



Compost

Pourquoi devenir une « poubelle » verte. Mettre ses déchets verts en déchetterie est une bonne action mais de les voir malaxer et arroser de chimie pour en faire des sacs formatés, c'est dommage.

Donnez-les plutôt à vos jardiniers maraîchers qui en feront du compost ou des copeaux de bois (BRF) ou faites le vous-même. Vous pourrez ainsi faire de jolies mini buttes qui seront un lieu idéal pour installer vos cultures sans avoir à travailler le sol.

Elles se réchauffent plus vite et drainent mieux l'eau de pluie. Recouvrez les de copeaux de bois, ils limiteront un peu le réchauffement mais réduiront de manière significative les corvées d'arrosage. Tout ceci enrichira en permanence votre sol en nourrissant et protégeant les micro-organismes.

Pensez à faire des tas de compost peu épais. Les prairies ou forêts ne font pas de compost mais plutôt de l'humus en décomposant la matière organique présente en fine couche à la surface du sol.

Le compost est en gros de « l'engrais mort » car une fois mûr, il n'y a plus de vers de terre. Alors que l'humus est de la « nourriture vivante ». D'où l'intérêt du paillage avec des copeaux de bois.

A tester.

Geoffrey



Les ressources de notre planète ne sont pas inépuisables

Il faut trouver un moyen pour les économiser.

Recycler permet de limiter le gaspillage des matières premières mais consomme beaucoup d'énergie.

Alors le bon réflexe c'est de produire moins de déchets.

Dans notre société industrialisée, les styles de vie se sont modifiés au point qu'aujourd'hui nous ne réparons plus, nous jetons ou remplaçons systématiquement le moindre objet.

Au final, chacun d'entre nous produit, en moyenne, 1 kg de déchets par jour. Soit 6 fois plus que nos grands-parents.

Quelques idées pour réduire vos déchets

- Trier, bien sûr
- Boire de l'eau du robinet : elle est potable et très surveillée *(les bouteilles d'eau vides environ 5kg par an et par personne)*
- Utiliser systématiquement les sacs réutilisables
- Eviter d'acheter des produits en portions ou suremballés.
- Acheter les éco-recharges *(gel douche, lessive, soupline.....)*
- Acheter seulement ce que nous allons consommer pour diminuer le gaspillage alimentaire.
- Utiliser des piles rechargeables.
- Réparer quand c'est possible.
- Revendre ou donner nos vêtements et accessoires quand nous souhaitons les renouveler.
- Réutiliser le papier brouillon.
- Éliminer les jetables *(verres, assiettes, lingettes.....)*
- Vérifier que ce que vous souhaitez acquérir ne se trouve pas sur les réseaux de ventes d'occasion de votre région.
- Faire un compost : les épluchures pèsent lourd ! C'est simple et vous obtiendrez un bon terreau.
- On estime à environ 40 kg le poids des déchets compostables par an et par habitant.

Ne pas jeter sur la voie publique

Vous vous posez des questions sur votre environnement, n'hésitez pas à nous contacter:

☎️ Micheline Chabot : 02 37 41 72 66

☎️ Yves Deschamps : 02 37 41 86 94 - yvesdes@wanadoo.fr

☎️ Mise en page du journal: Benjamin : 02 37 41 75 07

imprimé par

www.act-repro.com

02 37 42 89 14



Dreux



Yakà Fokon

Promouvoir une vie locale respectueuse de la nature et de la biodiversité dans son ensemble.

INDEX:

Page 1 : - Edito

- Rendez-vous Yaka-Fokon

Page 2 : - Et pourkoa pas ?

Page 3 : - Le légume du mois

- Annonces

- Recettes

Page 4 : - Compost

- Les ressources de notre planète



Nuits Blanches

Plusieurs communes ont rejoint Croth dans l'extinction des lumières la nuit, favorisant ainsi la vie nocturne de la faune.

Les économies d'énergie rejoignent l'écologie. Félicitations aux communes environnantes qui se sont engagées dans cette direction.

