

*Cocoonons la planète
pour nos enfants!*

BULLES A THYM

Bonne année 2016



*"Puisque que tout amour prend racine, j'en
planterai dans mon jardin"* Noël Colombier



Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et
l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et
d'oublier ce qu'il faut oublier.
Je vous souhaite des passions, je vous souhaite
des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil
et des rires d'enfants.
Je vous souhaite de respecter les différences
des autres, parce que le mérite et la valeur de
chacun sont souvent à découvrir.
Je vous souhaite de résister à l'enlissement, à
l'indifférence et aux vertus négatives de notre
époque.
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à
la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour,
car la vie est une magnifique aventure et nul
de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer
une rude bataille.
Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de
l'être et heureux, car le bonheur est notre
destin véritable.

Jacques BREL



Notre petite contribution à la COP21



Nous tous, pouvons par notre comportement quotidien, contribuer à réduire les émissions de gaz à effet de serre. Ce pouvoir nous le retrouvons dans nos actions jardinières et nous pouvons même aller plus loin en stockant le dioxyde de carbone (CO₂, gaz carbonique).

Comment limiter la production de gaz à effet de serre ?

- 1- Ne brûlons aucun végétal. Le brûlage à l'air libre est source d'émission importante de substances polluantes, dont des gaz et particules.
- 2- Compostons en brassant notre compost de temps en temps, sinon celui-ci produit du méthane (1 à 2 fois par an, en fin d'hiver ou d'été).
- 3- Réduisons l'utilisation des engins à moteur (motoculteur, taille haie, souffleuse...).
- 4- Réduisons les intrants au jardin (les engrais nécessitent d'énormes quantités d'énergie pour leur fabrication, leur transport...).
- 5- Bannissons tous les herbicides, insecticides, fongicides... Ils tuent la vie du sol. Un sol vivant stocke le CO₂.
- 6- Ne retournons pas notre sol et couvrons-le (paillage, engrais verts...) ce qui favorise la vie du sol et lui permet de stocker plus de carbone sous forme de matières organiques.
« Les sols sains sont le plus vaste réservoir de carbone terrestre »
- 7- Privilégions les produits naturels locaux (purins, extraits végétaux... que l'on peut soi-même fabriquer).
- 8- Produisons nos propres plants (semis, boutures...) ceux que nous achetons sont souvent forcés dans des serres et/ou parcourent de nombreux kilomètres.
- 9- Plantons des arbres et des haies qui vont stocker le CO₂.
- 10- Tondons plus haut (7-8 cm, en laissant un tiers du feuillage) et moins souvent. Il y a ainsi plus de biodiversité présente et cela garde la fraîcheur.

L'effet oasis

Dans un environnement urbain ou semi urbain les jardins contribuent à atténuer les effets du réchauffement climatique.

Les végétaux rafraichissent l'atmosphère au plus chaud de l'été, les végétaux qui couvrent le sol, renvoient vers l'atmosphère des rayonnements qui ne se transformeront pas en chaleur.

Nous pouvons même aller plus loin en habillant nos balcons, les murs de nos maisons avec des végétaux qui seront aussi des climatiseurs naturels.





La **COP 21** vient de se conclure avec un accord signé par tous les pays. Verre à moitié vide ou à moitié plein chacun appréciera. Mais de toutes façons l'objectif de limiter la hausse des températures ne pourra pas être atteint sans une implication de tous les citoyens.

Nous vous proposons donc d'agir !

* Le nouvel agenda 21 que notre municipalité vient de lancer est justement l'occasion de nous impliquer. Cette fois l'équipe municipale en charge du projet semble décider à associer les tournefeuillais à l'élaboration de cet agenda en organisant en particulier un concours de projets.

Nous vous proposons de monter au sein de notre association un groupe de réflexion pour aboutir à la production de propositions d'actions qui pourront être présentées lors de la prochaine réunion agenda 21 prévue le 13 février. Et même sans participer au groupe de travail vous pouvez enrichir notre réflexion commune en nous faisant parvenir vos idées et propositions. Certains l'ont déjà fait, la boîte à idées est ouverte. (Jean Pierre : buganligat@yahoo.fr)

Nous vous proposons une réunion mi-janvier. Merci de vous manifester rapidement pour que nous puissions vous transmettre un peu de documentation et choisir une date qui convienne au plus grand nombre.

Nous avons tous plein d'idées. Mettons les en commun, nous avons l'occasion d'en voir au moins certaines se réaliser !



Le Pont des aventuriers



Jardin'Art, dans les arbres, au sol ou suspendu...



Quoi de neuf au jardin des couleurs ?

Plusieurs mois sont passés, le froid est arrivé et le jardin s'est mis au repos. Le jardin a bien évolué : de nouvelles structures sont apparues comme le Toukoul et le tunnel de fleurs; les fauteuils en bois ont été rénovés; le potager restructuré; les plates bandes de pastel réaménagées pour éviter les attaques massives de limaces; des mangeoires à oiseaux rénovées ont été suspendues; des panneaux de présentation sont disposés dans le jardin.

Voilà le « jardin des plantes tinctoriales » est terminé... Bien entendu il restera encore beaucoup de fleurs à planter et à semer, quelques finitions et retouches à faire mais sinon, ça y est, la structure est posée. Je suis arrivée au bout de ce projet. Je ferai un compte rendu détaillé de ce qui est en place et des détails qui n'auront pas été finalisées.

Merci à toutes celles et ceux qui ont fait des dons, et à ceux qui sont venus ponctuellement ou régulièrement pour aider, donner des idées, ou me tenir compagnie

Et pour ceux qui ont loupé quelques épisodes voici quelques photos et explications :

- Le jardin des plantes tinctoriales a été décoré pour le vide jardin. C'est à cette occasion qu'ont eu les premières visites guidées. Ça a été un moment très convivial et très riche. Des polaroids de toutes les personnes qui étaient venues travailler sur le jardin tout au long du projet, étaient suspendus dans les arbres.
- Sur la partie des enfants deux nouvelles structures ont pris corps, le Toukoul et le Tunnel de fleurs (cf. page suivante)
- Le potager a été restructuré avec les moyens du bord, pour faciliter les semis et repiquages au moment des beaux jours. Les premiers safrans sont sorties, les artichauts et betteraves repiqués. Il manque encore beaucoup de plantes pour fournir ce carré.
- Le coin des plantes à bleu a été modifié pour une meilleure visibilité des plantes. Le sol est resté à nu sur les parties plantes de pastel pour éviter qu'ils soient dévorés par nos amis gastéropodes.
- Etc... mais allez le voir ce sera le mieux !

