

LIBRAIRIE

Rien ne se perd ! Du bon usage des Epluchures ou l'art d'utiliser les épluchures à la maison et au jardin , avec ce petit livre nous allons apprendre à recycler les déchets, et à en faire une vraie ressource gourmande et utile lorsque l'on sait les utiliser ! Et cet ouvrage a été écrit pour cela.... EDITIONS LAROUSSE

Hydromels et dérivés (Apéritif, liqueur, vinaigre....) par André Regard - Guide pratique : allant de l'élaboration, à la fabrication, le conditionnement, la conservation) dans cet ouvrage l'auteur donne toutes les informations pour fabriquer et vendre l'hydromel et bien d'autres produits à base miel. EDITIONS DU Puits Fleuri

Je veux une ruche ! Par Patricia Beucher - Sauvages ou domestiquées, elles sont les bienfaitrices et il est urgent de les sauver. Ce petit guide, délicieusement écrit, va à l'essentiel et avec beaucoup d'humour et d'expertise, la lecture est un régal et donne envie de se remonter les manches et de se mettre en marche pour construire sa ruche. EDITIONS LAROUSSE

Je veux un mouton par Marine Guillier - et voilà une tondeuse écologique (qui ne consomme pas d'essence) l'auteur dans ce petit ouvrage nous indique quelle race choisir en fonction de la superficie du terrain, les soins à lui prodiguer, comment les contenir, quelle nourriture à lui donner l'hiver, le fumier servira à enrichir le compost et la laine fera office de paillage. EDITIONS LAROUSSE

Jardins de verre par Kali Vermès - l'auteur présente ici 15 créations et pour chacune d'elle tous les détails de ces mini jardins de verre et des zooms sur les plantes utilisées. On y trouvera tous les outils utilisés et toutes les étapes basiques de la réalisation, de l'entretien... ou chaque plante y trouvera sa place naturellement ! EDITIONS LAROUSSE

Recettes et savoir-faire retrouvés par Annemarieke Piers et Claudette Halkes (traduit du néerlandais) - Comment plumer un poulet...presser l'huile ou bien faire son beurre ?.....On découvrira dans cet ouvrage les savoir faire ancestraux et des connaissances de base qui seront d'une aide précieuse ! EDITIONS EYROLLES

L'apiculture naturelle pour les débutants par Diane Jos et Olivier Duprez - Deux apiculteurs présentent en détail la pratique de l'apiculture naturelle, de respecter le cycle naturel de la ruche, et intervenir le moins possible et ne récolter que le miel dont les abeilles n'auront pas besoin pour passer l'hiver. Ouvrage très bien construit. EDITIONS ULMER

Apéros dînatoires sans gluten par Frédérique Barral - 60 recettes bio, sucrées, salées, classiques ou exotiques. Convivialité, gourmandises et partage ressortent de cet ouvrage qui saura, une fois de plus, convaincre que la cuisine sans gluten est une belle opportunité et de découvrir d'autres saveurs et d'autres façon de cuisiner ! EDITIONS TERRE VIVANTE

Des légumes en dessert par Hélène Schernberg et Louise Browaey photographies Emma d'Dufraisieux - (Gâteau cru à la carotte, muffins au brocoli, ou encore sorbet aux herbes) ou encore d'autres recettes insolites sont expliquées dans cet ouvrage toutes ces recettes sont végétariennes dont certaines et végétaliennes, sans gluten et/ou crues et s'intègrent dans une cuisine actuelle, bio et de saison...qui allient santé, simplicité et gourmandise ! EDITIONS TERRE VIVANTE

Le potager en lasagnes par Xavier Mathias - Le jardin en lasagnes c'est manière écologique de jardiner en alternant des couches de matériaux compostés de nature différente recouverts d'une couche de terreau finale où l'on peut effectuer directement des plantations, cela permet de jardiner là où il n'y a pas de sol ou il y a un sol de qualité médiocre, tel que de petits jardins, cours et balcons.... Petits dessins humoristiques de Gilles Bonotaux. EDITIONS LAROUSSE

La cuisine Zéro déchet par Stéphanie Faustin - Où l'art de recycler utilement et cuisiner les épluchures, pelures, pain rassis et autres déchets, l'auteur nous livre ici de savoureuses recettes sucrées, salées, confits, tisanes dont voici quelques exemples de recettes (velouté de feuilles et trognon de chou-fleur au curry et lait de coco, Muffins aux fanes de radis et au chèvre, gelée de trognons et d'épluchures de pommes, Pancakes à la peau de banane (pour cette dernière recette et l'avoir confectionnée c'est excellent) (magnifiques photographies) EDITIONS RUE DE L'ECHIQUIER

Gourmandises insolites ! Confitures, chutneys, moutardes, sirops....par S. Fouquet, S Hampikian et V. Quéant -

60 recettes glanées au jardin mais pas que... 60 recettes des quatre saisons aux plantes sauvages et du jardin.