Croth, St Laurent-des-bois, St Georges-Motel, Muzy, la Couture-Boussey et les autres ...

Infos

- Journées biodiversité à Beaumesnil les 6 et 7 juin.

- Rentrée 20 septembre 2015 St Georges-Motel Nature et Artisanat.

- Salon Bio-Équitable à l'Agora le 13 juin 2015 à Verrouillet.

- Notre page Facebook www.facebook.com/groups/yakafokon/?fref=ts

EDITO

Nous vous invitons, dans le précédent numéro à abandonner l'usage des pesticides: c'est fait ?

Maintenant, nouvel exercice: réduire nos déchets !

Pour y parvenir, plusieurs recettes à l'intérieur. Quelle que soit la recette que vous adoptez, ne résistez plus à la magie du compost qui offrira à votre poubelle une réelle cure d'amaigrissement ! Attention, aussi, aux E-déchets, de plus en plus nombreux sur la planète.

Nous sommes de plus en plus nombreux (humains et animaux) sur une planète dont les ressources non renouvelables sont en voie d'épuisement: pétrole, gaz, cuivre, acier, uranium, charbon, sable, etc. Il s'agit à présent d'inverser la vapeur.

Quand on nous parle encore de croissance.... Où allons-nous ? Réchauffement climatique alarmant, disparition des espèces, pollutions terrestres et maritimes illimitées...

Privilegier les protéines végétales (7 fois moins de CO2), restaurer plutôt que de construire, louer plutôt que d'acheter. Il y a autant et même plus de solutions à nos problèmes.

Nous pouvons tous agir. Nous, mais également nos élus. Montrons l'exemple.

Astuces

- Après une séance de jardinage, Tonton Viking nous conseille de nous rincer les mains avec l'eau de la réserve d'eau. Autant d'eau potable économisée.

- Tatïe Hélène nous dit : Au moment des semis, la demie coquille d'oeuf peut remplacer un godet et favoriser la germination. Le rouleau de carton (papier toilette, essuie-tout) peut aussi servir de godet pour vos semis. Semez-y vos graines de tomates, courges, haricots, fleurs....

Défendez la biodiversité. Adhérez à l'association « YAKAFOKON ». Montant de la cotisation : 5 euros par an et par adhérent. Contacts en page 4. La Nature vous attend, elle a besoin de vous.

Et pourkoa pas ???

Les années passent et la vie change. Et nous, on en veut toujours plus et encore et encore. Et puis on est jamais content. De tout et de rien... On veut du bon et du pas cher mais on continue à se nourrir sous plastique. Sous emballage et surtout sous antibiotiques.

Moi, j'ai dit : « ça suffit ! » depuis longtemps. Ma manière : elle est vieille, si vieille que peu de gens l'osent... Et, grâce à une petite bête, je me sens fière de pouvoir cuisiner un tas de bons petits plats qui sont bons pour la planète, égoïstement bons pour mon porte-feuille et surtout bons pour ma p'tite famille.

Vous vous dites à ce moment même : « mais qu'est ce donc ????? »

Et bien, tout simplement, une petite bête de la famille des « gallinacés » une poule.

Et oui ! Autrefois, les gens mangeaient sainement en partie grâce aux œufs et à la viande que fournissent les poules.

Faisons un p'tit calcul ensemble :

une poule = un œuf

sept jours dans une semaine = sept œufs

Tout simple non ! Alors lancez- vous !!

Oui mais vous me direz : « on va la trouver où la poule et ça mange quoi ? »

Tout d'abord, il faut un jardin même pas grand avec un p'tit carré grillagé ou bien vous pouvez la laisser en liberté.

Pour la trouver c'est tout simple : vous pouvez opter pour un achat onéreux dans un magasin spécialisé, en jardinerie, seulement d'où viennent ces pauvres bêtes ? Et à plus de vingt euros la poule...vous y laisserez des plumes...

Tandis que sur le marché de Saint André de l'Eure, dès le printemps une gentille p'tite dame vous présentera tous ses gallinacés : des blanches, des rousses, des noires, des grises. Et pour tout juste 8 ou 9 euros.

