




LA FEUILLE DE CHOU

la gazette des Verts de terre de Vorey!

"Si tu veux être heureux une heure, va boire un verre, si tu veux être heureux une journée, marie-toi, si tu veux être heureux toute ta vie, fais un jardin !"

À vos marques, prêts, bouturez !



C'est le moment de multiplier vos vignes, figuiers, kiwis (ou ceux du voisin ; -) en prélevant des boutures, c'est-à-dire des bouts de branche de 20 cm environ. Enfoncez-les profond dans des pots remplis de terre, humidifiez de temps en temps, et vous aurez des plants au printemps, à offrir (quelle bonne idée !) ou à disséminer au jardin, les vignes et kiwis au pied des arbres par exemple, pour y grimper...

La pandémie nous a rappelé combien nous étions vulnérables. Agissons pour la sécurité alimentaire !


Le Jardin des Verts de Terre est ouvert au public le samedi matin, à côté de la maison de retraite de Vorey.

La Feuille de Chou recrute : envoyez-nous vos articles !
Mail : lesvertsdeterre43@gmail.com
Facebook : Jardin Verts de Terre

Les bases de l'autonomie en cas de coup dur

(liste non exhaustive)

- Réseau d'entraide (ex. les Verts de Terre)
- Stock alimentaire (stock tournant)
- Potager (+ serre + grainothèque bien garnie)
- Arbres fruitiers (variétés rustiques)
- Poulailler
- Cuisinière à bois (+ stock de bois)
- Four solaire (+ séchoir solaire pour fruits)
- Poêle dragon (hyper économe en bois)
- Vélo (+ matériel de réparation + remorque)
- Récupérateurs d'eau (pour le jardin)
- Filtre à gravité (pour l'eau potable)
- Stock d'outils 100 % manuels
- Armoire à pharmacie bien garnie
- Stock de produits d'hygiène (savons, etc.)
- Stock de récipients (bidons, bocaux, etc.)
- Livres de référence sur l'autonomie

Des questions ? Posez-les nous ! 

Teinture-mère de racine de Consoude (par Céline)

Indispensable dans sa pharmacie "Bio Maison"



La "Consoude re-soude", appelée aussi "grande consoude", "oreille d'âne...."

Une plante très présente en Haute-loire sur les berges des rivières à l'abri du soleil – elle aime l'humidité.

Son utilisation est principalement externe compte tenu de sa teneur en alcaloïde importante, donc toxique pour le foie à haute dose.

Personnellement j'en déguste ponctuellement en beignet (recette à venir !) ou mélangée dans une salade sauvage...

Elle est redoutable contre les ecchymoses, les entorses, lésions osseuses, fractures, tendinites, douleurs musculaires et articulaires mais également sur les plaies ouvertes car la consoude est un cicatrisant très puissant, efficace contre l'acné et les inflammations buccales.

La teinture-mère s'utilise en friction, mélangée avec un peu d'huile végétale au creux de la main (car l'alcool peut sécher la peau), ou sur une compresse imbibée de teinture sur la plaie ou la douleur 3 fois par jour.

La récolte des racines se fait en automne ! Alors tous à vos pelles, griffes...

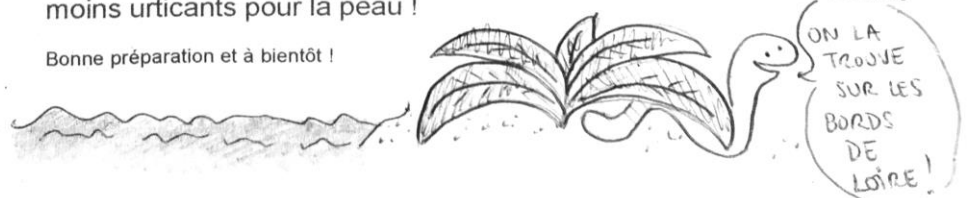
Il s'agit de bien nettoyer les racines, de les découper en fines rondelles puis dans un bocal de les recouvrir d'alcool de fruit à 40° maxi avant de refermer le tout.