Un merci spécial à Antonio, Bernard, Daniel, Roland et...la Minette !

Le croco « peintre » qui croque les doigts de pieds...



Le Tricot'Art sur les arbres



Le Gaura'fier



Avant / Après



Voici en images comment j'ai monté la structure du Toukoul.
Et pour ceux qui se posent la question, je n'avais pas de plan, pas de modèle ! Juste des idées, pas mal d'essais et beaucoup de patience !



Une cabane pédagogique, l'air de rien !

Le Toukoul et le Tunnel de fleurs ont été fabriqués avec des bambous, du frêne, du peuplier et du saule, fidèles à l'esprit du lieu. Aux beaux jours, les enfants auront un toit végétal avec les fleurs et feuilles de l'albizzia. Le tour du Toukoul sera ensemencé de cosmos multicolores pour cacher les enfants à la vue des visiteurs extérieurs. Au printemps, nous sèmerons des grimpantes annuelles multicolores sur le tunnel, pour que les enfants entrent physiquement dans le monde des couleurs.

Récup, couleurs, matériaux naturels, artisanat, vue sur le jardin des plantes tinctoriales ! Un cocon pour que les enfants soient immergés dans la nature, ses couleurs et ses senteurs. Et son nom me direz-vous ? Et bien, des voyageurs, Martine et Alain, qui sont aussi des marcheurs et passent souvent le long du Touch, m'ont fait part de la ressemblance de cette structure avec les Toukoul éthiopiens (huttes circulaires, faites de bois de récup et couvertes de peaux, de toiles ou paille et entourées de pierres). Une cabane très cool qui deviendra le Toukoul'eur quand la déco de la partie haute sera finalisée. Celle-ci ne sera pas recouverte, pour plusieurs raisons, en été elle sera végétalisée par l'albizzia et les fleurs que l'ont plantera autour de la coursive ; mais aussi pour ne pas donner de prise au vent. Pour ceux qui voudraient s'y aventurer, même si l'entrée est sportive, l'intérieur est douillet et très agréable. Il suffit de voir le visage réjoui des testeurs professionnels qui s'y sont essayés ! **Vanessa**



Merci pour tes bambous
Nicole!



Visite chez un amateur d'érables japonais Pibrac- 11 novembre 2015

"Quand on aime, on ne compte pas" dit le dicton. Compter les variétés d'érables chez Agustin Coello serait une tentative inutile.

Les érables japonais ne sont pas très adaptés au climat toulousain, mais Agustin les adore, il fait tout pour qu'ils soient heureux chez lui. Il en a plus de 700 variétés !

Ils poussent à l'ombre, dans un terrain en pente. Nous avons pu admirer la palette de couleurs des feuilles, vraiment très beau...



Un vrai feu d'artifice !



Crédit photos: D. Dupouy

Cours d'art floral et d'Ikébana

« Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage, au moins semons des fleurs » Montaigne.



Kadomatsu*



Crédit photos: C. Manent

Un grand merci à nos
deux professeurs pour
leur enseignement et
leur dévouement!

Crédit photos: D. Dupouy

*Kadomatsu: bouquet d'accueil à la porte d'entrée pour fêter le nouvel an au Japon.



LES PLANTES BIO-INDICATRICES

Que nous apprennent les plantes ?

Gérard Ducerf, botaniste et auteur de « L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, guide des diagnostics des sols » pense qu'« une plante ne pousse jamais par hasard ».

Depuis leur apparition, les plantes ont colonisé des milieux de vie variés, se sont adaptées aux sols, aux conditions climatiques et aux pratiques agricoles. Les graines sont déjà dans le sol pour la plupart, elles lèvent leur dormance lorsque les conditions répondent à leur patrimoine génétique.

« Si nous voulons cultiver au mieux notre jardin ou soigner la planète par la simple observation des plantes sauvages, nous savons grâce à elles ce que nous devons faire et les solutions à mettre en place pour améliorer la situation. »

Gérard Ducerf explique comment l'humus s'est formé à partir du carbone et il décrit comment les plantes peuvent germer dans des conditions très précises. Ainsi dans des sols très caillouteux on trouve des plantes qui sécrètent des acides par les racines, comme la pariétaire capable de casser la roche et recoloniser la roche.

Les plantes se trouvent parfois de bons compagnons. Les exsudats racinaires de certaines lèvent la dormance d'autres graines, ou favorisent les mycorhizes qui vont gagner les racines des plantes « partenaires ».

Le problème c'est de vouloir nourrir les plantes alors qu'il faut nourrir le sol.

L'observation de la végétation fournit de nombreuses indications sur le sol, sa qualité, sa structure, sa composition, son PH et sur les possibilités de cultures, les démarches à effectuer pour équilibrer le sol ou l'enrichir si nécessaire.

Les plantes bio-indicatrices sont caractéristiques par leur exclusivité à un type de sol, elles donnent donc des informations assez précises et permettent d'apprécier directement la qualité du sol. Lorsqu'une plante adventice pousse, à terme elle épuise les conditions qui l'ont fait pousser.

Quelques plantes éparses ne sont pas significatives, de même que les plantes ne sont indicatrices que pour quelques décimètres carrés qu'elles recouvrent. Par ailleurs, pour bien comprendre les plantes, il est nécessaire de les identifier précisément.

Que nous apprennent certaines plantes bio-indicatrices que vous pouvez trouver dans votre jardin ?



