



- 1) Faire éclater les mûres à feu vif (en ajoutant éventuellement un demi verre d'eau) 5 à 7 minutes
 - 2) Extraire le jus . Pour ma part j'utilise un bas, je mets les mûres louche par louche et je presse avec mes mains.
 - 3) Peser le jus et y ajouter le même poids de sucre et un jus de citron par kg de jus (je ne fais cette gelée qu'avec 2kg de jus au maximum)
 - 4) Porter à ébullition et maintenir 5 minutes en remuant (la plupart du temps ça suffit)
 - 5) Mettre en pot et recouvrir (je préfère les feuilles de cellophane)
- NB : Si on met moins de sucre il faut cuire plus longtemps... et la cuisson plus longue concentre le sucre (donc il y en a autant !) et fait perdre le bon goût de fruit frais. Française

WANTED

Mesdames, Messieurs

Connaissez-vous les 3 sœurs Sud-américaines ? Non ?
Je vous les présente par ordre d'apparition.

Le maïs comestible: il monte haut et, en fin de saison, son feuillage approvisionne le compost.
Le haricot grimpant: il s'utilise sur le pied de maïs qui lui sert de tuteur. En échange, il lui fournit de l'azote.
a courge: elle profite de l'azote du haricot. Elle amène de l'ombre au pied des autres et, en fin de saison, un feuillage important pour le compost.

A VOUS DE JOUER...pour qu'ECOLOGIE rime enfin avec ECONOMIE. Didier



Une famille, un jardin

La biodiversité c'est vous, c'est nous...

Afin de préparer son expo annuelle prévue fin janvier 2017, YAKAFOKON vous invite à vous photographier dans votre jardin.

Il est petit: c'est bien... Il est grand: c'est bien... Il est même très petit: c'est bien aussi!
Vous êtes une famille nombreuse: c'est bien... Vous êtes seul ou bien à deux: c'est bien...

Vous êtes avec votre chien ou votre perroquet: c'est bien aussi!

Prenez votre photo pendant l'été, pendant l'automne et envoyez-la à Micheline Chabot soit déjà tirée (format A4) au 40 route de Bois le Roy 27530 Croth soit sous forme d'une pièce jointe à l'adresse suivante:
micheline.chabot@orange.fr

Les photos seront exposées, à Croth, lors d'un sympathique après-midi autour de la biodiversité début 2017(aucune autre utilisation ne sera faite).

Tout renseignement complémentaire: 02 37 41 72 66



Astuce sur ce solstice

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas au Printemps qu'il faut tailler ses haies, mais à compter du solstice d'été, et ce, jusqu'à celui de l'hiver, soit du 21 juin au 21 décembre. Pour la simple raison qu'il s'agit là de la période où la sève redescend gentiment. Cela vous évitera une seconde taille dans l'année. Et si vous choisissez de le faire en Lune décroissante et descendante, alors là... vous aurez tout bon !

Vous vous posez des questions sur votre environnement, n'hésitez pas à nous contacter

Micheline Chabot : 02.37.41.72.66 micheline.chabot@orange.fr

Yves Deschamps : 09.62.14.40.23 yvesdes@wanadoo.fr

Mise en page du journal : Benjamin : 02.37.41.75.07 www.acr-repro.com



Promouvoir une vie locale respectueuse de la nature et de la biodiversité dans son ensemble.

INDEX

Page 1 : - Édito.
- Agenda.

Page 2 : - Coup de gueule de Thierry.
- Les oeufs.

Page 3 : - Conseils YAKAFOKON.

Page 4 : - Recette.
- Wanted.
- Une famille un jardin.
- Solstice d'été.



ÉDITO

Consommer durable
Consommer responsable
Consommer autrement
Consommer mieux
Consommer moins
Ce message, nous le lisons, nous l'entendons partout.

Si on essayait ?

YAKA privilégier les produits locaux, équitables et pourquoi pas bios.
YAKA réparer ce qui peut l'être au lieu de jeter !

FOKON fréquente les vide-greniers, les ressourceries, pour y trouver des objets d'occasion à petits prix.

YAKA partager les outils, les habits avec les voisins, les amis.

YAKA échanger des plantes, des graines et des sourires aussi...

FOKON réfléchisse au coût énergétique de nos achats (légumes et fruits venus de trop loin, voyages lointains voraces en énergie...)

YAKA regarder autour de soi pour trouver des promenades, des producteurs, des loisirs moins énergivores, moins coûteux et pourtant aussi bénéfiques pour notre plaisir comme pour notre portefeuille!

FOKON s' y mette pendant l'été!!!

YAKA partager nos expériences dès la rentrée de Septembre!!!!

Agenda

8 Octobre 2016

Comme l'an passé collecte des déchets dans la commune en collaboration avec le SETOM

14 et 15 octobre 2016

Manifestation Art et Terroir
Rdez-Vous au stand YAKA place de l'église de 10h à 18h.

L'inspecteur YAKA reprend du service.

Mystère autour de l'éradication des roses trémières le long de la voie verte.

Selon nos sources, un « énergumène » muni d'un débroussaillieur s'est acharné à étiéer des roses trémières qui s'étaient installées pour colorer l'espace.

Point d'Attila cette fois là car...
l'invention du moteur à deux temps lui est bien postérieure.

Un appel à témoins est lancé. Les incivilités ne peuvent être ignorées et l'inspecteur YAKA est sur le coup.



“Pur beurre” ...