Gourmandises insolites ! est le fruit de l'association de deux Sylvie. L'une cuisinière habile et l'autre scientifique qui veille à l'équilibre des recettes simples, économiques et très originales. Elles marient avec bonheur trésors du potager ou du verger et plantes sauvages telles que orties, serpolets, primprenelle, noisettes poussant au delà des clôtures. Des idées gourmandes offrir à ses amis ! On salive de plaisir devant les magnifiques photographies de Virginie Quéant. EDITIONS TERRE VIVANTE



Quelques photos de notre jardin



La Feuille de Chou « Bio »

109, rue Jean Moulin - 33220 PINEUILH - courriel : michelinechapolis@orange.fr - Rédaction / Mise en page : Micheline CHAPUIS - Blog : agroecologie-phytomanagementover-blog.com.over-blog.com

La feuille de chou



Bio

Rédaction - Administration : 109, rue Jean Moulin, 33220 PINEUILH

Jardinage . Cuisine . Bien être . Écologie Août 2017

EDITORIAL



Dessin de Bickel

L'Eau, le Chanvre et le Rouissage

SOMMAIRE

EDITORIAL : le chanvre en pays foyen au XX^e siècle

- L'argile (partie 1)
- Librairie

Jusqu'au XXe siècle, la plaine du Signal est en grande partie inondable ; certaines zones sont marécageuses. La seule plante que l'on peut y cultiver est le chènevis. Beaucoup de terres sont consacrées à sa culture. On en tire le chanvre dont la tige donne de longs fils que l'on tisse pour faire des draps ou que l'on entortille pour obtenir des ficelles et des cordes.

LE CHANVRE

Originaire d'Asie centrale, le chanvre, *Cannabis sativa* L, est cultivé depuis plus de 8000 ans pour sa fibre textile et sa graine oléagineuse. Au cours des siècles, l'utilisation de la fibre pour la fabrication de toiles, de voiles et cordages, de sacs et l'extraction de l'huile ont permis un fort développement de cette culture, et ce jusqu'au milieu du 19e siècle. Puis, victime de la concurrence d'Outre-mer et de l'apparition des textiles synthétiques, son importance économique décrut rapidement. Pendant les années 50 à 70, l'utilisation du chanvre était essentiellement papetière : papiers spéciaux, fins et élastiques (papiers à cigarettes, papiers techniques...).

ROUISSAGE

Le rouissage est la macération que l'on fait subir aux plantes textiles telles que le chanvre, pour faciliter la séparation de l'écorce filamenteuse d'avec la tige. On fait rouir le chanvre dans un routoir ou rouissoir. Le terme rouir vient du francique rotjan, qui signifie pourrir.

