'il y a besoin de sel

Servir dans des bols avec quelques pincées de cumin moulu

UN ATELIER CITOYEN À VOREY

Il y a mille et une manières de sauver cette planète : réduire sa poubelle de 90 % en passant au "Zéro Déchet", boycotter le supermarché, réduire ses déplacements, revenir au *low-tech*, manger – *vraiment* – local, réduire sa conso de viande, etc.

On peut aussi s'impliquer dans des *projets citoyens*, comme le projet d'**atelier citoyen** qui est en train de voir le jour...

Le principe : les gens qui ont un objet défectueux (vélo, lampe, grille-pain, etc.), viennent nous voir au local et on répare ensemble. C'est gratuit ! (au passage, on cherche des outils ;-)

Renseignements : Jean-Baptiste 06.82.57.74.69

A VIS DE TEMPÊTE SUR LA PLANÈTE

Pénuries d'eau, de matériaux, d'énergie... sécheresses bibliques, bruits de bottes à nos portes, pandémies, tornades de grêle, méga-feux, inondations à répétition... à moins d'être aveugle ou maboul, force est de constater que nous avons basculé dans un autre monde...

...et si on se préparait ?

- Stock alimentaire (voir Feuille de Chou N°9)
- Stock d'eau en bouteilles (stocker à l'ombre)
- Stock hygiène (savon, bicarbonate, etc.)
- Stock de carburant (stock tournant)
- Filtre de potabilisation de l'eau (type Berkey)
- Plusieurs réservoirs d'eau de pluie (type IBC)
- Sac d'évacuation (voir Feuille de Chou N°4)
- Éclairages de secours (bougies, frontales, etc.)
- Kits anti-froid + anti-canicule + anti-inondation...

... sinon on peut faire l'autruche (déconseillé)

LES ASTUCES ANTI-GLAGLA DE DENISE

Mettre des chaussures à semelles épaisses (+ semelles en laine du Velay dans les chaussures)

Faire du sport (couper son bois, par exemple ;-)

Sortir pour marcher

Aérer : l'air sec dans une maison donne plus d'effet confort

Réduire l'espace de vie temporairement à l'espace à chauffer

Profiter de la chaleur émise lors de la préparation des repas... en faisant de la cuisine l'espace de vie... en laissant refroidir le four la porte ouverte...