

LES P'TITS POTINS DU POTAGER



Septembre, c'est une période de transition délicate entre les cultures estivales et hivernales. La densité du contenu des paniers pendant les deux prochaines semaines va être difficile. Mais rassurez vous, les épinards et les choux « pak choï » et « pe stai », mâche, carottes (de ce que j'ai pu sauver....) et navets, arrivent !

D'autre part, pour les personnes intéressées par les pommes de Jacky Mercier, j'ai la possibilité de vous les faire goûter au cours des distributions et ainsi prendre vos commandes.

De plus, pour les adeptes du jardinage, vous avez la possibilité de commander par mon intermédiaire du terreau, amendements organiques, plants de pommes de terre, bulbes d'oignons, ail et semences potagères. Vous pouvez ainsi bénéficier de tarifs professionnels.

Cependant, compte tenu des conditions climatiques cette année, ne tardez pas à passer vos commandes (pommes de terre et bulbes surtout), l'offre sur le marché sera limitée et de piètre qualité pour les retardataires !

Pour vous donner un exemple, la Hollande détient le monopole de la production de bulbes d'oignons, ail et échalotes biologiques. Mais depuis deux ans maintenant, les récoltes se font dans de mauvaises conditions climatiques avec comme conséquence des détériorations durant le stockage et le transport. Ainsi, l'offre ne satisfait pas la demande. Alors, plus tôt vous passez commande, plus la qualité sera assurée....

Bon courage à tous pour cette reprise.

Olivier

LA POLLUTION ATMOSPHERIQUE DE NOTRE INTERIEUR



Mesdames, vous êtes heureuses, votre maison est rutilante, propre, bien rangée tout et tout.... Ah vous êtes sereines !

Et bien non, votre sérénité va être de très courte durée et après ce petit texte vous allez toutes me haïr !

Un nombre (parfois impressionnant) de substances toxiques se développe dans votre intérieur, sans que vous le sachiez, mettant en danger votre santé et celle de vos proches....

Il faut savoir que 150 produits chimiques, que l'on trouve couramment dans les habitations (ou lieux de travail), sont mis en accusation par les scientifiques. Ils provoqueraient céphalées, migraines et maux divers ...à court terme et à long terme certains cancers, maladies pulmonaires, cutanées, vasculaire, digestives, etc....

Les sources de pollution intérieure sont les suivantes :

- a) les processus de combustion : bois, gaz, fuel, tabac, cuisson des aliments...
Avec comme polluants de combustion :
 - oxyde de carbone
 - oxyde d'azote
 - particules fines
 - composés organiques volatils ou COV (formaldéhyde...)
- b) les matériaux de construction et d'ameublement :
- c) les produits d'entretien (benzène, ammoniac...) et parfums d'ambiance
- d) les pesticides
- e) les champs électromagnétiques émanant des ondes dégagées par les installations électriques et les appareils électroménagers
- f) la pollution biologique engendrée par :
 - les animaux : endotoxines
 - les moisissures
 - les acariens : insectes microscopiques

LE POUVOIR DE DEPOLLUTION DE CERTAINES PLANTES

Contre le benzène : hydrocarbure cancérigène, souvent utilisé comme solvant

- * *lierre commun* (hedera helix) : dégrade le benzène et le formaldéhyde
- * *spathiphyllum* : dégrade le benzène
- * *dracaena marginat* : contre le formaldéhyde et le benzène
- * *dracaena deremensis* : dégrade le benzène
- * *dracaena deremensis Warneckii*
- * *scindapsus doré*
- * *sansevieria sp.* ou langue de belle mère
- * *gerbera jamisonii*
- * *aglaonema*

Contre le trichloréthylène : solvant considéré comme cancérigène. C'est un irritant de la peau et des muqueuses et est toxique pour le système nerveux central.

- * *spathiphyllum*

- * *dracaena deremensis*
- * *chrysanthème*
- * *dracaena marginata*
- * *sansevieria sp.*
- * *le lierre (hedera helix)*

Contre le formaldéhyde (formol) : gaz incolore et irritant. Il est classé depuis 2004 comme « cancérogène certain »

- * aloès (*aloès barbadensis*)
- * fougère (*nephrolepis exaltata*)
- * plante araignée (*chlorophytum comosum*)
- * *spathiphyllum*
- * *dracaena deremensis warneckii*
- * *dracaena massangeana*
- * *dracaena marginata*
- * *ficus benjamina et robusta*
- * *syngonium*
- * *scindapsus doré*
- * *chlorophytum*
- * *chamaedora* (espèce de palmier)
- * *sansevieria*

Contre l'ammoniac :

- * *l'azalée* (*rhododendron*)

Contre le PCP ou pentachlorophénol : classé comme substance cancérogène et provoquant de très nombreux troubles

- * *phyllodendron*

Contre le monoxyde de carbone : gaz mortel

- * *chlorophytum comosum* (plante araignée)
- * *scindapsus doré*
- * *le lierre du diable*

Contre les radiations de la télévision :

- * *cactus*

LES AUTRES GESTES

- **les ioniseurs** : les polluants et les appareils électriques produisent une grande quantité d'ions positifs qui peuvent entraîner maux têtes, irritabilité...En prenant un ioniseur, l'air des pièces est enrichie en ions négatifs pour une meilleure oxygénation des tissus.
- préférer les enduits au plâtre et les moquettes synthétiques acryliques électropositifs plutôt que les Nylon et le polyamide électronégatif.
- maintenir la surface des meubles et des objets propre et dépoussiérée
- maintenir un taux d'humidité entre 40 % et 60 %
- maintenir une température inférieure à 23°C
- aérer très régulièrement : quelques minutes, plusieurs fois par jour
- disposer près de la télévision un verre d'eau qui absorbe une partie des radiations

CRUMBLE DE LEGUMES AUX EPICES

- 1 carotte
- 1 aubergine
- 1 branche de céleri
- 2 courgettes
- 1 pomme de terre
- 4 portions de fromage fondu
- 100 gr de noix de cajou ou de noisettes ou d'amandes
- 20 gr de beurre
- 4 petites c à s de farine d'épeautre (ou autre)
- 1 c à c de curry ou de curcuma ou de garam massala

Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Ajouter l'épice de votre choix - saler

Maintenir la cuisson douce pendant 20 mn

Pendant ce temps préparer l'appareil en mélangeant le fromage, le beurre ramolli, la farine et un peu d'épice

Disposer les légumes dans un plat à gratin

Répartir sur le dessus les « miettes »

Passer au four chaud pendant 10 mn à 200°C

Servir aussitôt

