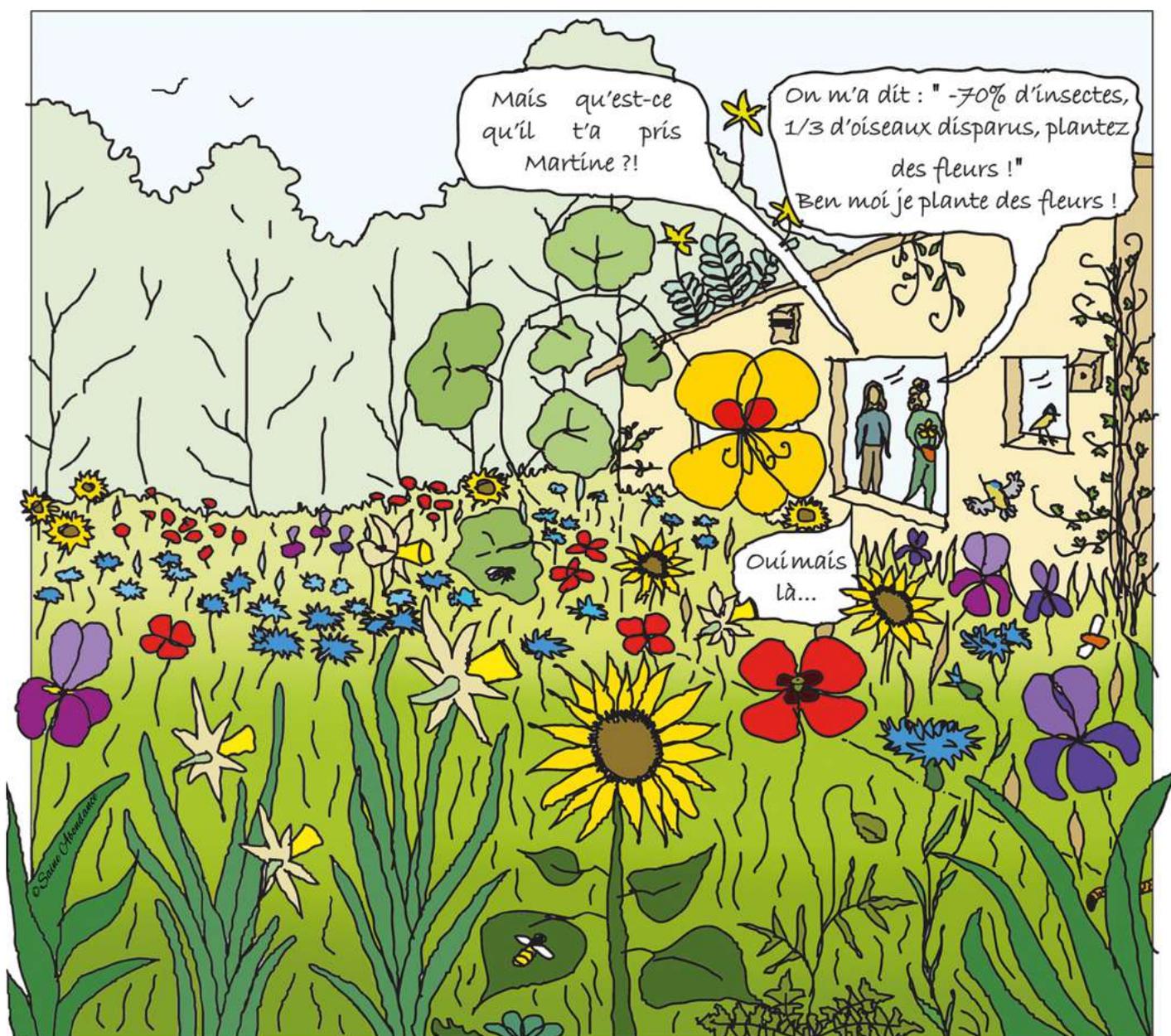


Le Club

SAINÉ

ABONDANCE





Votre présence est si précieuse

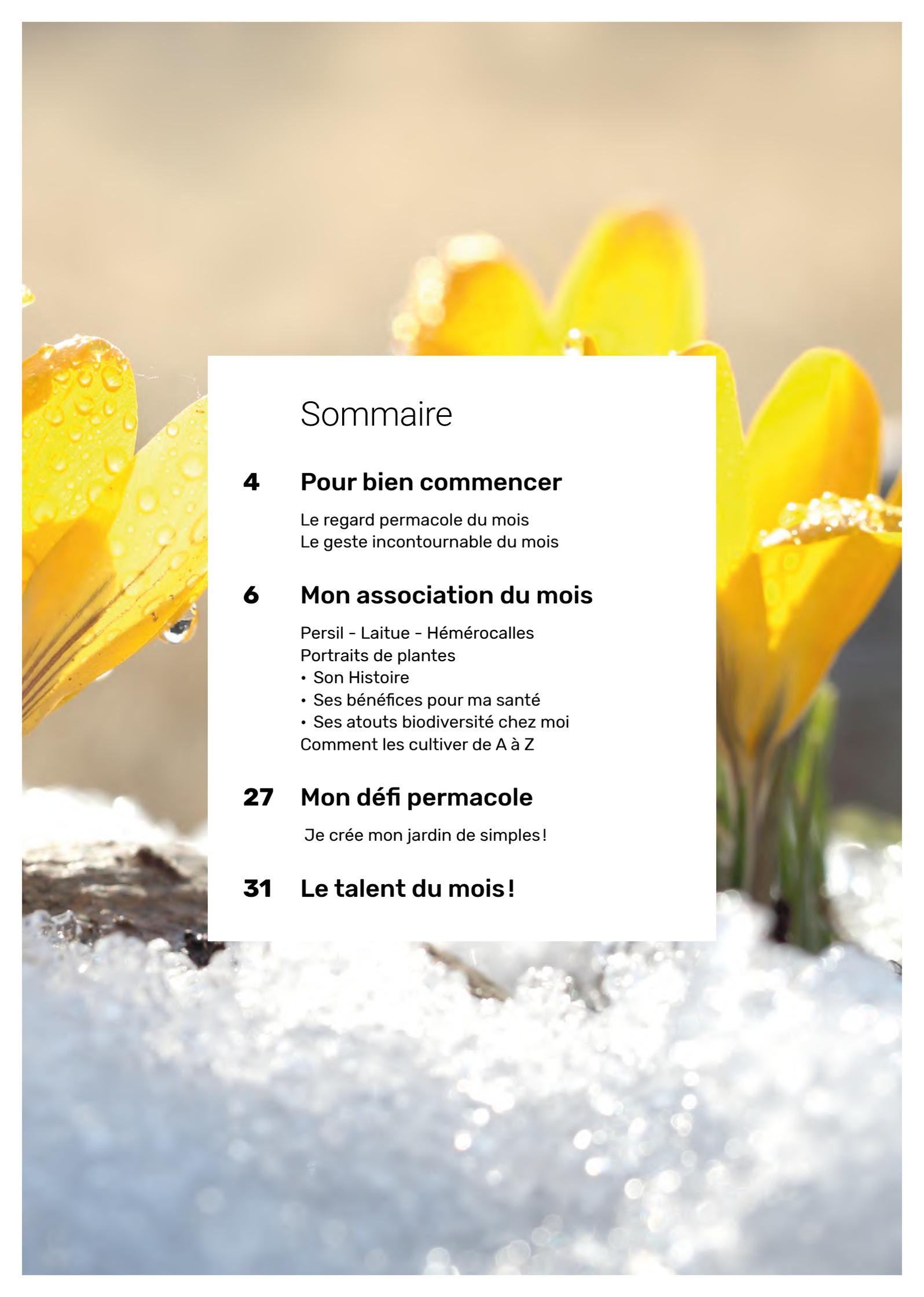


*Bonjour les fondateurs de saine abondance,
Tout d'abord, merci pour votre travail, petit à petit en vous lisant je vois mon jardin et surtout mon futur jardin autrement, je m'intéresse depuis quelques temps à la permaculture car je trouve que c'est un bon équilibre entre le respect de la nature et le respect des personnes à qui je donne (et fais) à manger.*

