



## - Libera Verda - Feuille d'informations n°117 – mai 2019

### 1) Bonjour la Planète !

Ce mois ci , l'intérêt de couvrir son sol en permanence !!!! à une période où l'eau commence à devenir un bien précieux , où l'on a perdu 80 % des effectifs d'insectes , où l'on approche de la fin du pétrole , où la nourriture industrielle empoisonne plus que jamais nos corps , où l'on trouve que l'on peut de temps pour nous et les autres , et bien le paillage de vos cultures vous permettra d'atténuer fortement ces effets !!!  
Vive la vie

### 2) Trucs & Astuces

#### **Amusez-vous!**

Donnez-vous la permission de vous amuser et de lâcher votre fou.

Dancez, chantez, riez ou faites l'activité qui vous fait le plus vibrer. Mettez-vous dans la peau d'un enfant pour quelques instants et profitez simplement du moment présent en faisant quelque chose qui vous fait plaisir.

«le contraire du jeu n'est pas le travail, mais la dépression.»

Mieux vaut taré que jamais !!!!

### 4) Rendez-vous

**Trop de rdv ce mois ci :::**

**Allez sur le blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)**

**Ou le facebook**

**Charlie liberaverda**

### 3) Recettes : sirop de fleurs de

**sureau** Les fleurs d'une dizaine d'ombelles de **sureau** 1 citron bio 1 kg de sucre non raffiné  
Laver délicatement les **fleurs de sureau** à l'eau vinaigrée pour enlever tous les petits insectes.  
Détachez les fleurs des ombelles en les secouant entre vos mains, au-dessus d'un grand récipient. Coupez les citrons en rondelles. Dans une grande casserole, mettez un litre d'eau à ébullition. Ajoutez les fleurs, le sucre et les rondelles de citron. Mélangez régulièrement avec une spatule ou une cuillère en bois. Après environ 10 minutes, sortez le mélange du feu et laissez macérer quatre jours avec les ingrédients. Filtrez à travers un linge et portez à nouveau le **sirop** à ébullition. Laissez refroidir et mettez votre sirop en bouteilles Vous pouvez conserver votre sirop plusieurs mois au réfrigérateur.

### 5) Appel

Nous sommes à la recherche des plants de petits fruits, d'aromatiques. Bref, tout végétal bio, ancien et utile pour survivre, on les mettra sur le site de Permaculture.

Si vous avez des fruitiers et petits fruits à tailler on veut bien venir faire des boutures !!!!!!!

Si vous prenez le temps d'observer ce qui se passe dans la nature, le sol n'est jamais totalement découvert excepté dans les zones désertiques aux climats extrêmes.

**Vivant, le sol est composé d'une pédofaune active et de nombreux micro-organismes se nourrissant et se protégeant sous cette couche végétale.** Elle est d'ailleurs bien plus active et nombreuse dans les sous-bois de feuillus où feuilles et branchages tombent abondamment. Pour que le sol de votre potager soit protégé des multiples agressions climatiques que sont le *lessivage* des nutriments dû aux fortes pluies, le craquellement occasionné par la sécheresse ou à la bien naturelle pousse des herbes sauvages, **le paillage s'impose comme une nécessité.**

S'il est assez épais (10 à 15 cm), fini les opérations de retournement ou de désherbage fort contraignantes ! Les arrosages en seront d'autant diminués avec une économie financière et d'énergie à la clé.

En se décomposant, **le paillage apporte des éléments fertilisants** à la terre qui, protégée et travaillée par les micro-organismes et les lombrics, restera bien meuble et donc idéale pour y réaliser des plantations.

*avec tous les résidus que l'on trouve sur place :*

- plantes indésirables (« mauvaises herbes » : chénopode, amarante, trèfle, pissenlit, rumex, etc) non grainées (pour éviter qu'elles ne repoussent dans les endroits paillés) ;
- résidus des légumes récoltés
- taille des arbres, arbustes
- feuilles des arbres

*Avec des matériaux de récupération*

- déchets d'espaces verts, notamment BRP (bois raméal fragmenté)
- de la tonte de pelouse
- autres : fougères. Divers produits sont aussi proposés dans le commerce comme les paillettes de lin ou de chanvre (à incorporer en fin de saison), les coques de cacao (qui contiennent des éléments nutritifs),

## 7) évènements

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
  - Faire une donation de soutien (prix libre)
  - Recevoir de l'information sur l'Association
  - Adhérer : 5 € minimum ou autre
- N'hésitez pas à prendre contact Vous souhaitez :

