Alimentation résiliente

- Eau résiliente
- Alimentation locale, en circuit court
- Cuisine et recettes résilientes
    - Cuire sans électricité
    - Fabriquer sa moutarde
    - Conserver avec la lacto-fermentation
    - Fabriquer du kombucha

- Permaculture sur son balcon
    - Généralités
    - Se fournir en graines
    - Enrichir sa terre sur son balcon
    - Exemple d'aménagement de balcon

Eau résiliente

Filtrer l'eau

Équipez-vous d’un filtre à gravité (fonctionne sans énergie).

Les plus connus sont :

- British Berkefeld (https://www.aqua-techniques.fr/)
- Berkey (https://www.berkeyexpert.fr/)

Pensez à avoir des cartouches supplémentaires en stock !
Attention, les cartouches British Berkefeld ATC Supersterasyl sont les seuls capables de filtrer les métaux lourds pour cette marque.
Pour Berkey, il faut utiliser les cartouches Black Berkey.

Il y a ausi une solution plus économique de filtre à gravité et cartouches :
http://filtre-a-eau-ecologique-par-gravite.blogspot.com

Stocker l'eau

S'il y a une coupure globale d’électricité, plus d’eau au robinet !

Il faut donc impérativement stocker de l’eau (et/ou avoir le moyen d'en filtrer) :

- Des packs d’eau, ou encore mieux des bidons de 5 ou 8 litres (cela prend moins de place)



- Si vous en avez la possibilité, installez un récupérateur d’eau (si vous avez la place en mettre plusieurs, c’est l’idéal)



Concernant les récupérateurs d'eau, en appartement c’est plus compliqué car la législation vous interdit de percer les gouttières et descentes d’eau.
La solution la plus simple est d’installer un bac à fleurs vide sur la rambarde d’un balcon qui collectera l’eau de pluie. Un trou en son fond relié à un tuyau fera couler l’eau jusqu’à un bidon.

Alimentation locale, en circuit court

Plateformes pour se nourrir via des circuits courts :

?? https://animap.fr/

https://locavor.fr/

https://presdecheznous.fr/annuaire

https://agirpourlalimentationlocale.fr/a-propos/

https://positivr.fr/fruits-feuilles-legumes-gratuits-spots-de-glanage/

https://www.biotoutcourt.com/

https://wedeal.fr/

https://www.drive-fermier.fr/

http://www.reseau-amap.org/

https://www.acheteralasource.com/

https://www.magasin-de-producteurs.fr/qui-sommes-nous.php

http://bioetlocal.org/manger-bio-toute-lannee-pres-de-chez-vous/

Cuisine et recettes résilientes

Cuisine et recettes résilientes

Cuire sans électricité

Plusieurs alternatives s’offrent à vous, cuire ou réchauffer des aliments n’est pas un gros problème pour celui qui s’organise, même en appartement. En revanche, éviter les plats qui demandent des cuissons longues. Il faut impérativement apprendre à économiser l’énergie.

Le plus simple : le réchaud à gaz de camping ! Soit avec une petite bonbonne comme sur la photo de On trouve sur internet des lots de 48 cartouches.





Plus économique encore, s’équiper d’une bouteille de butane de 13 kg avec le nécessaire vous permettra de tenir environ 3 ou 4 mois !

Cuisine et recettes résilientes

Fabriquer sa moutarde

Vous allez voir c’est très amusant et vous pouvez le faire avec des plantes qui poussent autour de chez vous ! ?

L’alliaire officinale

En fait, vous allez remplacer les fameuses graines de moutarde par celles de l'alliaire officinale.
C'est tout simplement de l'herbe à ail. Voici à quoi elle ressemble :



Son nom vient du goût prononcé d’ail de ses feuilles et de ses fleurs.
On en récolte pour en faire des salades, du fromage blanc, du beurre…
Et puis pendant l’été, les feuilles se fanent et laissent place aux graines.
Ce sont ces graines qui nous intéressent !



Les gousses que vous voyez s'appellent des « siliques ». Pour récupérer les graines qu'elles contiennent, il suffit de frictionner la gousse entre vos doigts.
Les graines qui tombent sont petites mais très puissantes, avec ce goût piquant qui rappelle celui de la moutarde.