Au début je pensais faire un jardin plus pour passer du temps avec mes enfants et une zone de travaux pratiques (planter une graine, voir pousser et goûter), mais grâce à vous je veux croire qu'en plus de tout ça j'arriverais à faire un jardin suffisamment abondant pour ne plus passer par les supermarchés.

Violaine





Sommaire

4 Pour bien commencer

Le regard permacole du mois
Le geste incontournable du mois

6 Mon association du mois

Persil - Laitue - Hémérocailles
Portraits de plantes

- Son Histoire
- Ses bénéfices pour ma santé
- Ses atouts biodiversité chez moi

Comment les cultiver de A à Z

27 Mon défi permacole

Je crée mon jardin de simples!

31 Le talent du mois!



Pour bien commencer

Le regard permacole du mois

Les dictons météorologiques de nos campagnes

Autant de brouillard en mars, autant de gelée en mai

Mars, c'est le printemps qui arrive! Après le long sommeil de l'hiver, le jardin nous appelle. Mais par où commencer?

En permaculture, le jardin idéal est un *écosystème* à part entière! J'aime dire que nos jardins sont là pour nourrir nos familles, mais aussi pour nourrir notre environnement.

Un *écosystème* est un ensemble formé par une communauté d'êtres vivants en interrelation avec son environnement « biotope ». Les composants de l'écosystème développent un réseau d'interrelations et de dépendances constitué d'échanges d'énergie, d'informations et de matière permettant le maintien et le développement de la Vie.

Le biotope est donc le point de départ pour créer les conditions nécessaires qui feront de vos jardins un véritable écosystème sain et équilibré. Cet équilibre délicat dépend de la façon dont vous allez accueillir et nourrir votre environnement.

Un biotope est alimenté par les arbres, les haies, les fleurs, les herbes folles, les cultures, le vent, le soleil, les zones d'ombre, les abris, les micro et les macro-organismes, les oiseaux, les grenouilles, les hérissons, les coccinelles, les lézards, les araignées... et au centre de ce biotope « L'EAU ».



Mon association végétale

Persil - Laitue - Hémérocalle

Portraits de plantes

Le persil, une plante médicinale à part entière.

FICHE BOTANIQUE

Nom latin: *Petroselinum crispum* L.

Famille Botanique: Apiacées

Origine: Bassin Méditerranéen

Parties utilisées: Feuilles, racines, graines



Son nom de genre *Petroselinum* vient du grec *Petra* qui signifie pierre, et *selinon*, un taxon de la famille des Apiacées. Le nom n'a rien à voir avec l'habitat rocheux de la plante, mais évoque plutôt son effet sur les calculs rénaux et de la vessie.

Le Persil, *Petroselinum crispum* L. est originaire du bassin méditerranéen et d'Asie occidentale. On trouve encore, en se promenant, du persil à l'état sauvage.

Dans de nombreuses régions d'Europe, le persil à feuilles s'est développé naturellement dans tous les jardins potagers. Le persil tubéreux était quant à lui

déjà utilisé dans l'antiquité, et c'est par l'intermédiaire des Romains qu'il est parvenu au nord des Alpes. C'est surtout en Autriche, en Allemagne et en Pologne que la culture du persil tubéreux s'est développée.

Les Grecs et les Romains vénéraient le persil comme une plante sacrée et couronnaient les vainqueurs des jeux Isthmiques de chapelets faits de ses feuilles.