- **Le chiendent** : Une fatigue ou une dégénération du sol par labours successifs, un excès de nitrate et de potasse, un compactage des sols limoneux PH élevé et un fort contraste hydrique.
- **Le liseron** : Une saturation du complexe argilo-humide par de l'azote, un excès de nitrate d'ammonium ou de matière organique et un compactage des sols.
- **Le pissenlit** : Un engorgement du sol en matière organique, un blocage par le froid et un compactage. Tant qu'il n'est pas dominant, c'est un bon indicateur des prairies riches.
- **Le pourpier potager** : Un tassement et compactage du sol à faible pouvoir de rétention et une érosion et lessivage de sols à nus.
- **Le rumex** à feuilles obtuses : S'il est dominant au jardin, c'est une plante « signe d'alerte ». Il indique un engorgement en eau et en matière organique avec hydromorphisme* et anaérobiose* complets. Le complexe argilo-humique est déstructuré avec une libération d'aluminium et de fer ferrique.
- **Le mouron blanc** : C'est une des rares plantes indicatrice d'équilibre et d'une bonne minéralisation du sol.

*L'hydromorphie est la saturation des pores d'un sol en eau sur une période plus ou moins longue de l'année.

Il est possible aussi de connaître la qualité du sol de l'endroit où poussent les plantes bio-indicatrices.

< PH5 : plantes acidophiles

- castanea sativa
- Erica cinerea
- mouron rouge: anagalis arvensis



Castanea sativa



Erica cinerea



Mouron rouge

5<PH 6,5<7: plantes basicoles

- ravenelle
- aubépine,
- populus nigra
- mouron bleu ou veronica persica



Ravenelle- Giroflée



Mouron bleu



Populus nigra

PH>7 : plantes calcicoles

- crataegus azerolus
- cnicus benedictus (chardon béni)
- acinos arvensis (calament acinos, petit basilic)
- sinapis arvensis (moutarde des champs)
- medicago sativa
- plantago media
- ailanthus altissima
- lithospermum arvense



Medicago sativa



Acinos arvensis



Lithospermum arvense

Gérard Ducerf nous le rappelle : « Avec un peu de rigueur et d'observation et grâce aux plantes on peut éviter des problèmes. Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire et mettons-nous au travail, écoutons ce que nous disent les soi-disant « mauvaises herbes » là où il y a un problème, il y a une solution »

***Anaérobiose:** Condition nécessaire à la vie des micro-organismes dont le métabolisme peut s'effectuer en absence d'oxygène (anaérobiose facultative) ou est inhibé par la présence d'oxygène (anaérobiose stricte).

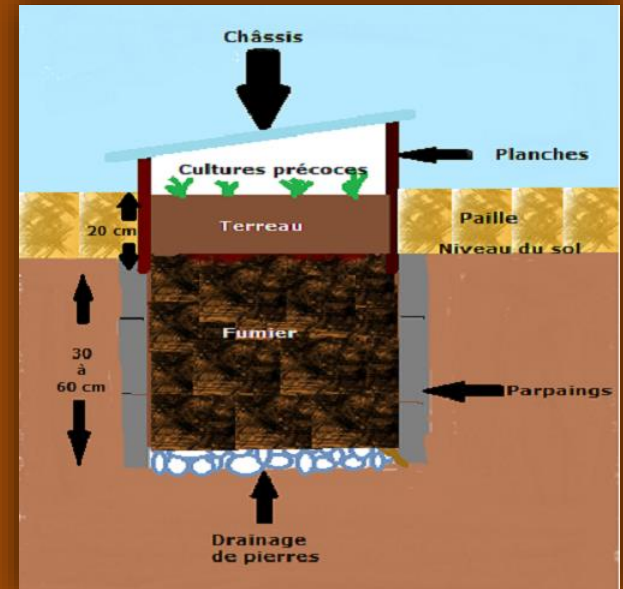
Monique Pujol

La couche chaude

La couche chaude est une technique peu onéreuse permettant des cultures précoces, ceci grâce à la chaleur résultant de la fermentation de fumier frais. On réalise des couches chaudes de janvier à mars.

Matériaux nécessaires :

- Des **parpaings** pour constituer la base enterrée.
- **4 planches de bois** pour le coffrage supportant le châssis. La planche de devant fera environ 20 à 25 cm de haut et celle de derrière environ 30 cm, leurs longueurs dépendra de la surface voulue). Des planches latérales, découpées en biais (1m30 de longueur , la largeur du châssis).
- Des **cadres vitrés** (en bois ou en métal) de 1m30 x 1m forme le châssis ; leur nombre dépendra de la longueur de la couche.
- Des **paillassons** serviront éventuellement à couvrir les châssis par grand froid. De la paille pour entourer et protéger le dispositif au dessus du sol.
- Du **fumier frais de cheval** ou à défaut de vache ou de mouton (le fumier de cheval chauffe plus vite) mélangé à divers débris végétaux.



Mettre en place une couche chaude

La couche chaude devra être **orientée plein sud**.

Commencer par creuser une fosse de 30 à 60 cm de profondeur et de 1m30 de large. La longueur sera variable selon la surface souhaitée . Placer les parpaings sur les côtés de la fosse.

Remplir la fosse d'un mélange de fumier frais et de divers déchets végétaux . Tasser et arroser copieusement mais sans détrempier (si l'on presse une poignée du mélange dans la main, l'eau ne doit pas s'écouler).

Assembler les planches et placer le coffrage ainsi constitué au dessus de la fosse déjà remplie ;

Mettre ensuite 20 cm de terreau à l'intérieur du coffrage. Placer enfin les châssis sur le coffrage (veiller à ce que l'ensemble soit bien hermétique). Entourer le tout de bottes de paille .

Le processus de chauffe

Si la couche est correctement constituée, le processus de fermentation démarrera rapidement pour atteindre 60 à 70°C au bout de 7 à 10 jours (selon la composition de la couche, le temps, le taux d'humidité) (on appelle cela le "coup de feu") ;

Attendre ensuite que la température redescende à environ 25°C pour effectuer les semis ou planter dans la couche. On peut également y placer des godets ou terrine de semis.

La température se stabilisera entre 20 et 25°C pendant environ 1 mois puis descendra ensuite aux alentours de 15 à 20 °C.

Utilisation de la couche chaude

Une surveillance quotidienne est impérative . La température doit être régulièrement contrôlée en utilisant un thermomètre dans le terreau.

Elle ne doit pas dépasser 25°C.

Dès que le soleil brille, la température peut monter très vite à l'intérieur du dispositif.

Il faut alors ouvrir les châssis dans la journée et les refermer le soir.

