

LA FEUILLE DE CHOU!

N°22

« Si t'as froid, va couper du bois » (proverbe altiligérien)

Comment faire des économies ?

Face à l'inflation galopante, quelques idées **CONCRÈTES** pour faire des économies :

- Boycoter le supermarché (manger des produits non transformés, faire le marché... **efficacité garantie**)
- Bannir les sodas, sirops et autres sucreries (expliquez pourquoi aux enfants, ils sont moins bêtes que nous)
- Passer au **Zéro Déchet** (pour plus d'infos, demandez gratuitement les archives de la *Feuille de Chou*)
- Réduire sa consommation de viande (très efficace)
- Faire un potager / poulailler / verger (si vous n'en avez pas, demandez à la mairie ou à une personne âgée qui n'a plus la force)
- Relocaliser au maximum sa vie (réduire le rayon)
- Privilégier l'occasion pour **TOUS** ses achats
- Fabriquer soi-même ses produits ménagers (lessive, détergents, liquide vaisselle, etc.)
- Revenir aux ustensiles manuels et renoncer aux gadgets électriques ou électroniques (tablettes, etc.)
- S'investir dans les **projets citoyens** comme « La Débrouille » pour échanger outils et savoir-faire...
- Mutualiser un max : imprimante, perceuse, voiture, tronçonneuse, friteuse, tondeuse, ordinateur, etc.
- Fini la mode jetable (un pull de qualité dure une vie)
- Boycoter les grands sites marchands sur Internet

Comment garder une planète vivable ?

Pour sauver cette planète... il faut faire exactement la même chose que dans la colonne de gauche !

- Boycoter le supermarché (manger des produits non transformés, faire le marché... **efficacité garantie**)
- Bannir les sodas, sirops et autres sucreries (expliquez pourquoi aux enfants, ils sont moins bêtes que nous)
- Passer au **Zéro Déchet** (pour plus d'infos, demandez gratuitement les archives de la *Feuille de Chou*)
- Réduire sa consommation de viande (très efficace)
- Faire un potager / poulailler / verger (si vous n'en avez pas, demandez à la mairie ou à une personne âgée qui n'a plus la force)
- Relocaliser au maximum sa vie (réduire le rayon)
- Privilégier l'occasion pour **TOUS** ses achats
- Fabriquer soi-même ses produits ménagers (lessive, détergents, liquide vaisselle, etc.)
- Revenir aux ustensiles manuels et renoncer aux gadgets électriques ou électroniques (tablettes, etc.)
- S'investir dans les **projets citoyens** comme « La Débrouille » pour échanger outils et savoir-faire...
- Mutualiser un max : imprimante, perceuse, voiture, tronçonneuse, friteuse, tondeuse, ordinateur, etc.
- Fini la mode jetable (un pull de qualité dure une vie)
- Boycoter les grands sites marchands sur Internet

PLUS D'EAU AU ROBINET... QU'EST-CE QUE VOUS FAITES ?

Août 2027. Une énième canicule record s'abat sur l'Europe. Il fait 48°C à l'ombre à Vorey. L'Arzon est un champ de cailloux, la Loire un triste cloaque truffé d'algues et de poissons crevés. L'eau courante a été rationnée dans un premier temps, puis coupée. Le matin, « à la fraîche », les pompiers organisent des distributions de bouteilles sur le parking des Moulettes mais les quantités sont limitées à deux litres par jour et par tête de pipe (comme à Mayotte en ce moment). Heureusement, les Voreysiens avaient pour la plupart anticipé la pénurie. Vous aussi ? Demandez notre mini-guide gratuit sur les pénuries d'eau en écrivant à l'adresse lesvertsdeterre43@gmail.com ou allez demander des bouquins à la bibli.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La police de caractères « Ryman Eco » permet d'économiser 33 % d'encre à l'impression par rapport aux polices classiques.

