



LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°101 - octobre 2017

1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois çï , nous allons vous présenter le principe de forêt comestible dite aussi forêt nourricière . Ce principe est une alternative aux enjeux de notre futur proche . Donc à mettre en place dès maintenant afin d'amortir le choc des modifications du climat . Nous allons en mettre une en place dans les 2 années à venir . L'objectif étant de produire un maximum dans peu d'espace en prenant en compte la faune afin d'avoir une biodiversité maximale et éviter d'utiliser du pétrole . Affaire à suivre !

Vive la Vie !!!!!!!!

2) Se prévenir des rhumes

La diffusion d'huiles essentielles dans l'air est un moyen préventif et curatif contre le rhume. En diffusant par exemple de l'eucalyptus ou du citron Tisane de thym , ou de gingembre ou d'orties en préventif autant que possible . Sinon se nourrir de saison et bien dormir

4) Nos rdv de octobre :

Mardi 17 : écologie et économies financières

De 18 h à 18 h 30 salle charles madras aux Essarts

Samedi 28 : préparer l'hiver au potager
ferme du patis aux Essarts de 10 h 30 à 12 h

Samedi 28 et dimanche 30 :
Arelier cosmétiques naturelles et atelier clown rire au salon bien être de la maison quartier du bourg (horaire à venir)

3). Compote pomme/amande à la vanille

Préparation: 10 mns

Cuisson: 10 mns

Temps total: 20 mns

Ingrédients

2 pommes

3 c. à s. de purée d'amandes

1 gousse de vanille

½ citron

Étapes

Épluchez et faites cuire les pommes dans un petit fond d'eau.

Avec un mixeur plongeur ou un blender, émulsionnez les pommes avec la purée d'amandes, le jus de citron et la vanille.

Vous pouvez conserver le beurre de pomme au frais 2 à 3 jours (mais il ne fera pas si long feu).

rdv :

Atelier jardinage au jardin
Partagé du coteau dimanche 15
Octobre de 10 h à 18 h
(place willyBrandt) :
mise en hivernage du potager
Repas partagé le midi

6) le Geste du mois : la forêt comestible

Définition :

Un jardin-forêt est un verger multi étagé qui imite le fonctionnement des écosystèmes naturels. Ce type de culture est pratiqué depuis plusieurs milliers d'années par les peuples autochtones dans les régions tropicales. Il offre l'avantage de pouvoir produire beaucoup sur une petite surface. Depuis quelques années ce concept se développe en Europe et donne de très bons résultats. A la différence d'un verger classique où l'on ne cultive qu'une seule strate de végétation, dans un jardin-forêt on associe plusieurs végétaux entre eux en essayant au maximum de se rapprocher du fonctionnement des écosystèmes naturels.

Comme dans les écosystèmes le jardin-forêt est composé de 7 strates de végétations qui interagissent entre elles :

Les 7 étages :

1 Les arbres et arbustes de plein soleil :
Tous les fruitiers greffés : châtaigniers, noyers, cormiers, plaqueminières, alisiers, pacaniers.

- Les arbustes qui tolèrent la mi-ombre : sureaux, noisetiers, amélanchier pommiers, poiriers, cerisiers, pêchers, abricotiers, figuiers, néfliers, pruniers, asiminiers, cognassiers, argousiers...

- Les arbrisseaux : cassis, groseilliers à grappes, maquereaux...

- Les vivaces : rhubarbe, poireaux perpétuels, artichauts...

- Les annuelles et bisannuelles : choux kale, blettes, mâches...

- Les plantes grimpantes : kiwis, vignes, ronces fruitières...

- Les champignons : pleurotes, shii-take...

Des sites :

www.foretscomestibles.com/

<https://www.alsagarden.com>

<https://www.permaculturedesign.fr>

unpotagernature.fr

Les guildes sont des groupes d'espèces qui s'entraident les unes les autres de différentes façons, assurant une beaucoup plus grande autonomie et longévité du système.

Dans une guildes idéale, nous avons des plantes de différentes sortes combinant différentes fonctions hautement complémentaires :

Fixateurs d'azote
Plantes reminéralisantes
Plantes attirant les insectes
Plantes mellifères
Plantes aromatiques
Plantes couvre-sol

INFORMATION

Un réseau autour
De la permaculture
En Vendée
se construit ,
contactez nous si
Vous souhaitez y
Participer contactez
permaculture85@gmail.com

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Recevoir de l'information de l'Association
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