Les paillassons posés sur les châssis pour les nuits fraîches doivent être retirés de bonne heure le matin, ceci pour éviter l'étiollement des plantes.

Une couche chaude est idéale pour favoriser le développement de plants de légumes, notamment lorsque les températures sont encore froides à l'extérieur.

Lorsque la température de la couche s'est stabilisée autour de 20/25°C, placez dans le châssis les terrines ou godets contenant vos jeunes plants préalablement démarrés en intérieur. Ces **températures sont idéales pour cultiver des légumes un peu plus tôt dans la saison.**

Il est également possible de semer ou de repiquer directement dans la couche... Ainsi, les carottes précoces (variétés courtes), les radis, les navets de printemps, les épinards ou encore les laitues de printemps trouveront des conditions idéales de développement dans une couche chaude, et ceci dès janvier/février dans la plupart des régions. *Dominique*



En hiver la terre pleure

En hiver la terre pleure;
Le soleil froid, pâle et doux
Vient tard, et part de bonne heure,
Ennuyé du rendez-vous.

Leurs idylles sont moroses.
-Soleil ! Aillons!- Essayons.
O terre, où donc sont tes roses ?
-Astre, où donc sont tes rayons ?

Il prend un prétexte grêle,
Vont, nuage noir ou blanc,
Et dit:-C'est la nuit, ma belle!
Et la fait en s'en allant;

Comme un amant qui retire
Chaque jour son cœur du nœud,
Et, ne sachant que dire,
S'en va le plus tôt qu'il peut.

Victor Hugo

Les vertus de la cannelle et du miel

La Cannelle



On désigne par cannelle l'écorce issue du cannelier, (*Cinnamomum zeylanicum* ou *verum*), petit arbre touffu toujours vert présent au Sri Lanka. De la famille du laurier, il peut atteindre 15 m de haut. Ne supportant pas les températures inférieures à 15 °C, il ne vit que dans les régions tropicales ou subtropicales. Poussant sur un sol léger, il ne se récolte, pour la première fois, que six ou sept ans après sa plantation. C'est l'écorce intérieure des nouvelles pousses que l'on exploite tous les deux ans. La récolte s'effectue d'avril à décembre, c'est particulièrement après la saison des pluies, que le rendement se veut le plus favorable, alors que l'écorce imbibée d'eau est plus facile à peler. Les fragments d'écorces séchés, sont emboîtés pour constituer les petits cylindres vendus dans le commerce.

La cannelle de Chine, moins estimée, est tirée du *Cinnamomum Cassia*, arbre originaire d'Annam et de Chine méridionale. Sa poudre est plus rouge que celle de la variété précédente.



Cannelle de Ceylan

Cannelle de Chine



Homme détachant l'écorce du cannelier au Sri Lanka



Bienfaits de la cannelle

La cannelle présente de nombreuses vertus, connues et utilisées depuis longtemps par la médecine traditionnelle. Si certaines précautions sont à prendre pour l'usage en phytothérapie, c'est une plante qui permet de soigner ou de soulager les personnes souffrant de certaines pathologies, comme les troubles intestinaux ou l'asthénie.

Elle est aromatique, tonique, stomachique (salutaire à l'estomac) ; elle stimule l'appétit, elle favorise la motilité intestinale. C'est un stimulant des fonctions circulatoires, cardiaque et respiratoire. C'est un condiment, un anti-bactérien, un antifongique, légèrement astringente, hémostatique, carminative, vermifuge.

Elle est indiquée pour les troubles de la digestion (la dyspepsie), les nausées et vomissements, les douleurs dentaires, le refroidissement, la diarrhée. La cannelle est également très utilisée en cosmétique et dans divers produits dentaires pour le goût et l'effet anti-bactérien conféré au produit. La cannelle est usitée depuis des siècles en petite quantité comme épice, sans effets secondaires connus.



Son pouvoir antioxydant la situe parmi les aliments les plus puissants. Les antioxydants sont des composés protégeant les cellules corporelles des dommages causés par les radicaux libres. Ceux-ci sont des molécules très réactives qui sont impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. (<http://www.energie-sante.net/as/?p=641&cp=all>)

Contre les états grippaux et les premières attaques du froid: faire un grog avec un demi-citron pressé, une cuillerée à soupe de miel et un grand verre d'eau chaude dans laquelle on aura fait bouillir 2 à 3 minutes un fragment de cannelle et un clou de girofle(laisser infuser 20mn).

Pour les gourmands... une tranche de pain grillé, beurrée et saupoudrée de cannelle, lorsqu'elle est encore chaude! Tout simplement.

Le miel

A l'origine, les fleurs et leur nectar.

Les abeilles produisent le miel à partir du nectar des fleurs contenu dans de petites glandes végétales nommées nectaires (se situant le plus souvent au fond de la corolle), ou à partir du miellat recueilli sur les pucerons.



Le nectar et le miellat, liquides sucrés composés essentiellement de saccharose dissout dans de l'eau à une concentration variant entre 5 et 25 %, sont emmagasinés dans le jabot des abeilles. En butinant, l'abeille provoque la diminution de la teneur en eau du produit collecté, et sa salive contenant une enzyme (la gluco-invertase) transforme le saccharose en deux molécules de sucres simples : le fructose et le glucose.

La récolte est ensuite transférée aux abeilles ouvrières de la ruche : celles-ci vont, par régurgitations successives d'une abeille à une autre, compléter et terminer la transformation. Dégorgée dans les rayons de cire, sucée et étalée plusieurs fois de suite, la solution sucrée ne contient plus que des sucres simples mais encore 50 % d'eau. La chaleur de la ruche (entre 36 et 37 °C) et la ventilation assurée par les mouvements d'ailes des abeilles provoquent une évaporation passive de l'eau et une nouvelle concentration s'opère : progressivement, une solution ne contenant plus, en moyenne, que 18 % d'eau et près de 80 % de fructose et glucose est obtenue, c'est le **miel**.

Le savez-vous ?