Dans la nature ou en potager

Je vous conseille de vous rendre dans des endroits ombragés en lisière de forêt, ou encore au bord des chemins, pour en trouver.
Vous pouvez aussi en planter chez vous. La meilleure période pour le faire sont les mois de mars et d'avril. Vous pourrez alors récolter les feuilles et les fleurs l'année suivante à la même période, et les graines pendant l'été.
Et maintenant… **voici cette fameuse recette de moutarde maison !**

Liste des ingrédients :

- 60g de graines d'alliaire
- 100 ml d'eau
- 50 ml de vinaigre blanc
- 20ml d'huile de tournesol
- 60 g de miel
- 60g de farine
- 2g de gros sel (de Guérande si possible)

Tout d'abord, rincez les graines d'alliaire à l'eau froide.
Puis, vous faites-les tremper 8h dans le mélange de vinaigre blanc et d'eau. Cela va permettre aux graines de ramollir.
Mixez la préparation et ajoutez petit à petit l'huile de tournesol, le miel, la farine et le sel, en continuant à mixer.
Laissez aérer la moutarde dans son bocal à l'air libre pendant 48h au réfrigérateur. Cela dissipera la légère amertume.
Et voilà le résultat ! ?



Et enfin une astuce : pour que votre moutarde ait une jolie couleur jaune, ajoutez-y un peu de curcuma.
Ça impressionnera vos invités !

Comment conserver votre moutarde

Une fois entamée, conservez votre moutarde dans un endroit qui reste frais, à l'abri de l'humidité.
Et si vous voulez la garder plus longtemps, vous pouvez la congeler.

Source : https://view.mail1.alternatif-bien-etre.info/?qs=b87f9ee117e2db6578ed302677a42fe5405f3c7d01377b4477a8704d76fcc67683aa2e7d7d692142159dcc35a1876f4c2ac4adb57da4b2d1a8c9ec1fdea615ef3ac70078b6f80e94df244c8d40fbb6ac

Cuisine et recettes résilientes

Conserver avec la lacto-fermentation

Fabriquer du kombucha

Permaculture sur son balcon

Généralités

S’informer avant de se lancer

Permaculture ou non, avant de se ruer sur l’achat de pots et de jardinières, on se renseigne sur les réglementations municipales et de copropriété. De manière générale, il est interdit de suspendre des jardinières à l’extérieur des rambardes afin d’éviter les chutes sur les passants. Un balcon peut supporter en moyenne un poids de 350 kg/m2. Mais attention, la terre humide pèse lourd ! Par conséquent, on privilégie des bacs légers et une terre aérée. Enfin, on s’assure de l’étanchéité du balcon afin de ne pas gêner les voisins du bas.

Faire un état des lieux

La permaculture étant en premier lieu basée sur l’observation, on vérifie l’exposition de son balcon et la trajectoire du soleil. On garde en tête que les légumes fruits nécessitent 6 à 8 heures d’ensoleillement, les légumes racines et les graines, 5 à 6 heures, et les légumes feuilles 3 à 4 heures. L’exposition Sud est considérée comme étant la meilleure mais attention au risque de dessèchement, surtout dans les contenants de petit gabarit ! L’Est et l’Ouest sont appréciés d’un grand nombre de plantes. À l’inverse, au Nord, les légumes du soleil s’y épanouissent difficilement mais on mise sur les plantes aromatiques (basilic, ciboulette, persil, cerfeuil, menthe), les légumes-racines (radis, navet, gingembre) et les légumes-feuilles (épinard, chou kale) qui supportent la mi-ombre. D’autre part, on piste les vents dominants, les vues à camoufler ou à mettre en valeur, la position des éclairages, les nuisances sonores etc. Le plus simple est de s’aider d’un croquis pour élaborer son futur potager en définissant des zones précises (circulation, détente, mur végétal, plantes aromatiques etc.).

Démarrer son potager

Il est possible de commencer en toute saison, même en hiver si les températures ne sont pas trop fraîches. On peut faire ses semis soi-même (en godets ou directs) ou acheter des plants si l’on manque de temps (ou de patience !). Dans une jardinière de 100 x 15 x 10 cm, on plante 5 à 7 plantes annuelles ou bisannuelles ou bulbeuses ou aromatiques, mais aucun arbuste ornemental ou conifère. Dans un bac de 100 x 30 x 40 cm, on dispose 2 à 3 arbustes ornementaux ou conifères, ou bien 7 à 8 plantes annuelles ou bisannuelles ou bulbeuses ou aromatiques, sur deux lignes. Il vaut mieux commencer petit, sans pression, et observer la réaction de chaque plante.