Le persil est devenu la plante condimentaire la plus cultivée et la plus consommée en France.

Le persil et votre santé.

Le persil devint pendant le Moyen Age une plante purement médicinale!

Depuis mon enfance, j'ai toujours entendu dire qu'il fallait manger du persil parce que c'était bon pour la santé. Par la suite, mes recherches sur ses propriétés médicinales n'ont fait que confirmer ces souvenirs.

Lorsque vous mangez du persil, vous prenez un véritable concentré de micronutriments et de vitamines A, C, E et K, des sels minéraux et des oligoéléments, du fer, du calcium, de l'acide folique et des flavonoïdes, ainsi que des substances renforçant l'efficacité des minéraux et oligoéléments.

Les médecins de l'Antiquité l'ont préconisé chaque fois qu'il y avait un œdème (cardiaque ou rénal), dans les abcès du rein, pour la rétention urinaire, les rhumatismes, l'insuffisance des règles, et parfois l'hypertension.

Le persil est en vérité un aliment exceptionnel: tonique, antirachitique, antinomique, antiscorbutique... On peut le considérer comme l'un des aliments de sécurité que la nature nous a mis généreusement à disposition.



Usage interne :

La décoction demande de déposer 30 à 50 g de feuilles dans un litre d'eau en ébullition pendant 3 ou 4 minutes, puis de laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. En boire 3 ou 4 tasses dans la journée.

Je tiens à rajouter quelques lignes sur l'équilibre acido-basique de l'organisme dont le persil est un bienfaiteur.

L'équilibre entre les acides et les bases qui sont dans notre corps est essentiel, car il conditionne nos réactions métaboliques, c'est à dire la vie humaine.

VELOUTÉ DE PERSIL TUBÉREUX

Ingrédients pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

- 3 persils tubéreux moyens
- 1 échalote
- bouillon maison
- 2 brins de persil plat
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Rincer et broser les racines de persil tubéreux sous l'eau claire, les éplucher et les couper en gros dés.

Peler l'échalote et l'émincer finement, la faire revenir dans une casserole, à feu moyen, dans un peu d'huile.

Lorsqu'elle commence à devenir translucide, ajouter les dés de persil tubéreux et faire sauter pendant une à deux minutes.

Verser 60 cl de bouillon, cuire à feu doux.

Pendant ce temps, effeuiller les brins de persil et les écraser au mortier avec l'huile d'olive, de manière à obtenir un coulis.

Une fois cuit, mixer le velouté de persil tubéreux. Répartir dans 4 bols et verser un peu d'huile persillée dessus avant de servir.

Bon appétit!

La laitue, l'Herbe des sages et des philosophes

Ce mets que nos aïeux ne mangeaient qu'au dessert,

Comment est-il devenu chez nous le premier que l'on sert ?

FICHE BOTANIQUE

Nom latin: *Lactuca sativa*

Famille botanique: Astéracées

Origine: Bassin méditerranéen et Asie occidentale

Partie utilisée: feuilles, graines



La laitue est une espèce spontanée que les Anciens ont vite améliorée par la culture.

On retrouve des représentations de laitues dans des tombes égyptiennes datant de 2700 ans avant J.-C. Avec les conquêtes d'Alexandre le Grand, les laitues

Comment les cultiver de A à Z

C'est le mois de mars, le printemps arrive mais il fait encore frais... Pour cette association, je vous propose des plantes qui poussent dès les premiers rayons de soleil.

Le persil, comme toutes les aromatiques, sera un bon répulsif pour les ravageurs affamés du printemps, et les laitues se plairont à l'ombre des hémérocalles lors des grosses chaleurs de juillet.

Comment cultiver le persil dans cette association ?