Une abeille doit butiner à peu près 1500 fleurs pour obtenir son plein de 2 centigrammes de nectar, et qu'elle effectue en moyenne 25 voyages journaliers d'environ 1 km chacun : en période de miellée, la butineuse visite entre 3 000 et 4 000 fleurs par jour ; elle parcourt 25 kms pour récolter 0,5 g de nectar et fabriquer 1/10e de gramme de miel. Un simple calcul montre qu'une ruche entreprend deux tours du monde pour produire un seul petit kilo de miel... autant dire du luxe ! (<http://www.energie-sante.net/as/?p=641&cp=all>)



Pas d'abeilles, pas d'humanité: « Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'humanité n'aurait plus que quelques années à vivre. » Einstein

Propriétés du miel

Le miel a de nombreuses vertus qui sont connues depuis des millénaires et son goût très agréable explique qu'il entre dans la composition de divers aliments (pain d'épices, gâteaux, certains plats cuisinés) ou cosmétiques (savons, shampoings, crèmes...).

Parmi ses bienfaits les plus connus :

Il aide à lutter contre les allergies saisonnières.

De façon générale, il renforce le système immunitaire, d'où l'intérêt de prendre des tisanes au miel en période de grippe par exemple.

C'est un antitussif naturel qui est idéal en cas de toux sèche, d'autant qu'il lubrifie la gorge.

Il aide à éliminer les bactéries : il est antiseptique et antibiotique.

Il est utile dans les inflammations digestives : le miel intervient sur la flore intestinale et évite la fermentation.

Il accélère la cicatrisation en cas de coupure légère, d'égratignure ou de brûlure, en application directe sur la plaie.

Il aide à fixer les minéraux (calcium, magnésium...) et favorise ainsi la digestion chez les personnes constipées puisqu'il est légèrement laxatif.

Le miel a aussi une action dépurative qui trouve tout son intérêt les lendemains de soirées arrosées.

Il aide à combattre l'insomnie en stimulant la libération d'insuline.

Il fortifie la musculature des sportifs et améliore leur endurance, sans compter qu'il favorise une bonne récupération après l'effort.

Dans le même ordre d'idées, il est un excellent vecteur énergétique : il contient des sucres tout à fait indiqués en cas d'activité sportive, car immédiatement disponibles et très faciles à digérer, contrairement au sucre.

Comme le pollen, le miel pourrait ralentir le vieillissement.

Remarque : le miel doit être consommé avec prudence par les diabétiques étant donné son important taux de glucose.

Chantal Manent



Choisissez un miel de qualité

Avant toute chose, sachez que plus le miel est riche en glucose plus il cristallise rapidement ; en revanche, si c'est sa teneur en fructose qui l'emporte il restera liquide plus longtemps.

Pour que le miel soit véritablement utile, il faut choisir un miel de qualité. Voici comment l'identifier :

Il doit porter la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur » (si vous pouvez aller l'acheter frais, recueilli le mois précédent, chez l'apiculteur c'est encore mieux).

Il doit être récolté à froid comme l'exigent les normes européennes et il faut fuir les miels vendus en grande distribution qui sont généralement pasteurisés (c'est-à-dire chauffés).

Préférez les miels de production locale.

Dans l'idéal, choisissez-le issu de l'agriculture biologique (label AB) même si cela n'est pas forcément indispensable (certains petits producteurs n'ont pas les moyens d'obtenir ce label).

Optez pour les pots en verre.

Trouvez un miel au goût qui vous convient sachant que plus il est foncé plus son goût est fort.

Remarque : le miel d'acacia est le moins onéreux ; le plus cher est celui de manuka (au goût proche de celui du miel d'eucalyptus), issu d'un arbre néo-zélandais et dont les vertus antibactériennes seraient jusqu'à dix fois supérieures à celles des autres miels.

Source pour cette page et pour aller plus loin : <http://ruche.comprendrechoisir.com/fiche/voir/256067/bien-utiliser-les-proprietes-du-miel>

Recettes miel et cannelle...



Cake au miel et à la cannelle

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingédients

Sucre : 200 g

Beurre : 220 g

Farine : 180 g

Levure : 0.5 sachet

Poudre d'amandes : 125 g

Œufs : 4

Miel liquide : 1 c. à soupe

Cannelle en poudre : 2 c. à café

Sel : 1 pincée



Préchauffez le four th.5/6 (160°C).

Faites fondre le beurre.

Beurrez un moule à cake à l'aide d'un pinceau.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez le beurre fondu tiède, la poudre d'amandes, la farine, la levure, le miel et la cannelle. Mélangez bien. Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 50 min.

Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Pommes au four au miel et épices

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingédients :

4 pommes

4 cuillères à café de miel d'acacia

1 pincée de noix de muscade en poudre

20 g de beurre

1 pincée de cannelle en poudre

1 pincée de gingembre râpé



Préchauffez le four à 180 °C (th 6).

Lavez les pommes et essuyez-les soigneusement dans un torchon propre. Évidez-les avec un vide-pomme ou un couteau et ôtez les pépins. Mettez-les dans un plat. Versez 1 cuillère à café de miel dans chacune d'elles. Déposez une noisette de beurre puis saupoudrez de muscade, gingembre et de cannelle. Versez 2 cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat et mettez au four pendant environ 35 min. Arrosez régulièrement les pommes de leur jus de cuisson afin d'éviter qu'elles ne se dessèchent. Servez-les tièdes ou froides.



Bernard notre ornithologue passionné nous présente...

Le pic vert ou pivert

Picus viridis



Tout le monde a entendu son rire moqueur et vu sa silhouette se réfugier sur un tronc d'arbre quand il est dérangé de ses promenades dans l'herbe. Il chante toute l'année sauf en juillet mais il pousse aussi des cris, plus brefs. Il se poste du côté de l'arbre opposé à l'observateur jusqu'à ce que ce jeu de cache-cache le fatigue et alors il s'enfuit d'un vol ondulant commun à tous les pics.

Chez nous il se nourrit principalement de fourmis et de leurs œufs qu'il déterre de son bec acéré et ramasse avec sa langue gluante. Des escargots, vers de terre, insectes xylophages et quelques baies complètent ce menu. Ce régime impose un habitat alterné d'arbres et de surfaces dégagées. Il fuit donc à la fois les forêts trop denses et les espaces dégagés sans arbres. Il s'amuse quelquefois à percer les volets des bâtiments, à mon avis parce que ceux-ci sonnent comme une cavité, promesse de nourriture. Il se déplace sur le sol par petits bonds et sur les arbres en grimpant en spirale. Le mâle comme la femelle sont vert olive avec une calotte rouge et un masque noir mais les moustaches de monsieur sont rouges tandis que madame les a noires. Il est sédentaire et se déplace peu. Les hivers très froids peuvent réduire ses populations. C'est un solitaire farouche et il ne fréquente son espèce qu'à la saison des nids.

