

Lettre d'information du mois de novembre.

Dans nos jardins...

par Robert

Avez-vous pensez à vos salade d'hiver.

A certaines époques de la saison, la place manque parfois au jardin mais au cas où vous auriez oublié de semer des scaroles pour l'hiver, passez sans tarder au marché chercher des scaroles frisées ou lisses en fonction de vos préférences.

Choisissez le coin le plus abrité du jardin et repiquez vos scaroles en tenant 40 cm entre elles et les rangs écartés de 30 cm.

Tenir le collet hors de terre pour éviter la pourriture grise = maladie Botrytis qui tue la salade.

En cette saison, arroser le matin tout ce qui a besoin d'eau, je conseille de mettre de la paille entre vos salades, mais seulement quelques jours après le repiquage.



Scarole lisse

Scarole frisée

Avant les grands froids, mettre trente centimètre de feuilles sur le dessus avec un voile d'hivernage.

Mais attention aux mulots et autres prédateurs.



Ce châssis a été réalisé pendant un atelier, il serait utile pour chaque jardin, pour l'automne, comme au printemps.

Nous avons la chance d'avoir des fruitiers.

Comme chacun de nous, les fruitiers ont besoin de soins durant toute l'année. Contrairement aux idées reçues, c'est à l'automne avant les rigueurs de l'hiver qu'il faut tenir compte de la saison écoulée.

En 2018, quels soins aviez-vous fait ? Avez-vous remarqué une amélioration ? Ces arbres ont-ils été taillés, ont-ils fructifiés ?

Sur la revue, j'avais fait un article sur la Zeuzère mais hélas elle n'est pas la seule à faire du mal, cette fois il s'agit de la **Sésie du pommier**.



Cet insecte est de l'ordre des lépidoptères, ce papillon de 25mm d'envergure est de diverses couleurs. Son corps est gris bleuté avec une bande rouge sur le premier segment du thorax. La larve est de couleur gris clair avec la tête brune.

On peut placer des pièges aux phéromones spéciaux pour la zeuzère et la Sésie. Mais cela revient assez cher pour des amateurs comme nous.

Je vous conseille vivement de prendre le temps d'observer vos arbres.

Vous prenez une brosse métallique, un grattoir, vous frottez l'écorce du tronc de l'arbre et le début des branches charpentières. Si vous observez un petit trou, prenez un fil de fer et enfoncez le pour connaître la profondeur. Ensuite faites le tourner pour voir si vous allez sortir une larve ou autre. Agrandissez le trou avec une mèche faites une bouillie épaisse avec de l'argile et de la bouillie Bordelaise et colmatez le trou.

Aucun fruit momifié ne doit rester sur l'arbre ni sur le pourtour immédiat du fruitier. Le moment sera venu de préparer la blanc arboricole façon Robert (voir article blanc arboricole). Enduire le tronc et le début des branches charpentières. Laisser sécher.

Faire une bonne pulvérisation d'huiles paraffinées sur l'ensemble des branches. Vous les trouverez en jardinerie sous le nom d'huile blanche (ou protection hivernale).

Dernière opération, piocher le tour des arbres sur un diamètre d'au moins 1 mètre. Ajouter deux poignées de Patenkali et deux seaux de fumier de vaches ou d'un bon compost. Mettre sur le dessus une couche de paille ou du B R F. Le Patentkali est un engrais naturel d'origine minérale, autorisé en agriculture biologique, recommandé pour sa haute teneur en magnésium, potasse et soufre. Il est dispo chez Robert.

Arbustes et rosiers en Novembre.

Nous sommes à la saison idéale pour penser aux nouvelles plantations.

Je sais que nous avons jusqu'au mois de mars pour réaliser ce travail mais en fonction de nos saisons dérégées, il serait préférable de s'y prendre un peu en avance.

Si vous avez un arbuste qui a péri, ne le remplacez pas par un de la même espèce et ne le replantez pas au même endroit. Une touffe de vivace pourra venir à la place laissée libre.

