

# LA FEUILLE DE CHOU!

La petite gazette « nature » de Vorey-sur-Arzon

N°21

## IL N'Y A PAS DE PETITES ÉCONOMIES

(par Céline)

... alors pourquoi ne pas commencer par l'eau de nos toilettes, qui est soit dit en passant de l'eau potable (elle représente un tiers de la consommation d'eau du foyer, devant la douche, le lave-vaisselle et le lave-linge, soit 8 à 10 litres par chasse d'eau !).

Vous pouvez également ne pas tirer la chasse lors de chaque pipi quotidien... ou encore récupérer l'eau de votre lave-linge en la filtrant (attention, un grand contenant est nécessaire, se renseigner sur la quantité d'eau qu'il utilise afin d'adapter la taille du récupérateur d'eau usée).

Mais aussi avoir un seau dans votre douche afin de récupérer l'eau qui n'est pas encore chaude avant de vous laver (supprimer la douche quotidienne et remettre au goût du jour la toilette au gant)...

Pour ceux qui possèdent un jardin, vous pouvez aussi réfléchir à l'installation de toilettes sèches, à l'intérieur ou à l'extérieur, et du coup fini l'eau potable pour nos besoins ! À chacun de voir...

## PLASTIQUE : AVALANCHE EN VUE !

La production de plastique devrait tripler dans le monde d'ici à 2060. Par habitant, la France fait partie des gros consommateurs (et le recyclage est un leurre).

**La solution ?** Le « Zéro Déchet » permet de réduire sa poubelle de 90 % (et donc les déchets plastiques). Ce n'est pas de l'écologie, c'est juste du bon sens.

## COMMENT SE PRÉPARER AUX PÉNURIES D'EAU ?

Recevez gratuitement notre mini-guide pratique en envoyant un mail à l'adresse [lesvertsdeterre43@gmail.com](mailto:lesvertsdeterre43@gmail.com) ou en venant nous voir le samedi matin au jardin des Verts de Terre (à gauche de l'EHPAD de Vorey). *Un homme averti en vaut deux !*

## SE DÉSINTOXIQUER DU SMARTPHONE

Vous passez trop de temps sur votre smartphone ? Une manière d'y remédier, c'est de passer en **mode noir et blanc**. Simple comme bonjour. Efficacité garantie (en prime, vous économisez de la batterie et vous allongez la durée de vie de votre téléphone).

## L'ONAGRE, ÉTOILE DU SOIR

Fréquente dans les fossés et sur les bords de Loire, l'onagre est une fleur superbe et généreuse qui a pour particularité d'éclorer le soir (en anglais, on l'appelle d'ailleurs *evening star*, étoile du soir). Allez donc la voir à la tombée du jour, avec les enfants, déployer une à une, dans un léger bruissement, ses grandes corolles d'un jaune lumineux. Un vrai feu d'artifice végétal que nous offre Dame Nature en été...

## DE SI JOLIS NOMS D'OISEAUX

Les raisons ne manquent pas de s'intéresser à Dame Nature. L'une d'elles, c'est la poésie des mots. Jugez plutôt :

### Les papillons :

Robert-le-diable  
Tabac d'Espagne  
Citron  
Vanesse des chardons  
Paon du jour  
Petit mars changeant



### Les oiseaux :

Sittelle torchepot  
Chevalier guignette  
Tichodrome échelette  
Fauvette grisette  
Troglodyte mignon  
Bouvreuil pivoine  
Chardonneret élégant  
Mésange nonnette  
Circaète Jean-le-Blanc



### Les plantes :

Lycopode-en-massue  
Nombril-de-Vénus  
Petite pimprenelle  
Potentille  
Bouillon blanc  
Reine-des-prés  
Sorbier des oiseleurs



« Des mots si jolis qu'on les voudrait avec des joues pour les embrasser »  
(Jules Renard)

## LE PLANTAIN

(*Plantago major* et *plantago lanceolata*)

Que ce soit le grand ou le lancéolé, le plantain pousse partout autour de nous et fait partie des « mauvaises herbes » que nous écrasons le plus sous nos pieds.

Le premier a de grosses feuilles plutôt ovales, plus ou moins en forme d'as de pique, et une tige dure couverte de minuscules fleurs puis de graines très serrées. Le second a de longues feuilles étroites en forme de lance, comme son nom l'indique, une tige plus souple avec une collerette de petites fleurs blanches autour de l'« épi » terminal. Les deux ont des nervures très marquées et les mêmes usages.