Optimiser l’espace

On travaille sur plusieurs dimensions, dans le temps et l’espace. Dans le temps, on échelonne les plantations. L’idée, c’est de semer peu à chaque fois, mais de manière régulière. Par exemple, on plante des pommes de terre en mars et en juillet, on fait des semis de courgettes et concombres en avril puis en juin, de haricots en mai, en juin et en juillet. On anticipe la période hivernale en semant dès le mois de juillet des choux, betteraves, chicorées, radis d’hiver, et dès le mois d'août des oignons, de la mâche, de l’épinard… à mettre en place à la fin des cultures estivales (aubergine, tomate, concombre) ou un peu avant si on a de la place. Pour optimiser l’espace, on travaille sur la verticalité. Avec des bambous, on conduit certaines plantations en hauteur comme les haricots et les petits pois à rame. D’autre part, la permaculture invite à favoriser la polyculture - en mettant deux à cinq espèces différentes dans un même contenant - et à pratiquer le compagnonnage qui consiste à associer des

cultures qui s’entraident. En plus de protéger des maladies et des insectes ravageurs, voilà un gain de place assuré ! Valéry Tsimba, auteure de « Mon balcon nourricier en permaculture » (éd. Ulmer), recommande de densifier volontairement les cultures, en réduisant d’un tiers les distances de plantations recommandées avec des duos qui fonctionnent bien : laitue et radis, carottes et radis, blettes et mâche, pommes de terre et haricots ou petits pois.

Choisir des variétés productives

On se tourne vers des plantes potagères annuelles qui permettront de faire des récoltes rapidement et d’enchaîner les cultures, à compléter avec quelques variétés bisannuelles comme le chou kale - dont on peut récolter les jeunes feuilles dès la première année - et le brocoli. Parmi les légumes à fort rendement, on compte sur le cresson, les petits pois, la laitue, la mâche, les herbes aromatiques, le concombre, le fenouil « Précoce d’été », le chou chinois type Pak Choï et Pe Tsai, les pommes de terre « Bleue de la Manche », les tomates « Reine des Hâtives » ou « Précoce de Quimper ».

Booster la fertilité des bacs

Dans ces volumes restreints, les éléments nutritifs des sols s’épuisent rapidement ; on veille donc à enrichir la terre avec un fertilisant naturel : de l’engrais issu du compost maison, du compost de surface éventuellement traité par des vers de fumier (Eisenia Foetida) volontairement introduits dans les bacs de culture, du purin homemade - issu par exemple de la macération d’orties fraîches trouvées dans un square par exemple. Autre solution efficace : réaliser une lasagne en remplissant les pots et jardinières avec une couche drainante au fond (billes d’argile, petits cailloux), de la matière carbonée (type carton), de la matière azotée (épluchures, thé, marc de café) puis de la terre ou du compost. La décomposition opérera pendant la pousse des légumes.

Économiser l’eau

Récupérer l’eau de pluie ou de cuisson est une technique de base du jardin zéro déchet. On arrose ainsi ses plantes avec un arrosoir traditionnel, une bouteille d’eau percée ou avec la technique ancestrale des oyas, des poteries en argile cuite qui font couler l’eau lentement. Autre astuce facile à mettre en œuvre, le paillage qui va permettre de limiter l’évaporation de surface, et donc la fréquence d’arrosage, et de garder les légumes propres. Pratique !

Accueillir la biodiversité

Le jardin au balcon peut attirer bien plus que les moineaux, les pigeons ! À commencer par les insectes pollinisateurs, véritables rois de la biodiversité à préserver, car en transportant le pollen des organes de reproduction mâle (les étamines) vers ceux de reproduction femelle (le pistil), ils nous permettent d’obtenir des courgettes, des concombres, des oignons, des fraises ! Par conséquent, on songe aux plantes mellifères, dont le pollen et le nectar alimentent les butineurs : courgette, cornichon, fenouil, coriandre, sauge, basilic, ciboulette, et certaines fleurs comme la bourrache, la nigelle de Damas et le dahlia. On laisse donc fleurir tous les plants, même les aromates. On pense également aux petits oiseaux, notamment en hiver, en mettant à leur disposition une mangeoire, de l’eau et des boules de graisse suspendues. Le balcon, un véritable refuge du vivant !