Choisissez le lieu où vous devez faire de nouvelles plantations en fonction de l'exposition, de l'environnement, des couleurs souhaitées et du développement une fois adulte.

Consultez des catalogues, faites des plans en fonction du vallonnement du terrain ou terrain plat. Mélangez les couleurs, intercalez les caducs et les persistants, jouez avec les différentes hauteurs.

Comment planter ?

Je conseille de faire les trous quinze jours avant la mise en place, prenez soin de mettre la terre de dessus à droite du trou et celle du fond à gauche. Les différents trous seront identiques 40 cm x 40 cm profondeur 40 cm.

Vous pouvez acheter vos arbustes ou rosiers en motte et déjà dans un pot mais personnellement, je préfère les acheter à racines nues. On s'aperçoit davantage de l'état du sujet dans son ensemble général.

Les mottes sont parfois serrées dans des filets, coupez ce piège horrible. Desserrez la motte pour que les racines puissent respirer. Mettez la motte dans un seau d'eau avant de la mettre dans le trou prévu.

Pour la mise en place d'un arbuste à racines nues, je vous conseille de faire un pralin (exemple de pralin : prendre de la poudre de lithothamne, ajouter de l'eau comme pour faire la bouillie de bébé. Ensuite, trempez les racines dedans ou badigeonnez

les avec un pinceau. Si vous n'avez pas de lithothamne, faites le pralin avec de la boue).

Si une racine est un peu trop longue pour aller dans le trou prévu, mieux vaut la raccourcir que la plier.

Ensuite, la terre du dessus sera mélangée avec un bon compost ou du fumier.

Faites avec ce mélange un petit dôme au fond du trou et écartez bien les racines dessus. Ensuite, continuez à remplir le trou avec ce mélange. Quand le trou est au trois quart plein, arrosez abondamment et éventuellement mettez une poignée de corne broyée. Mélangez cette fois la terre qui était au fond du trou pour finir de le remplir. Il sera préférable de laisser le dessus du trou quelques centimètres plus bas que le niveau du terrain. Ajoutez un arrosoir de 10 litres d'eau. Pendant cette opération, évitez bien sûr de remettre les gros cailloux avec la terre.

Les deux premières années, tenez bien arrosé.



Voici le matériel dont dispose l'association :



1 Taille haie sur perche



1 élagueuse sur perche



1 Fourche à quatre dents



2 pièges à mulots



Broyeur Lanski 90Kg

Ce matériel est disponible pour les adhérents et se trouve chez Robert LIONS.

Ce matériel est disponible pour les adhérents et se trouve chez Robert LIONS.

Légumes, fruits ou plantes du mois.

Nous aborderons quelques thèmes sur la façon de transformer ou conserver les légumes et fruits de nos jardins.

La fermentation (par Françoise).

La fermentation est une technique ancestrale qui consiste à élaborer les aliments par la dégradation positive de la matière organique. Les aliments obtenus par ce processus acquièrent une saveur et une odeur agréables tout en gagnant une meilleure qualité nutritionnelle.

Grâce à ce procédé, le pain, le vin, le fromage,...ont été créés.

Il existe plusieurs types de fermentation qui mettent en œuvre des processus différents et permettent d'obtenir un immense éventail de produits.

Nous parlerons plus précisément **de la fermentation lactique ou lactofermentation** : C'est elle qui est à l'œuvre quand on prépare des légumes en saumure mais aussi des yaourts, du saucisson sec,...

Le principe : les ferments lactiques sont des bactéries spécifiques qui peuvent être naturellement présentes dans les produits que l'on veut faire fermenter ou qui si ce n'est pas le cas seront inoculées. Les bactéries vont se nourrir des glucides présents dans les aliments et les transformer en acide lactique. La préparation va devenir de plus en plus acide ce qui empêche le développement de bactéries, levures et champignons indésirables. Lorsque le PH arrive autour de 4, la préparation devient stable et va pouvoir être conservée longtemps. La fermentation a lieu soit en anaérobiose (sans air), soit en microaérobiose (avec peu d'air), c'est pour cela qu'on utilise des bocaux hermétiques, des tonneaux, des poids...

