

Je jardine écolo !



- Je fabrique mon engrais naturel grâce au compostage (voir ci-dessous).
- Je pratique le paillage. Pour cela, je dispose une couche de déchets verts (feuilles mortes, branchage, gazon, écorce...) au pied de mes plantations. Ainsi, je limite leur arrosage et la pousse des mauvaises herbes.
- Je désherbe à la main ou à l'aide d'outils car les produits phytosanitaires sont dangereux pour la santé et l'environnement.

LE COMPOSTAGE

Le compostage est un procédé de décomposition naturelle de déchets organiques réalisée grâce à l'action de petits organismes vivants. Il permet de produire directement dans son jardin un engrais fertile de qualité.

COMMENT COMPOSTER ?

Pour créer un compost de qualité, il faut mélanger deux types de déchets (déchets bruns et déchets verts).

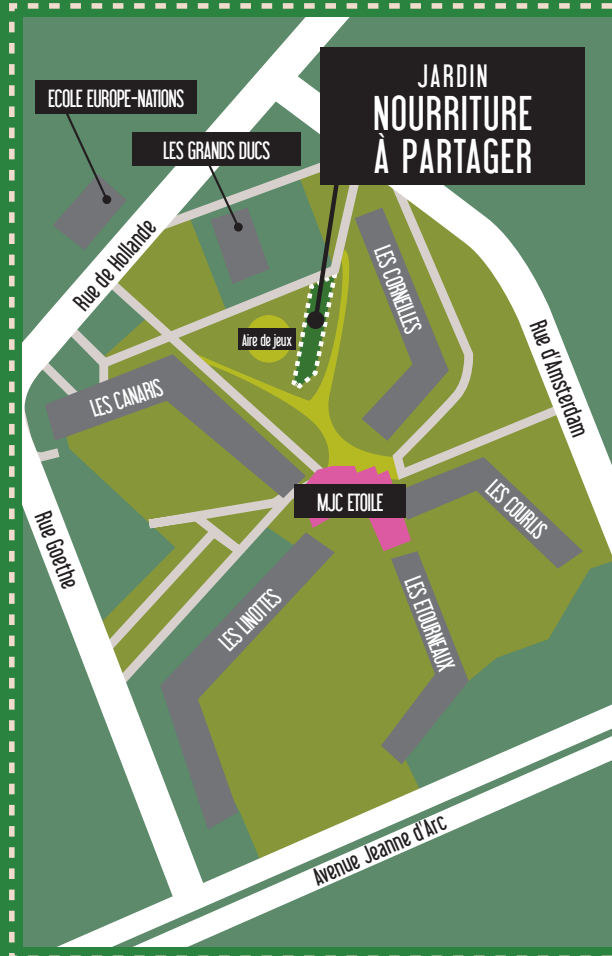
Les déchets bruns = branches, écorces, feuilles mortes, carton brun, marc de café, essuie-tout...

Les déchets verts = épluchures, tonte de gazon, pousses vertes, fruits et légumes abîmés...

1. Débuter le compost par une couche de branchage.
2. Alimenter le compost au fur et à mesure en mettant autant de déchets bruns que de déchets verts et alterner les couches (5 cm d'épaisseur).
3. Aérer régulièrement le compost en le brassant.

Le compost doit être humide mais jamais mouillé. Pour l'assécher, il faut apporter des déchets bruns au compost. Si le compost n'est pas assez humide, il faut rajouter un peu d'eau. Il est normal qu'un compost soit tiède (30 à 50°C au cœur).

Votre compost est prêt à être utilisé lorsqu'il a un aspect homogène, qu'il est de couleur noire et a une agréable odeur de sous-bois. Un tel compost est obtenu en moyenne au bout de 8 mois. Vous pouvez alors utiliser votre compost en tant que paillage nutritif en l'étalant autour des plantes de votre potager. La plateforme de compostage est située dans l'enceinte de la MJC Etoile. Vous pouvez y accéder du mardi au vendredi de 9h à 11h et de 14h à 18h.



CONTACT AU 03 83 51 80 88
SERVICE SANTE FAMILLE

Jardinons ensemble
des fruits et légumes
et partageons-les !