De plus ses gallinacés sont sains et vigoureux...

Et, « le bon coin », pensez y, on y trouve tout....

Bon. Revenons à nos moutons...Euh je voulais dire à nos poules :

Alors on a l'emplacement, on a la poule et puis on fait koa ? Il faut qu'elle mange cette poule. Mais au fait ça mange koa ? Et où j'vais trouver ça ???

Et bien une poule mange comme nous. De tout. Fini de jeter vos déchets ménagers. Tous vos restes, elle adorerait.

Mais il faudra aussi lui donner des graines. Moi, je leur donne du blé que j'achète dans une ferme. Vous en trouverez en animalerie mais le prix ne sera pas le même.

A vous de voir.

Et quand vous partez en vacances pas de problème. Une gentille voisine sera ravie de venir les nourrir. En échange, vous lui direz de garder les œufs.

Oui mais vous allez me dire que c'est bien gentil tout ça mais beurk ça fait des p'tites « crothes ».

Et oui, mais sachez, damoiselles et damoiseaux, qu'il n'y a pas meilleur engrais pour vos fleurs, vos arbustes et votre potager. Pour ma part, tout l'hiver, je les laisse se balader dans le jardin afin qu'elles fertilisent le sol. Et en plus, elles me tondent la pelouse.

Allez pourkoa pas...Optez pour de bons et gros œufs et cessez d'acheter des œufs de poules qui souffrent et ne voient jamais le jour ni ne mangent d'herbe fraîche.



Et comme on dit : « qui mange un œuf, mange un bœuf ».

Voilà, je vous laisse tranquille jusqu'au prochain numéro et n'oubliez pas :

POURKOA PAS IIIII
PETITS TRUCS MALINS

Dans un petit filet d'ail ou d'oignon mettez-y vos coquilles vides. Accrochez-le sur vos pêcheurs. Ainsi les feuilles ne cloqueront plus.

Pensez également à vermifuger les poules en leur mettant quelques gousses d'ail à infuser dans de l'eau chaude. Et oui c'est bio.

Caroline



Légume perpétuel du jour... Bonjour ! L'Arroche ou Belle Dame

L'Arroche ou Belle Dame existe en plusieurs couleurs : blonde, verte ou rouge.

C'est une plante dont on consomme les feuilles très fraîches, cuites à la façon des épinards.

Les feuilles jeunes et tendres peuvent se consommer en salade. On les mélange souvent aux feuilles d'oseille pour corriger l'acidité de ces dernières.

Les tiges peuvent atteindre plus de deux mètres et fournir quantité de graines. Sinon ététez la et vos feuilles seront plus grosses.

Tonton Viking

LES RECETTES



Pesto de fanes

Ingredients:

- Les fanes d'une botte de radis
- Quelques feuilles de basilic
- 50 à 80 g de parmesan ou de poudre d'amande
- 4 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel

Lavez les fanes et les feuilles de basilic, essorez-les. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez le parmesan.

Mixez très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez. Ajoutez au parmesan.

Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre.

Recette anti-gaspillage

Recycler le pain dur en Croustillants noix de coco

- 100 gr de pain dur haché en poudre
- 1 œuf
- 80 g de sucre en poudre
- 50 gr de beurre
- 7,5 cl de lait
- 1 c. à soupe de maizéna
- 40 gr de noix de coco rapée

Mélangez tous les ingrédients, puis cuire des petits tas assez plats au four chaud à 180 C° pendant 15/ 20 minutes.

Bon appétit !



- Avant de jeter un vieux meuble ou un vieux jouet en bois, pensez à contacter Myriam au 06 83 34 25 10

elle sera peut-être ravie de lui redonner vie et couleurs : c'est sa passion !

- Si vous voulez du crottin de cheval, contactez Lorna au 06 87 55 62 27.



« On n'hérite pas de la terre de nos ancêtres, on l'emprunte à nos enfants. »

« We do not inherit the Earth from our ancestors, we borrow it from our children. »

