

# LA FEUILLE DE CHOU!

*"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 !"*

## VOTEZ "VOREY FRUITÉ"!

La mairie propose de financer, dans la limite de 5 000€, un "projet citoyen" à Vorey.

Les Verts de Terre répondent présents en proposant "Vorey Fruité", un projet qui consiste à planter 300 arbres fruitiers sur la commune. En voici les objectifs :

- > Associer les écoles, les anciens, tout le monde ! Quoi de plus citoyen que de planter des arbres ensemble ?
- > Redécouvrir un savoir-faire (greffe, etc.) et restaurer un patrimoine oublié : figuiers, abricotiers, pêchers...
- > Penser aux générations futures en agissant pour le climat, la biodiversité et la **sécurité alimentaire**
- > Renforcer l'attractivité de Vorey, "village fruité" !

Trois projets seront soumis au vote des villageois début juin : un Atelier collectif, une Galerie d'art... et bien sûr "Vorey Fruité". La date précise vous sera communiquée

## petite annonce

**Recherche** femmes de 15 à 99 ans pour créer ensemble un "Cercle féminin" sur Vorey, premier contact par tél. ou visio compte tenu de la situation sanitaire. Si vous avez envie comme moi de sororité, de partage de connaissances et de savoirs au féminin, si vous ressentez le besoin d'évoquer ensemble la femme que nous étions, celle que nous sommes et celle que nous souhaitons devenir, alors formons un groupe de parole libre en toute bienveillance. Contactez-moi au 06 60 29 58 66.

**Céline**, impatiente et enthousiaste de vous rencontrer !



## AVIS DE RECHERCHE

*Les Verts de Terre cherchent des vieux outils de bricolage ou jardinage. Si vous avez ça sous la main, venez nous voir un samedi matin au Jardin (à gauche de l'EHPAD) !*

## PRENEZ DATE !

"Faites des Plants" le **15 mai 2021** au jardin des Verts de Terre de Vorey.  
Des plants, des conseils, de la bonne humeur !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

*L'autonomie alimentaire de la France est de 3 jours. Le jour où les camions ne roulent plus... c'est la disette. Vite, des potagers, des fruitiers !*

## LES RECETTES DE CHRISTINA

### ----- Sirop de fleurs de sureau (recette suédoise) -----

20 ombelles ou plus de fleurs de sureau  
2 à 3 citrons non traités  
1,5 litre d'eau  
1,5 kg de sucre  
50 g. d'acide citrique (se trouve en pharmacie)

Couper les fleurs des ombelles et les citrons en tranches. Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Dissoudre l'acide citrique dans un peu de sirop. Mélanger et verser le sirop chaud sur les fleurs et les citrons. Laisser refroidir, couvrir et mettre au frais pendant 5 jours. Filtrer et mettre en bouteille. Ce sirop peut se garder environ 2 semaines au frigo mais on peut aussi le congeler. À boire avec de l'eau ou du vin blanc, en kir.

### ----- Limonade de fleurs de sureau -----

Laissez macérer 12 heures une ombelle de fleur de sureau à peine épanouie dans un litre d'eau avec une tranche de citron et 2 à 4 cuillères à soupe de sucre suivant les goûts.

Filtrez et laissez environ une semaine dans une bouteille à limonade avant de déguster cette boisson fraîche qui peut être aussi confectionnée avec des fleurs sèches.

# "ZÉRO DÉCHET", KÉZACO ?

Si tout le monde vivait comme les Français, il faudrait 3 planètes. Personne n'a l'impression de surconsommer... et pourtant tout le monde surconsomme. Résultat : 500 kg de déchets par habitant et par an (dont une partie seulement est "recyclée")...

Certaines familles de Vorey ont réussi à réduire le volume de leur poubelle de 90 %, ce qui ne fait plus que deux petits sacs par an.

**1 – On délaisse le supermarché.** On le remplace par le marché, le vrac bio (exemple : Mag'Arzon à Vorey, Vrac'Yssime à Yssingeaux, Les Faits d'Ici et d'Ailleurs à Retournac). Adieu les déchets, par ici les économies (si si) !