Il creuse les arbres avec son bec qu'il utilise comme un ciseau à bois manié à la vitesse d'un marteau piqueur. Ses griffes se plantent dans l'écorce et il s'appuie sur une queue très rigide. L'usure du bec et des griffes est compensé par une pousse très rapide de ceux-ci. Il creuse son nid dans un bois tendre et ce nid sera utilisé par beaucoup d'autres espèces : mésanges, huppes, chouettes, pigeons colomblins et surtout étourneaux qui lui volent souvent son nid à peine terminé. Comme tous les oiseaux cavernicoles, ses œufs sont blancs pour compenser le manque d'éclairage. Si l'éclairage est insuffisant, l'isolation est très bonne et quelques copeaux suffisent pour isoler les œufs du fond. Les jeunes seront nourris par régurgitation d'une bouillie de fourmis et de leurs œufs. Les jeunes vont se disperser en été en cherchant un territoire vacant. L'espèce se porte bien chez nous et montre une tendance à l'augmentation. Il y en aurait en France environ un million de couples. L'espèce est remplacée dans les Pyrénées et en Espagne par le pic de Sharpe qui n'a pas de masque noir et dont le chant est plus aigu et plus rapide. Les deux espèces s'hybrident dans les Pyrénées sur une largeur de quelques kilomètres. Un mâle creusait un nid au printemps dernier dans le petit bois à deux cent mètres des jardins familiaux et était visible depuis la coulée verte.

LE PERCE-NEIGE

J'ai sommeillé six mois sous mon voile de neige :
Oh ! Que la neige est froide à l'âme d'une fleur !
Mais je pousse ma tête au ciel qui la protège,
Et je perce mon voile et je reprends couleur
Et je cause avec l'air dont je pleurais l'absence,
L'air qui m'étreint d'amour et fait pleurer mon front ;
Pour leurs premiers bouquets les enfants me prendront,
et l'oiseau réchauffé chantera ma présence !

Marceline Desbordes-Valmore (Romances Inédites 1860)

Les jardiniers BAKTI et BACHIR

Tous deux sont sur les jardins depuis l'origine et ont fêté les 10 ans et habitant un appartement ils nous confient qu'ils viennent pour « passer le temps » et pour « prendre l'air ».

Bhakti, âgé de 72 ans, en conversation avec un ami à qui il va confier l'arrosage des semis en son absence, reconnaît qu'il se fatigue de plus en plus et apprécie l'entraide qu'il y a sur les jardins.

Il nous dit : » Ici, tout est fait à la main ». Il vient de bêcher et surélever deux parcelles pour que l'eau de pluie ruisselle sur les côtés et met une couche de broyat. L'hiver , il laisse la terre à nue pour qu'elle se repose et la paillera l'été pour économiser les arrosages.

Il vient de planter les fèves et les petits pois. Il reste encore quelques salades qui n'ont pas bien grossi et en replantera plus tard.

Il attendra le printemps pour mettre en place comme tous les ans, les aubergines, poivrons, concombres, courgettes , tomates...

Pour la cueillette, sa femme vient l'aider car lui même ne peut pas se baisser.

En attendant, il part le lendemain pour le Maroc et retrouvera son jardin dans quelques semaines, peut-être sous la neige ?

Nous lui souhaitons bon voyage avant de le quitter.



Crédit photo: Monique Pujol



*****Suite*****

Bachir, vient régulièrement et même en ce moment car il faut arroser les semis.

Les petits pois viennent d'être plantés et les fèves s'échelonnent sur trois plantations pour en avoir plus longtemps.

Il nous montre le dernier semis qui a été picoré par les pies et fataliste, il nous dit : « elles doivent se nourrir elles aussi ! »

Si vous passez sur sa parcelle peut-être vous confiera -t-il son petit secret pour ne pas avoir de pucerons.

Les oignons, navets, choux de Bruxelles et choux fleurs, cèleri, poireaux, artichauts, blettes sont déjà en place, et quelques betteraves ici ou là se ressèment seules.

Bachir, n'utilise pas le paillage mais enrichi sa terre avec son compost et pratique la rotation des cultures.

Il va préparer un petit coin pour renouveler les fraisiers qui gèlent l'hiver, sans doute les mettra -t-il sur un plastique, mais il avoue que ça n'est pas son fruit préféré.

Des plantes aromatiques, il en a toujours, du persil, de la menthe, de la coriandre...il prépare des semis dans des bacs récupérés chez son poissonnier.

A la fin de l'hiver il replantera, les tomates, concombres, courgettes, aubergines et pourra donner des légumes aux personnes de passage s'il en a trop.

Il n'oublie pas de nous montrer son plus gros potiron qu'il va emmener chez lui avant les gelées pour préparer de bonnes soupes.

Nous souhaitons à nos deux jardiniers de bien se reposer comme leur terre, cet hiver, et d'avoir une bonne récolte pour la saison prochaine.



Le jardin de Bachir!



Texte: Monique Pujol et Parizad Akbaraly
Photos: Monique Pujol

Les Recettes de Monique P.

Sablés berrichons à la farine de lentilles vertes du Berry

Recette de Jean-Michel Huard,
Restaurant Le Bourbonnoux à Bourges (18)

ingrédients pour 8 personnes :

40 g de jaune d'œuf

80 g sucre

80 g beurre

110 g farine de lentilles vertes du Berry

7 g de poudre à lever

1 trait de vanille liquide

Blanchir les jaunes avec le sucre (fouetter vigoureusement pendant 10mn),

Ajouter le beurre en pommade, la farine, la levure et la vanille. Facultatif : adjoindre quelques lentilles cuites à l'eau sucrée. Sur une plaque à pâtisserie, réaliser à la poche ou à la cuillère des petits tas de la taille d'une noix : je les ai faits à la cuillère et mis en boule à la main parce que la pâte est assez collante à la cuillère. Cuire au four à th.170° pendant 8 mn : mais je les y ai laissés 6 minutes" A consommer nature' avec le café, au goûter ou recouvert d'une crème pâtissière et fruit de saison. C'est une excellente pâte sablée pour confectionner les tartes car elle est légère et fine.