Calendrier de culture

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis extérieur												
Semis sous protection												

Le persil demande un peu plus d'attention que les laitues lorsque vous allez le semer. On entend souvent dire que le persil est long à germer, cela a une explication simple. Les graines de persil ainsi que les graines de carottes sont des semences très rustiques; on dit qu'elles ont très peu évolué à travers les siècles. De par leur nature profonde, elles ont gardé des téguments très fibreux qui les rendent plus résistantes aux intempéries et nécessitent donc plus d'humidité que d'autres graines. Pour les réveiller de leur dormance, il suffit de laisser tremper les graines une nuit dans de l'eau tiède, avant de procéder au semis, afin d'accélérer la germination.

N'oubliez pas de maintenir l'humidité sur vos semis jusqu'à l'apparition des premières feuilles. De même, un sac de jute humide posé sur la terreensemencée conservera une humidité propice à une bonne germination, surtout lors d'un semis estival (n'oubliez pas de retirer la toile de jute dès l'apparition des premiers germes).

Un léger paillage superficiel en début de semis peut aussi réduire le besoin d'arrosage et maintenir l'humidité nécessaire.



Les compagnons du persil

Le persil éloigne les mouches de la carotte,

Protège les rosiers du scarabée,

Favorise la croissance des tomates et des asperges,



Est favorable aux haricots, céleris, céleris-raves, laitues, pois.

Le mieux est de le cultiver au pied des arbres et sur les bordures de vos parcelles et massifs. En tant que plante aromatique, elle éloigne certains ravageurs.

Lors d'une association, prendre en compte le fait que certaines variétés peuvent devenir volumineuses et étouffer une plante moins vigoureuse.

Évitez de cultiver le persil tubéreux à côté d'un autre légume-racine, ils entraîneraient en concurrence.



Les maladies et les ravageurs

Le persil est peu sensible aux maladies. De manière préventive, pour réduire le risque des maladies fongiques, vous pouvez faciliter le passage de l'air autour de vos plantes. Si vous aimez faire des expériences, essayez la prêle, l'ortie ou l'ail en pulvérisant plusieurs fois du purin d'ortie, une décoction d'ail et/ou une décoction de prêle, vous renforcerez le système immunitaire des feuilles. Elles résisteront mieux aux attaques de rouille et aux autres attaques de champignons comme le mildiou ou l'oïdium.

Effectuez une pulvérisation par semaine sur les plantes à risques. Par contre, une fois la maladie déclarée, seule la décoction d'ail peut être efficace.

Le campagnol (rat des champs ou rat-taupier), qui vit sous terre et creuse des galeries partout dans le jardin, a une petite prédilection pour le persil tubéreux, *persil* à grosses racines, qui ressemble à une grande carotte blanche, et il s'en régale généreusement... Pour contrôler la prolifération de ces petits rongeurs, la biodiversité animale joue là encore un rôle essentiel. Ainsi, les rapaces, les renards, les chats ou les couleuvres sont de redoutables prédateurs de petits rongeurs.

Quelques limaces, lorsque vos plants sont au stade de plantules, peuvent s'en régaler.

Quelle variété choisir ?

Aujourd'hui on trouve jusqu'à 5 variétés différentes de persil.

Le persil commun, persil plat, très parfumé, a une bonne résistance au froid (le persil ne gèle pas comme il est mentionné dans certains livres). Il se cultive facilement en pot, en jardinière, au potager comme sur un balcon... Disponible sur le site Semaille.com.

Le persil frisé, est le plus résistant aux maladies. Cette variété est plus décorative. Disponible sur le site Semaille.com



Calendrier lunaire

Quel est le meilleur jour pour les planter vos cultures ? Et si vous expérimentiez des plantations en accord avec les cycles de la lune ?