Le sel est l'ingrédient clé pour la plupart des lactofermentations. On l'utilise pour faire dégorger les produits.

La saumure est un mélange d'eau et de sel. Lorsqu'on veut faire fermenter des légumes, on utilise une salinité entre 1 à 6% c'est-à-dire de 10g de sel par litre d'eau à 60g de sel par litre d'eau.

Pour mettre en bocal des produits à fermenter, on les range à l'intérieur du récipient en les serrant le plus possible mais attention de ne pas trop remplir (pas plus de 70 à 80%). Puis, on complète avec de la saumure de façon à recouvrir les aliments. On peut placer un poids pour éviter que les aliments ne remontent ce qui entrainerait un ramollissement de la texture.

L'art de la fermentation consiste à établir un environnement favorable pour que les bons micro-organismes prolifèrent dans toute leur diversité et s'entraident pour empêcher les indésirables de prendre le dessus. Ces « bonnes bactéries » vont

directement et indirectement contribuer à renforcer notre flore intestinale à l'aide de probiotiques (bactéries) et de prébiotiques (fibres des fruits et légumes qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales et les aident à se reproduire).

Quels fruits et légumes faire fermenter ?

Les légumes-racines souvent peu digestes crus font des merveilles une fois fermentés.

Les brassicacées (anciennement crucifères) perdent leur saveur amère du fait de la fermentation. Les légumes verts retrouvent des arômes plus doux grâce à la fermentation. Les produits choisis doivent être sains et pas trop mûrs et si possible non traités afin de pouvoir garder leur peau.

Les boissons fermentées :

En buvant des boissons fermentées, nous absorbons directement des millions de bonnes bactéries probiotiques qui vont coloniser notre estomac et nos intestins, booster notre flore intestinale et plus généralement notre organisme en renforçant notre système immunitaire.

Plusieurs fermentations possibles :

La fermentation des sucres : sous l'influence de levures, elle génère de l'alcool (kombucha, kéfir d'eau, vin de fruits, bernache, hydromel...) ; sous l'influence de bactéries lactiques, elle produit de l'acide lactique (jus lactofermenté, lait ribot, kéfir de lait...)

La fermentation de l'alcool : sous l'influence de bactéries acétiques, il se transforme en vinaigre.

Dans le domaine des boissons, on distingue la fermentation spontanée de la fermentation contrôlée. La première est générée naturellement par des bactéries ou levures sauvages présentes dans l'air, les pollens, la peau des fruits ; la seconde est mise en place par l'homme grâce à des ferments sélectionnés. Ainsi, dans certaines recettes, on laisse faire la nature, dans d'autres on met de l'eau, du thé, des jus de fruits au contact d'une mère de kombucha, de grains de kéfir, de levures de boulanger ou de bière, de yaourt. Chaque fois les liquides contiennent des sucres simples (sucre de canne, miel) ou complexes (amidon), nutriments essentiels au processus de fermentation.

Plus la fermentation est longue et moins la boisson sera sucrée.

Quelques boissons fermentées : kéfir d'eau, kombucha, jun (parent du kombucha d'origine tibétaine), laits fermentés (kéfir de lait, Laban, Ayran), Boza, kvas, Bernache, Pétillant de sureau, vin de rhubarbe. Je vous laisse découvrir cela par vous-même si cela vous intéresse.

Je joins à cet article quelques recettes que vous trouverez dans la rubrique ci-dessous.

Le mois prochain, je vous parlerai de la déshydratation à basse température.

De vous à nous...

Partageons nos savoirs, bons plans, recettes...

Recettes :

par Françoise

Carottes en saumure :

Ingrédients pour un bocal de 800ml.

500g de carottes.

5 à 10 branches de coriandre.