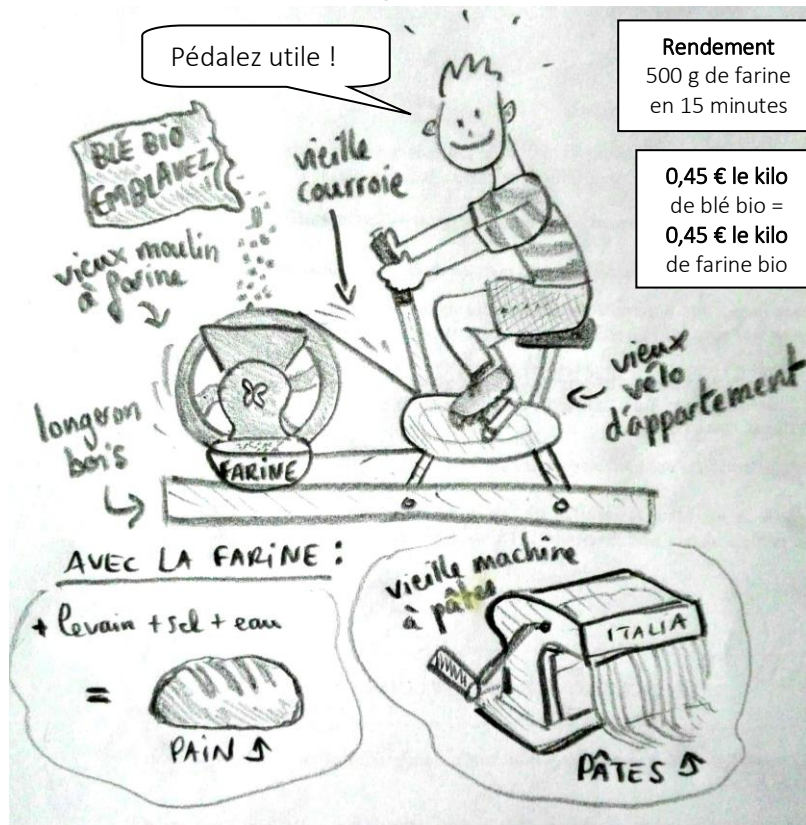
LA RENOUÉE DU JAPON

Fréquente à Vorey, la renouée du Japon est une plante exubérante dont la vocation est de guérir les sols : elle pousse notamment sur les terrains pollués aux métaux lourds (talus SNCF, berges de la Loire, abords d'usines...). Une fois le sol dépollué, elle disparaît. À lire : *Encyclopédie des plantes bioindicatrices*, G. Ducerf, éd. Promonature

LES BIENFAITS DE DAME NATURE

L'envie de faire renaître le groupe « Découverte des plantes sauvages à Vorey ». La volonté reste le partage et l'enrichissement mutuel grâce à nos connaissances individuelles en matière de botanique. Cheminer ensemble, connaisseurs et novices, accompagnés de nos manuels, applications ou simplement avec nos yeux, à la découverte des trésors que nous offre la belle nature voreysienne !!
Vous pouvez me contacter au 06.60.29.58.66 (Céline)

UN MOULIN À CÉRÉALES... À PÉDALES



Après le lave-linge à pédales (voir *Feuille de Chou* N°19) qui a rencontré un vif succès à la Débrouille, voici venir le **moulin à grains à pédales**, qui sera en démonstration exceptionnelle le dimanche 10 décembre au matin dans les locaux de la Débrouille (au 2 rue Pierre Favier à Vorey), avec du blé bio de l'Emblavez. Avec la farine amoureusement moulue par moult mollets musclés, nous ferons du pain/ des crêpes/ des tagliatelles... ;-)

100 MILLIONS

C'est le nombre de barils de pétrole (un baril = 160 litres) que le monde consomme **CHAQUE JOUR**. Si on posait ces barils les uns sur les autres, la colonne ainsi formée mesurerait... 80 000 km de haut (à titre de comparaison, l'atmosphère terrestre mesure 100 km de haut). Pour dé pétroliser votre vie, lisez la *Feuille de Chou* !

VOREY FRUITÉ

Le projet citoyen « Vorey Fruité » redémarre pour sa troisième et dernière saison, avec cette fois la plantation de fruitiers sur les **terrains communaux** des hameaux de Vorey.

Si vous habitez dans un hameau, « Vorey Fruité » peut mettre à votre disposition une dizaine de fruitiers et le grillage nécessaire pour les protéger. Contactez-nous **rapidement** au 06.82.57.74.69.

----- **Plantez des fruitiers, c'est le moment !** -----

pommes, prunes, figues, coings, nèfles, cerises, vignes, kiwis, pêches de vigne, etc.

LA TERRINE DE BUTTERNUT DE BRUNO

Chemiser la mini-terrine avec du papier-film, éplucher le butternut, bien enlever la peau jusqu'à la chair, épépiner, couper en gros dés.

Cuire à la vapeur en gardant « crunchy ».

Incorporer 6 grammes d'agar-agar en poudre, à froid, dans 1 litre de bouillon de légumes.

Porter à ébullition pendant 30 secondes.

Ajouter les dés de butternut. Déposer les morceaux et la gelée de légumes dans la terrine.

Faire prendre au froid. La gélification se fait au moment du refroidissement.

Tailler en tranches.

Bon appétit !

LA PORCELLE ENRACINÉE OU « PEAU DE CRAPAUD »

Encore une plante très commune autour de nous, car elle pousse vraiment partout, même en ville dans la moindre fissure. Mais comme pour toutes les plantes que l'on consomme on évitera de cueillir à proximité d'une route, d'une voie ferrée... et d'une façon générale aux abords de toute zone polluée.

Son petit nom de « *peau de crapaud* » se réfère aux vésicules et aux poils drus qui recouvrent ses feuilles et les rendent rugueuses au toucher. Elle se présente en rosette la plupart du temps au ras du sol, ses feuilles sont étroites et longues, découpées un peu à la manière de celles des pissenlits, et elle tire une tige frêle qui se ramifie et porte plusieurs fleurs jaunes, elles aussi un peu semblables à celles du pissenlit.

On peut manger ses jeunes feuilles et ses fleurs en salade, et la cuisiner comme tout légume vert, de façon très diversifiée. Son grand intérêt est d'être résistante et disponible toute l'année, pour peu qu'elle soit un minimum abritée, même sous la neige...

La Terre est un immense jardin !