Petits gâteaux au cantal et à la farine de lentilles

Ingrédients pour une vingtaine de tuiles

- 100 g de blancs d'œufs

- 40 g de Cantal entre deux râpé

- 55 g de farine de lentilles

- 40 g de beurre ramolli

- 1 pincée de sel

* Dans un saladier, mélanger le beurre en pommade avec le fromage râpé, la farine, le sel.

* Ajouter les blancs d'œufs et mélanger

* Laisser reposer 1 h au frais

* Préchauffer le four à 200°

* Enfourner durant 15 mn

* Sur la plaque du four placer préalablement une feuille de papier cuisson, disposer de petits tas, aplatir

* Enfourner durant 15 mn

En savoir plus sur <http://www.paperblog.fr/3992371/petits-gateaux-au-cantal-et-a-la-farine-de-lentilles/#vVU1Z3CHDPtW9vHz.99>

Biscuits apéritifs Farine de Lentilles

30 g farine de lentilles soit 30 g environ

20 g huile de tournesol oléique soit 20 g environ

1 blanc d'œuf, 1 ml de sel.

Mélanger le tout. Faire une vingtaine de petits tas sur une plaque de cuisson, éventuellement avec du papier sulfurisé. (cuire 10 à 13 mn 180°).

Les travaux du mois de Janvier par Monique F.

Au potager :

Semer: La ciboulette, directement en place, dans la plate-bande des herbes aromatiques.
Melons en pots et au chaud. Sous châssis, vous pouvez tenter un semis de carotte et de pois; sous abri les laitues de printemps. Sous châssis chauffé, semez également les premiers poireaux.
Plantations: Plantez ail, oignon et échalote dans les régions à hiver doux.
Récolte: choux d'hiver et de Bruxelles, oseille, salsifis, mâche.
Surveillez l'état des pommes de terre.

Au verger :

Apporter de l'engrais et du compost au pied des arbres.
Si le temps est au beau, vous pouvez chauler les troncs des arbres, afin de détruire les larves et insectes. La chaux peut être remplacée par du "blanc insecticide".
Pratiquez l'élagage sur les pommiers et poiriers.
Vous pouvez commencer la taille des cassissiers et autres groseillers, et poursuivre celle des pommiers et poiriers palissés en espalier.
Lorsqu'il ne gèle pas, vous pouvez planter un arbre fruitier.
Si vous envisagez la greffe d'un cerisier, c'est le moment de prélever les greffons.

Poursuivez les plantations d'arbres et arbustes les jours de beaux temps et lorsque la terre n'est pas gelée.
Plantez les rosiers et les bruyères d'hiver (Erica carnea).
Continuez les opérations de taille durant les belles journées ensoleillées et hors période de gel : éliminez les branches mortes ou malades des arbres et arbustes anciens.
Arquez les tiges de vos rosiers grimpants afin d'induire l'apparition de nouvelles pousses très florifères.
Évitez de marcher sur votre pelouse les jours de gel.

Au jardin d'ornement :



Et la lune dans tout ça :

Elle sera descendante **du 1 au 7 et du 20 au 31**: élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter.
Elle sera ascendante **du 8 au 19** : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.
Repos le 2, 14, 15, 28 et 30



Travaux du mois de Février par Monique F.

L'hiver commence à se faire long, malgré les premiers signes de vie, comme les chatons de noisetiers bien épanouis ou les perce-neige en fleurs. Il ne faut pas se décourager pour autant : le jardin a besoin de vous ! Mieux vaut en effet effectuer le plus tôt possible les travaux de taille, de transplantation et de nettoyage. Le temps passera vite lorsqu'il faudra lancer les semis et accompagner la reprise de la végétation.

Février est le mois où il faut commencer à penser à l'organisation de notre jardin pour les prochains mois. Ainsi, vers la fin du mois, commencer à semer en pleine terre différents légumes tels que fèves et petits pois. Placer les semences de pommes de terre à germer à 15° et à la lumière. Sous châssis ou serre froide semez poireaux et choux, laitues et céleris, qui vous donneront ces jeunes plants qui feront votre plaisir d'ici mars/avril. Sous abri chauffé vous pouvez commencer les semences de tomates et aubergines.

Au potager

Taillez le vieux bois de groseilliers à maquereaux. Effectuez la taille des framboisiers, courte si non remontants, et à 50-60 cm du sol si remontants et enlever les vieux bois et les branches trop frêles. Inspectez vos oliviers à la recherche de parasites qui seraient passés inaperçus. Février se révèle être également un excellent mois pour bouturer figuiers, actinidias, groseilliers.

Au verger

Repiquez les plants de myosotis entre les bulbes de tulipes et de narcisses. Il est encore tant de procéder à la plantation de vos arbres et arbustes, toujours en veillant à ce que ce soit en période hors gel. Achevez la taille des rosiers. Taillez la glycine et les hydrangea paniculata. Les arbres et arbustes qui vont fleurir en été doivent être taillés en février. Vous pouvez donc, procéder au rajeunissement de vos Buddleias, Céanothes, Althéas et Pérovskias, ainsi que certaines variétés de Clématites. Vérifiez le bon accrochage des plantes grimpantes, en particulier les clématites et les chèvrefeuilles.

Au jardin d'ornement

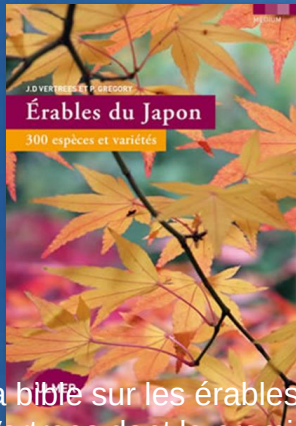
Elle sera descendante du 1 au 3 et du 17 au 29 : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter. Elle sera ascendante du 4 au 16 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer. Repos le 10, 11, 24, 27.