Mars 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24	25	26	27	28	29	1 ↑  
2 ↑  	3 ↑  	4 ↑   Nœud lunaire	5 ↑  	6 ↑  	7 ↑  	8 ↑  
9 ↑   Pleine lune	10 ↑  	11 ↓  	12 ↓  	13 ↓  	14 ↓  	15 ↓  
16 ↓  	17 ↓   Nœud lunaire	18 ↓  	19 ↓  	20 ↓  	21 ↓  	22 ↑  
23 ↑  	24   Nouvelle lune	25  	26 ↑  	27 ↑  	28 ↑  	29 ↑  
30 ↑  	31 ↑   Nœud lunaire	1	2	3	4	5

Légende



Jour fleur : concentrez-vous sur elles c'est le moment !



Jour racine : portez attention aux bulbes, légumes racines.



Jour feuille : semez, plantez, repiquez vos légumes feuilles en lune montante, et taillez et tondez en lune descendante.



Jour fruit : vos fruitiers sont à l'honneur c'est aussi le moment de vous occuper des graines !



Lune montante



Lune descendante

Nœud lunaire : Ne pas jardiner

Nos valeurs

Simplicité
Biomimétisme
Bienveillance
Synergie
Long terme

Saine Abondance est un média indépendant.

L'Info-lettre comme les revues du Club Saine Abondance sont 100 % SANS pub.

Et c'est grâce à vous.

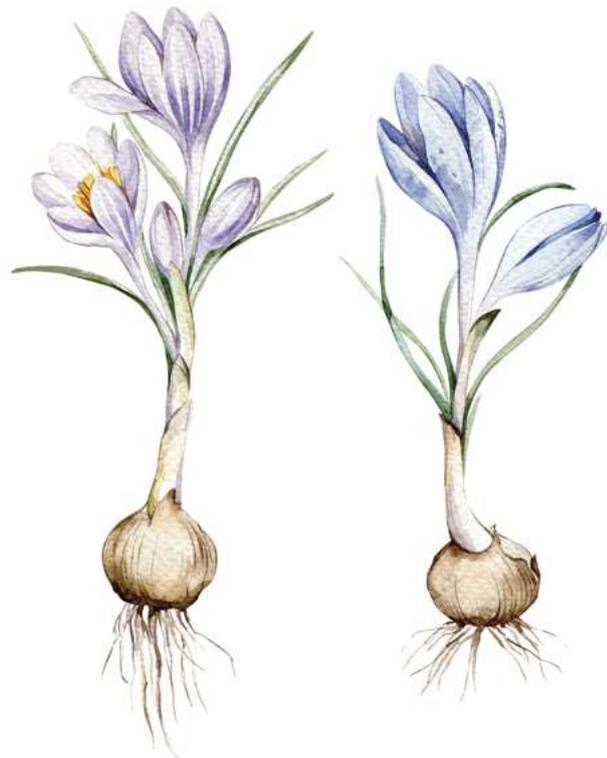
La mission de Saine Abondance est de vous accompagner chaque jour par des petites actions pour vous reconnecter à la nature, et votre nature.

La mission du Club Saine Abondance est de vous aider à découvrir la permaculture appliquée au jardinage, pour récolter pas à pas, sans erreurs, avec joie!



Pour nous contacter:

<https://www.saine-abondance.com/contact/>



Crédits photo: Sarycheva Olesia – Nadzeya Pakhomava – LyudmilaMikhailovskaya – funkyfrogstock – Valentina_G – Tatyana Vyc – Peter Zijlstra – babetka – Roman Mikhailiuk – Richard Peterson – Catherine Eckert – Natalia K – KellyNelson – aleksa_ch – Sandra_M – NeMaria – Cube29 – Palau – airdynamic – Maria Kolyadina – Alex Leo – Fourleaflover / Shutterstock.com
kameshkova / Istockphoto.com

Le Club Saine Abondance
Mars 2020 • n° 17

Éditeur: Saine Abondance • Adresse: c/o Fimisa S.A., Avenue de Morges 88

Rédacteur en chef: Florence Mont, Equipe Saine Abondance

ISSN: 2673 - 2122 (print) • 2624 - 8700 (web)



www.saine-abondance.com