**2 – On fait ses courses avec ses contenants.** Exemple : on achète la viande ou le fromage avec sa propre boîte, sans le papier (*le papier alimentaire ne se recycle pas*). Zéro emballage = zéro déchet... c'est magique !

**3 – On refuse le plastique superflu.** Des fleurs emballées dans du plastique ? Quelle horreur ! Une brosse à dents en plastique ? Quelle idée ! Les pots de yaourt en plastique ? *Vade retro* ! Ringardisons ces comportements polluants, car le plastique met des siècles à se dégrader et se recycle *très très* mal...

**Le "Zéro Déchet", ce n'est pas de l'écologie, c'est du bon sens !**

*Des questions ? Rejoignez le groupe Facebook "Zéro Déchet 43"*

## POQUETS GRATUITS

Vous cherchez des poquets en plastique pour vos semis ? Allez en chercher dans le dépotoir du cimetière, il y en a treize à la douzaine... c'est toujours ça qui n'ira pas dans nos décharges...

*PS : pour semer "zéro déchet", utilisez un presse-mottes !*

## SALADE VOREYSIENNE

C'est le printemps, l'époque des salades sauvages ! Pissenlit, lamier pourpre, ortie ciselée, plantain, fleurs de primevère, nombril-de-Vénus, ciboulette sauvage, consoude, petite pimprenelle... Une vinaigrette maison, un œuf mollet tout frais du poulailler... miam... c'est à tomber !

## L'ARROCHE, FASTOCHE !

Connaissez-vous l'arroche ? C'est une plante dressée dont les feuilles se consomment crues ou cuites, à la manière des épinards. L'avantage, c'est qu'elle se ressème toute seule. Une fois en place, vous n'avez plus rien à faire... fastoche !

Venez chercher vos graines *gratuites* au jardin, le samedi matin (à gauche de la maison de retraite)

## La Consoude au jardin, par François

Plante indispensable au jardin s'il en est !

La consoude (qu'on retrouve sur les bords de Loire) contient beaucoup d'éléments différents, tous plus intéressants les uns que les autres, elle favorise fortement la vie du sol et donc sa fertilité, elle est très importante pour la structuration des sols (grâce au calcium) et la santé des plantes.

Elle est riche en potasse, calcium, phosphore, bore et en azote, silice, on peut l'utiliser de différentes façons.

- Paillage sec ou frais pour des apports lents.

- En extraits fermentés comme un vin de consoude et sans remuer pour des apports instantanés et une stimulation de la vie du sol tout aussi fertile.

- En fermentation sèche en cicatrisant après une taille.

La consoude contient aussi beaucoup de vitamines, d'hormones, qui stimulent les plantes ou nourrissent des bactéries.

Elle contient aussi de l'allantoïne stimulatrice de développement cellulaire et elle favorise donc le système racinaire, facilite le bouturage.

La silice, la potasse, le calcium, le bore favorisent la floraison et la fructification, mais jouent aussi un grand rôle dans la santé des plantes notamment en renforçant la solidité des cellules.

La consoude est donc une plante mellifère fertilisante et stimulante incontournable au jardin naturel en complément de l'ortie et surtout pas au même moment.

Quelques recettes à venir dans les prochains numéros!

## QUE FAIRE D'UNE VIEILLE CHAMBRE À AIR ?

- Des rustines (en découpant des petits ronds)
- Des élastiques (en coupant des rondelles)
- Des tendeurs costauds
- Des joints d'étanchéité
- Des bandes de guidoline (pour les guidons de vélo)
- Des bandes anti-crevaisson (pour les roues de vélo)
- Des allume-feux (en découpant des bandelettes. En situation de survie uniquement, car c'est très polluant)

**MERCI aux contributeurs !** Pour participer à la *Feuille de Chou*, écrivez à [lesvertsdeterre43@gmail.com](mailto:lesvertsdeterre43@gmail.com). Archives gratuites sur demande.