La liste de leurs vertus médicinales est longue, et on en découvre encore ! Retenons simplement qu'on peut utiliser leurs feuilles fraîches froissées sur une piqûre d'insecte ou une petite plaie. Et on peut aussi les manger ! On récolte les feuilles tout l'été, et on peut les préparer de différentes façons.

Crues, on les hache finement et on les mélange à des graines de tournesol écrasées pour en faire une sorte de pesto. Il suffit de rajouter ensuite, ou pas, un peu de liquide en fonction de la consistance et du résultat désiré : eau, huile, lait végétal ou animal... et enfin d'assaisonner selon vos goûts. Cette recette peut aussi être préparée l'hiver avec des feuilles séchées que l'on émiette.

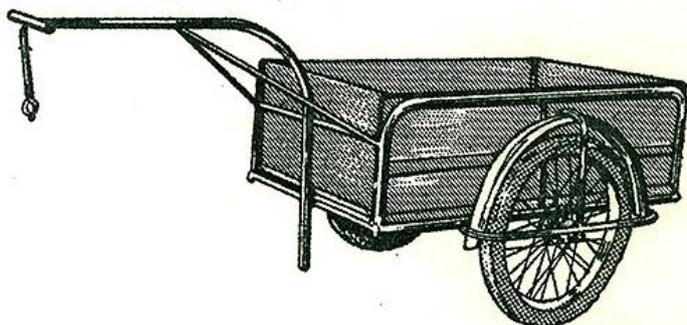
Il faut savoir que, malgré leur apparente robustesse, les feuilles de plantain sont délicates et qu'il faut les traiter avec soin depuis la récolte jusqu'au séchage complet. En effet, elles noircissent facilement si elles sont froissées, longtemps humides... Si c'est le cas, ne les consommez pas. Il faut les éponger après lavage, les faire sécher rapidement et bien séparées les unes des autres. Après séchage, ces « chips » se conservent très bien dans un sac en papier jusqu'à la prochaine récolte. Les graines sont aussi comestibles, surtout celles du grand plantain, plus croustillantes. Même avant leur complète maturité, on peut en agrémenter des salades, des galettes....

Et il est bien connu que leurs graines sont un régal aussi pour les oiseaux, on peut par exemple les mélanger à un corps gras pour en faire des boulettes d'hiver pour l'alimentation de nos petits amis.

*La nature est une malle à trésors pour ceux qui veulent bien en soulever le couvercle.*

## LA PETITE CARRIOLE À TOUT FAIRE

La carriole est un objet magique qui sert à tout : transporter les courses, du bois, des outils, du paillage, des bidons d'eau, les enfants, etc. Elle est indestructible. Cerise sur le gâteau, on peut l'accrocher au vélo. D'occasion, comptez 30 euros.



## ANTI-PIQÛRE

*Un remède souverain contre les piqûres de moustiques.*

Prenez un petit bloc d'argile verte du Velay (ce n'est pas ce qui manque par chez nous), concassez-le soigneusement, mixez jusqu'à obtenir une poudre fine. Mélangez avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Étalez sur la piqûre. Renouvelez si nécessaire.

- Efficace
- Gratuit
- Local
- Zéro Déchet

*Pour tout, sans exception, il existe une solution « zéro déchet »*

## ALLÔ ? NON, À L'HUILE

### > Huile d'herbes fraîches

Persil plat effeuillé, blanchi 2 min à l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir  
mixer avec 1/3 huile d'olive, 1/3 huile d'arachide, 1/3 huile de pépin de raisin  
Assaisonnement.  
Mettre en bouteille.

### > Huile de betterave

200 g de betteraves rouges crues  
2 dl d'huile d'olive  
Fleur de sel

### Préparation :

Peler et couper en petits dés la betterave, la mixer avec l'huile et la fleur de sel et filtrer.  
Mettre en bouteille.

### > Huile parfumée au basilic

Une bonne utilisation des branches, feuilles pas très jolies ainsi que sommités florales du basilic.

### Préparation :

Dans un bocal mettre de l'huile d'olive, et ajouter au cours de la saison tous ces morceaux de basilic. Laisser macérer jusqu'à obtention d'une huile parfumée.

### Utilisation :

Salades, pâtes, badigeonner une tranche de pain à griller, sur une pizza avant cuisson...

**Bruno**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La climatisation représente 10 % de la consommation d'électricité dans le monde (et ça promet de grimper).

Une solution à la fois plus esthétique, plus économique et plus écologique, c'est tout simplement le **ventilateur de plafond** (qu'on peut éventuellement coupler à la clim pour soulager celle-ci. Exemple : clim à 26° + ventilateur).