Et la lune dans tout ça ?



BOUQUINONS

Érables du Japon
300 espèces et variétés
JD VERTREES
300 illustrations - 228 pages
ISBN : 9782841383993
Année d'édition : 2009
Collection : Medium



Ce guide est un condensé de la bible sur les érables japonais « Japanese Maples » de J.D. Vertrees dont la première édition date de 1978 et la dernière édition mise à jour, par Peter Gregory, de 2001.

Ce guide décrit et illustre 300 espèces et variétés d'érables du Japon sur les 400 espèces et cultivars proposés dans « Japanese Maples ». Le choix s'est porté sur les plus intéressantes et sur celles disponibles et cultivables en Europe.

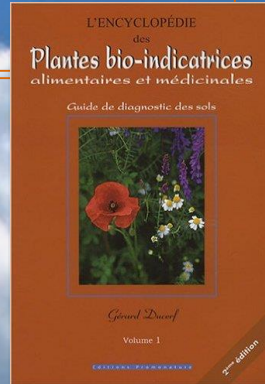
Peter Gregory propose 50 nouveaux cultivars. On y trouve toutes les informations nécessaires pour cultiver et prendre soin des érables japonais. La classification des différents cultivars, en fonction de leur taille, de leur feuillage et de leur utilisation au jardin a fait un livre très pratique, indispensable à tout amateur d'érables japonais.

L'auteur JD VERTREES

J.D. Vertrees (1915-1993) a été et reste certainement le producteur d'érables du Japon le plus réputé dans le monde. Il a également créé la plus grande et la plus prestigieuse collection d'Érables du Japon (Maplewood Nursery dans le sud de l'Oregon). Peter Gregory, ancien directeur de l'Arboretum de Westonbirt dans le Comté de Gloucester en Angleterre, est président et co-fondateur de la Maple Society.

L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales :
Guide de diagnostic des sols Volume 1 Broché – 8 mars 2008
de Gérard Ducerf (Auteur)

Ce livre fait le lien entre le sol, le végétal et l'homme. Depuis leur apparition, les plantes ont colonisé des milieux de vie variés, se sont adaptées aux sols, aux conditions climatiques et même aux pratiques agricoles. Quel lien y a-t-il entre un champ de coquelicot et les pratiques agricoles passées ? Pourquoi mon jardin est-il envahi par les lisérés ? Que nous indique le pissenlit quand il est abondant dans les prairies ? Comment se fait-il que les indications thérapeutiques pour soigner l'homme et guérir la terre soient si proches ? Autant de questions auxquelles ce livre, le premier d'une série, apporte des réponses. Il donne une vision globale et dynamique de l'évolution des sols grâce à la découverte des plantes qui poussent spontanément. Il apporte des solutions claires et simples à mettre en œuvre pour permettre aux particuliers comme aux professionnels d'améliorer leurs sols. Les usages médicaux de chaque plante sont indiqués ainsi que les utilisations alimentaires possibles. Un cahier de recettes permet de faire ses premiers pas de " cuisinier en herbe " ! Plus de 1300 photos couleur permettent d'identifier chacune des 284 espèces présentées pour faire ensuite le bon diagnostic. 2 autres tomes sont également disponibles dans la même collection aux éditions Promonature.



SAM
09

Cours de botanique *Lin, sésame, pavot* : mines d'or pour la santé *Chou* : médecin du pauvre. *Pomme* : un remède à l'état brut. Inscriptions au 06 86 84 75 21.
9h30 maison des associations TNF

VEN
15

Café botanique : *La green attitude*
On ne peut plus le nier : La pollution que l'homme engendre de par ses activités, accélère le réchauffement climatique. Ce n'est plus une question d'écologie, c'est bien une question de survie. Il est important que chacun d'entre nous agisse à son échelle en réduisant son empreinte carbone. Quel est notre rôle, nous les jardiniers. Que faire ?
Utopia Tournefeuille à 20h30

SAM
16

Atelier "arbres fruitiers"
Traitements naturels au verger, le matin.
Taille l'après-midi. Avec Joël.
15 € la journée pour AJT (30 €, extérieurs)
Jardins familiaux à partir de 9h30

SAM
23

Cours de Muriel *Taille des arbustes*. Selon, qu'ils fleurissent en été ou au printemps on ne les taille pas à la même période...
14h30 jardins familiaux

SAM
30

Assemblée Générale. Grand rendez-vous de l'association. *Moment chaleureux de retrouvailles, de rencontres et d'échanges*.
14h30 Foyer des Aînés (Derrière la Mairie)

SAM
06

Cours de Muriel *Comment mettre en place un massif de fleurs*
Préparation du sol, choix des végétaux, emplacement...
14h30 Chez un adhérent

SAM
06

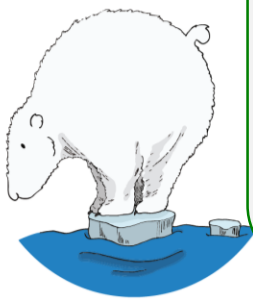
Cours de botanique *Légumes Tiges* pour hydrater et détoxiner, *Légumes Feuilles* : capteurs solaires, Inscriptions au 06 86 84 75 21.
9h30 lieu à définir

VEN
12

Café botanique : *La tomate*
Du semis à la plantation, de l'entretien à la récolte, chaque geste a son importance pour avoir de belles tomates. Avec Muriel
Utopia Tournefeuille à 20h30

SAM
20

Atelier Démonstration de Greffage
Gérard et Jean nous feront partager leurs connaissances sur une technique quelque peu magique.
14h30, Jardins familiaux



Les mardis et jeudis matin, nous nous retrouvons sur les jardins familiaux, pour jardiner ensemble, échanger des conseils... Un moment d'apprentissage, de convivialité et de partage 06 32 32 07 00.

Ailleurs en Janvier

30
31

Puydarrieux // Hautes-Pyrénées //

Les 20eme Hivernales

Même au cœur de l'hiver, la nature est toujours en éveil !

Les Hivernales : un espace de rencontres et de convivialité

Pour connaître, partager et améliorer nos connaissances naturalistes

Pour partager et faire évoluer nos modes de consommation

<http://maisondelanature65.com/>
06 62 33 61 66