1 càc de baies roses.

Saumure à 3%.

Laver et éplucher les carottes. Ecraser les baies roses, les mettre au fond du bocal puis ajouter les carottes. Bien les serrer en intercalant les branches de coriandre. Préparer la saumure. Il en faudra environ 300 à 400 ml. La verser jusqu' à immersion totale des légumes mais sans remplir le bocal jusqu'en haut. Poser un poids et fermer hermétiquement.

Laisser fermenter à température ambiante ou dans une pièce fraîche 2 à 3 semaines.

Choucroute :

Découper le chou blanc en fines lanières et ajouter directement le sel sur le chou. Le sel dégorgera le chou en formant naturellement sa propre saumure. Une fois la préparation dans son récipient, mettre un poids à même la surface en maintenant le chou immergé dans sa saumure.

Une recette plus détaillée est présente sur le site internet de JNAC dans une lettre datant de quelques années.

Kéfir d'eau :

Pour 2 litres :

50g de grains de kéfir.

2l d'eau.

50g sucre.

2 figues séchées.

3 rondelles de citron bio.

Première fermentation :

Mettre les grains de kéfir dans un grand bocal. Ajouter l'eau, le sucre, les figues et le citron. Mélanger le tout avec une grande cuillère en bois ou plastique. Fermer le bocal hermétiquement (on peut aussi couvrir d'un linge).

Laisser fermenter de 24h à 48h (cela va dépendre de la température extérieure, plus cette dernière est élevée, plus la fermentation sera rapide), température idéale entre 20 et 25°C. Lorsque les figues remontent à la surface, on peut passer à l'étape suivante.

Deuxième fermentation : Filtrer le liquide obtenu, puis le verser dans une bouteille en verre munie d'un bouchon à vis. Le stocker au frigo. Consommer après 24 h.

Lors de cette seconde fermentation, on peut ajouter des fruits (framboises, fraises, cassis, pêche...) ou des feuilles de menthe, du gingembre, de la réglisse...

On filtrera à nouveau au bout de 2 ou 3 jours.

On peut accentuer le côté pétillant de la boisson en la laissant 24h à température ambiante après la première fermentation.

Se conserve au frigo pendant 2 semaines non ouvert et 3 jours une fois la bouteille ouverte.

Que faire ensuite des grains de kéfir ? :

On les rince puis on les mets dans un récipient avec de l'eau de façon à ce qu'ils soient juste recouverts. On rajoute un peu de sucre et on place au frigo jusqu'à la prochaine utilisation. Il suffira alors de les rincer avant de les réutiliser.

Nathalie Wilt et moi-même avons des grains de kéfir donc si quelqu'un veut essayer, nous nous ferons un plaisir de lui en donner.

Voici une recette donnée par Nathalie Wilt.

La liqueur de verveine :

1 poignée de feuilles de verveine, 1 litre d'eau-de-vie, sirop avec 200g de sucre et 1/2 verre d'eau

Mettre les feuilles de verveine et l'eau-de-vie à macérer ensemble dans un bocal pendant un mois et filtrer.

Mélanger l'alcool avec le sirop de sucre et mettre en bouteilles.

Programme

Date	Heure	Lieu	Thème
Novembre 2018			
Samedi 3	14h00	coublevie	Atelier compost au biau jardin.
Samedi 17	14h00	Vourey	Présenter les auxiliaires et les abris que l'on peut faire.
Décembre 2018			
Samedi 1	14h00	Vourey	Art floral
Samedi 15	14h00	Réaumont	Plantation d'un fruitier

Attention changement de date pour l'art floral, l'intervenante ne pouvant que le 1^{er} décembre.

Contacts :

**Jardin Naturel, Astuces & Conseils (JNAC)
185, route de Cerveloup, 38210 VOUREY**

Renseignements sur les fruitiers :

rosset.claude@free.fr

Renseignements sur le jardin naturel:

famille.lions@wanadoo.fr

Site internet :

jnac.e-monsite.com