Ha, les bonnes traditions... Les français y tiennent ! Et les commerçants le savent bien. « Pur beurre », « Baguelette de tradition », et autres titres de noblesse revenant à tous ces produits industriels, si chers aux fabricants de rêves !

Comment y croire à l'ère du tout numérique, ou à la voiture hyper sophistiquée, prenant une place bien plus importante que l'espèce humaine (l'automobile n'est-elle pas choyée, idolâtrée, magnifiée, telle une déesse aux capacités surprenantes et presque surnaturelles – et pas écologique pour deux ronds).

C'est marrant comment des fois, suivant l'article à vendre, on valorise le passé, et, dans la plupart des cas, on nous traite de ringard si on ne suit pas le mouvement. N'avez-vous pas remarqué que « pur beurre » rime avec « pur leurre » ? Ben oui, les industriels, pour placer leurs inventions loin d'être vitales, sont prêts à tout ! « Profitez de ma tartine étalée de leurres, la deuxième est gratuite! »

Savez-vous que des dizaines de lanceurs d'alerte en France, au risque de perdre leur emploi quand cela n'a pas déjà eu lieu- essaient de nous secouer sur les réels dangers retombant sur nos vies, toutes les vies? La philosophie de ces richissimes monstres de l'industrie est « oligopolistique* », précise Fabrice Nicolino, dans son dernier essai sorti l'an passé, traitant de l'agriculture. Je ne conseillerai pas d'ailleurs de le lire, tant il glace le sang.

Il est grand temps de se ressaisir, de comprendre que ces grosses puissances sont là pour combler l'espace temps libre de nos cerveaux, en nous gavant de pubs, plus mensongères les unes que les autres, faisant de nous des hyper consommateurs lobotomisés**. Soyons nous-mêmes, réveillons nos consciences, nos valeurs, échangeons nos richesses, transmettons les savoirs que nous tenons encore de nos anciens, et cessons de nous faire embobiner, emberlificoter, de nous laisser bouffer la laine sur le dos par ces plus grands malhonnêtes marchands de leurres.

Marchands de leurres, de mals leurres... Quelle horreur !

- * Petit groupe de gros en voulant toujours plus, ne laissant aucune chance aux petits.
- ** Equivalant à un bourrage de crânes dévalorisant.

Bel Oeuf, dis-moi d'où tu viens...

On ne fait pas d'omelette sans casser les œufs, mais pas n'importe quel œuf. Tout le monde n'a pas un poulailler qui garantit la qualité des œufs que l'on va manger. Aussi sachons lire le code imprimé sur la coquille de l'œuf que l'on trouve dans le commerce. Le chiffre écrit en début de code indique la provenance de l'œuf.

Code 0 : cet œuf est bio, de plein air et l'alimentation des volailles est biologique

Code 1 : cet œuf est dit de plein air, en journée les poules ont accès à un parcours extérieur en partie recouvert de végétation.

Code 2 : cet œuf est dit au sol, les poules restent nuit et jour enfermées dans un bâtiment.

Code 3 : cet œuf est dit de batterie, les poules sont entassées dans des cages.

Bien lire ce code permet au consommateur de se positionner en partenaire d'une agriculture de qualité qui tient compte de la souffrance animale.



Conseils de Marie Françoise :



1. Pour mon imprimante j'utilise le verso des feuilles déjà utilisées (si ce n'est pas un document important). Beaucoup d'entreprises le font aussi.

2. Je garde les bouchons plastique que je mets dans la benne à bouchons qui sont récupérés par une association pour handicapés.



Conseil de Benjamin :



Gardez vos pelures d'orange, de clémentine ou de citron bio, placez-les dans un bocal et remplissez de vinaigre.

Fermer le bocal et laissez le tout macérer pendant 2 semaines, jetez les pelures, puis transférez le liquide dans une bouteille avec un bec vaporisateur.

Vous aurez un nettoyeur tout-usage très efficace, naturel, écologique et non-toxique.

En plus, ça sent vraiment bon! C'est entre autres un excellent nettoyeur pour la cuisine, car l'huile d'orange dissout la graisse.



Conseil de Valérie :

Le piège du contenant....

Les ouvertures des flacons de shampooing, gel douche, et autres produits cosmétiques ou liquide vaisselle sont étudiées... pour que nous consommions un maximum de produit à chaque utilisation afin, bien sûr, de racheter plus souvent.

Transvasez le contenu dans un flacon muni d'un bouchon poussoir, il vous permettra d'utiliser une plus juste quantité et de racheter des recharges souples plus économiques et moins polluantes.



Ressourcerie à Evreux

Rue de Cocherel Za Evreux

du mardi au samedi de 10h à 17h 06.78.28.71.51



Conseil d'Alain :



La palette nous fait de l'oeil.

Elle est là, souvent abandonnée, aux abords des grandes surfaces et elle ne demande qu'à être récupérée, transformée, reconditionnée, adoptée et apprivoisée.

Quoi de mieux pour un bac, une bordure, une palissade, un nid pour les oiseaux dans le jardin.
Quoi de mieux pour une étagère dans le garage.

Quoi de mieux pour faire preuve d'imagination et de partage d'expérience avec des voisins.
La palette comme lien social, voilà un nouveau concept.

Délaissons bacs, barrières, bordures, venus de Chine et d'ailleurs qu'on nous vante à longueur d'année dans les publicités qui inondent nos boîtes aux lettres.

Je récupère, tu récupères, il récupère, nous récupérons.....



Conseil d'Hélène :



Deux fois par an, videz vos armoires et faites profiter votre entourage et les associations caritatives de tout ce qui ne vous est plus utile.