Source : https://www.elle.fr/Deco/Exterieur/Jardin/8-astuces-pour-avoir-un-balcon-nourricier-en-permaculture-3932870

Se fournir en graines

Fournisseur	Site internet	Commentaire
Potager de Santé	https://www.lepotagerdesante.com/	Semences bio, graines potagères variétés anciennes, réputées pour leur résistance au manque d'eau notamment.
Kokopelli	https://kokopelli-semences.fr/fr/	Semences de qualité, BIO
Graines del pais	https://www.grainesdelpais.com/	Semences de qualité, BIO
Germinance	https://www.germinance.com/	Semences de qualité, BIO
La Ferme de Sainte Marthe	https://www.fermedesaintemarthe.com/	Semences de qualité, BIO
Promesse de Fleurs	https://www.promessedefleurs.com/	Pour les arbres, arbustes, plants.
Fruitiers Rares	http://www.fruitiers-rares.info/articles-pepinieres-fruitiers-rares.html	Pour les arbres, arbustes, plants.

Pour un balcon, l'ASSORTIMENT POTAGER DE BALCON est intéressant. À tester !

Enrichir sa terre sur son balcon

Équipements possibles :

Skaza Bokashi Organko

"Poubelles de cuisines", en prendre 2 permettra de faire la rotation (le plein fait la fermentation pendant qu'on remplit l'autre), le temps d'avoir du jus Bokashi à verser pour fertiliser vos bacs, et le reste des déchets sera à mettre après 3 semaines dans un composteur.



https://www.amazon.fr/dp/B089511CPX?psc=1&smid=A1X6FK5RDHNB96&ref_=chk_typ_imgToDp

Composteur de Jardin Rotatif

Composteur de taille raisonnable pour un balcon.
Attention, pour le balcon ou une terrasse, prévoir un bac de récupération pour le jus qui s'écoule.



https://www.amazon.fr/dB094NG4B1Bp/B094NG4B1B?smid=A3IXZ14PP6VATN&ref_=chk_typ_imgToDp&th=1

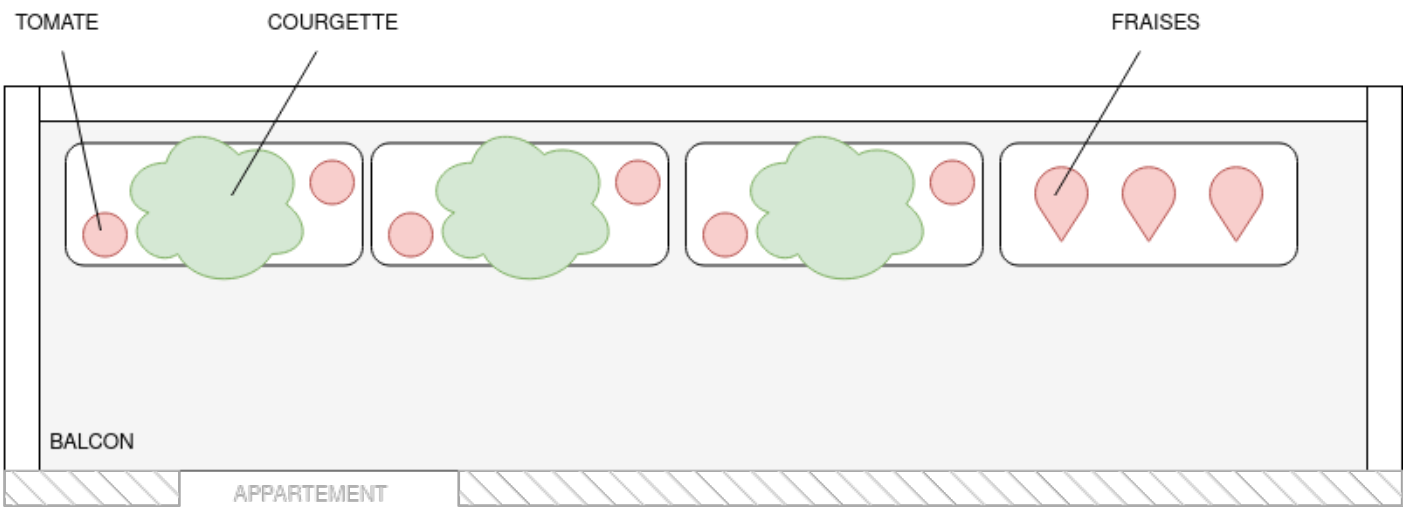
Activateur de Compost



https://www.amazon.fr/gp/product/B06W9NMCRF/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o02_s00?ie=UTF8&th=1

Exemple d'aménagement de balcon

À la suite, vous trouverez une réflexion en cour de test. Le contenu est donc amené à évoluer au fil du temps :-)



Attention, les plants de courgette prennent beaucoup de place, leurs feuilles sont grandes !
Cette année (2022), j'en ai mis 2 par bac, c'était trop...