CONTACT AU 03 83 51 80 88
SERVICE SANTE FAMILLE

Rejoignez-nous dans l'aventure sur facebook
< Nourriture à partager - Vandœuvre >



Nourriture à partager : sewez-vous, c'est gratuit !



L'objectif de cette démarche est de cultiver des fruits et légumes, pour tous, sur les terrains mis à disposition gratuitement par la Mairie afin de répondre à des enjeux économiques, de santé, de développement durable, de citoyenneté et de solidarité.

Le jardin se situe sur le secteur « Etoile » (voir plan au dos de la brochure).

Il n'y a pas d'inscription préalable. Vous pouvez, à tout moment, intégrer ce projet ou vous en retirer, quand vous le désirez.



Charte de bonne conduite

En entrant sur le terrain mis à disposition par la Mairie, je peux observer, cultiver, cueillir mais je m'engage aussi à :

- Respecter les lieux et les espaces dédiés à chacun.
- Me procurer les semences, plants et outils nécessaires à la culture.
- Cultiver uniquement des fruits, légumes et plantes aromatiques.
- Cultiver sur toutes les parcelles « Habitants » qui me sont réservées.
- Cueillir, sur tout le terrain, en prenant ce dont j'ai besoin et en en laissant pour les autres.
- Respecter le principe de « Nourriture à partager » : j'accepte ce que j'ai planté puisse être cueilli par d'autres.
- Gérer les espaces, de manière écologique : composter, ne pas utiliser de produits chimiques (engrais chimique, pesticides...).
- Signaler, à la Mairie, tout dysfonctionnement.
- Laisser les animaux, à l'extérieur du site.

NB : Il est recommandé d'être vacciné contre le tétanos avant de jardiner. Par ailleurs, cette activité est déconseillée aux femmes enceintes (A moins de porter des gants étanches et de se laver les mains après le jardinage).



Les bienfaits des fruits et légumes

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, les fruits et légumes sont des aliments indispensables apportant :

- Des fibres qui participent au bon fonctionnement intestinal
- Des vitamines, des minéraux, des antioxydants...nécessaires au fonctionnement du corps

Les fruits et légumes sont des alliés santé indispensables et jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies comme les cancers, le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Et du fait de leur faible teneur en calories, ils permettent également d'éviter la prise de poids.

Il est recommandé de consommer 5 portions (une portion = 100 grammes) de fruits et légumes par jour. Pour ce faire, variez les plaisirs en respectant le calendrier des fruits et légumes de saison et en les consommant sous différentes formes : crus ou cuits.

Exemple de journée-type pour la consommation de 5 portions de fruits et légumes :

- Matin : un verre de jus de fruits pressés ou jus de fruits 100% pur jus
- Midi : un légume cru en entrée et un fruit en dessert
- Goûter : une compote
- Soir : une soupe ou un légume cuit



Le saviez-vous ?

Les herbes aromatiques (persil, basilic, menthe, cerfeuil, romarin, ail, échalote, oignon, ciboulette, coriandre...) appartiennent à la catégorie des fruits et légumes du fait de leurs apports en vitamines, minéraux et antioxydants. Elles ont des propriétés aromatiques car elles donnent du goût aux aliments et permettent ainsi de limiter la quantité de sel ou de sucre dans nos plats. De plus, il s'agit d'éléments médicinaux qui peuvent aider à lutter contre certains maux.

Le calendrier du maraîcher

| | Jan. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Carotte | | | | | | | | | | | | |
| Tomate | | | | | | | | | | | | |
| Salade | | | | | | | | | | | | |
| Concombre | | | | | | | | | | | | |
| Courgette | | | | | | | | | | | | |
| Karicot vert | | | | | | | | | | | | |
| Radis | | | | | | | | | | | | |
| Fraise | | | | | | | | | | | | |
| Navet | | | | | | | | | | | | |
| Basilic | | | | | | | | | | | | |
| Persil | | | | | | | | | | | | |
| Menthe | | | | | | | | | | | | |

■ Semis/plantation

■ Récolte