Attendre environ 6 semaines en agitant une fois par jour, enfin filtrer dans un linge propre. La teinture se garde jusqu'à 7 ans et plus...

Il est possible de faire la même chose avec une huile végétale qui remplacera l'alcool, vous obtiendrez alors un "macérat huileux" qui se conserve 2 ans maxi.

Vous pouvez utiliser suivant la saison les feuilles de consoude en cataplasme (avec ou sans compresse), pour le même usage, il s'agira de réduire les feuilles en bouillie afin que leurs duvets soient moins urticants pour la peau !

Bonne préparation et à bientôt !



DES GENETTES À VOREY !

Elle se promène la nuit dans sa jolie robe jaune et noire, balançant sa queue interminable. Peut-être en avez-vous déjà aperçu ? Originaires d'Afrique, commune dans le sud mais très rare chez nous, la genette voit son aire de répartition s'étendre vers le nord "grâce" au réchauffement rapide du climat. Elle est rare et strictement protégée !

Se brosser les dents en respectant l'environnement...



À ma gauche, une brosse à dents de supermarché, en plastique, vendue dans un emballage en plastique. Cette brosse à dents n'est pas recyclable, ni son emballage.

À ma droite, une brosse à dents en bois vendue sans emballage. Une fois usée, on enlève les poils (qui ne sont pas biodégradables) et on enterre le reste dans le jardin où elle se décomposera sans polluer.

Où trouver des brosses à dents en bois ? À Retournac par exemple, chez "Les faits d'ici et d'ailleurs", ou à Yssingeanx, chez "Vrac'Yssime".

PS : Optez aussi pour le dentifrice solide = zéro déchet !

Passons tous au "Zéro Déchet". Ce n'est pas de l'écologie, c'est du bon sens.

Pensons à la planète que nous laisserons à nos enfants, il y a urgence !



Beurre de Girolles grises, Chanterelles, Cèpes ou Pieds de Mouton...

Ingrédients pour 200 g de beurre végétal :

- 100 g. de graines de tournesol
- 100 g. de girolles
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre du moulin



Préparation :

Faire tremper les graines de tournesol pendant 2 heures. Enlever les queues des girolles (qui peuvent être utilisées autrement).

Dans une poêle, verser l'huile de tournesol, mettre à cuire les têtes pendant 8 min. environ, à feu modéré en mélangeant régulièrement.

Égoutter, laisser refroidir (l'eau de cuisson peut être utilisée autrement). Mixer les girolles avec les graines de tournesol égouttées, obtenir une pâte crémeuse.

Passer au tamis, saler et poivrer à votre convenance.

Ce beurre doit s'utiliser dans la semaine, le conserver au frais ou 3 mois au congélateur.

Savoureux et onctueux, ce beurre végétal se tartine sur du pain grillé, accompagne une soupe, un fromage peu affiné...



Bruno

En Route vers la Sécurité Alimentaire : aux Arbres, Voreysiens !

À partir de la Ste Catherine, pensez à planter vos arbres fruitiers : abricotiers, pêchers, figuiers, pruniers, pommiers, néfliers, poiriers, les possibilités sont multiples à Vorey. À leur pied, n'oubliez pas d'enterrer une racine de consoude (si vous n'en avez pas, demandez aux Verts de Terre, c'est gratuit !), vous pouvez également planter des lianes (vigne rustique, kiwi, mûre sans épines...) qui grimperont dans vos arbres. Si vous avez fait des stocks de noyaux pendant l'été (pêche de vigne, abricot, prune rustique...), mettez-les dans des godets dont vous maintiendrez la terre humide, des arbres apparaîtront comme par magie au printemps (faites participer les enfants). Idem avec noix et châtaignes.

Les deux meilleurs moments pour planter un arbre fruitier, c'était il y a 20 ans... et maintenant. Alors à vos arbres !