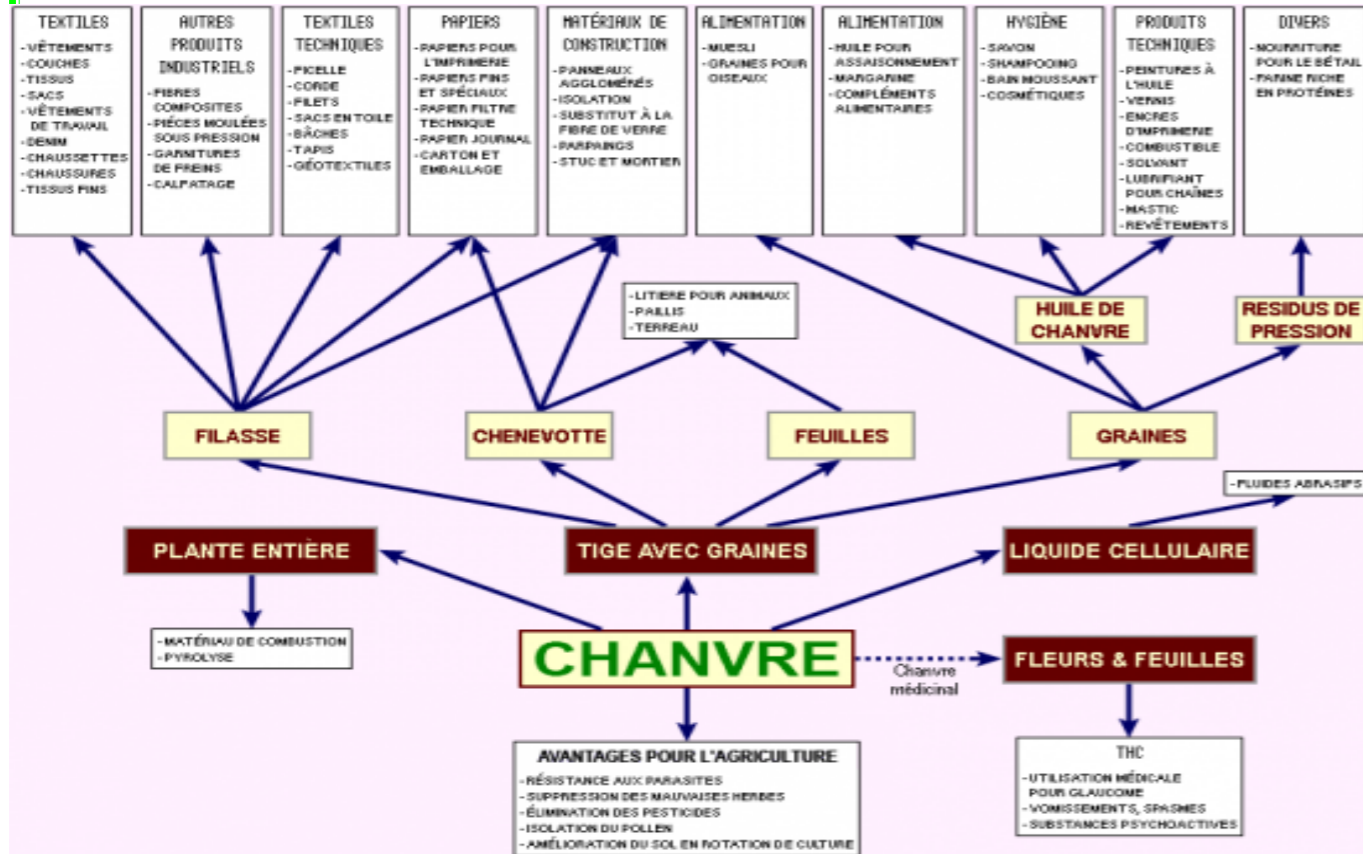
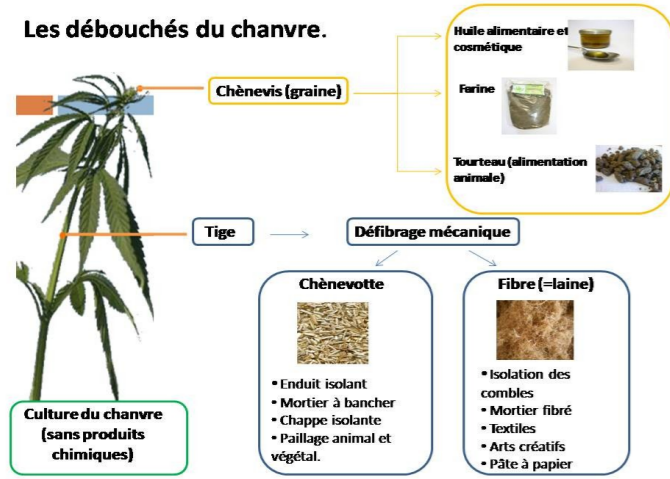
Le rouissage se pratique par immersion plus ou moins prolongée.

Histoire: Jusqu'au xxe siècle, pratiquement chaque ferme possédait son routoir appelé parfois « mare au chanvre ».

Durée: Le chanvre s'arrachait en deux fois : le chanvre mâle, cueilli en juillet et août, rouissait plus promptement que le chanvre femelle qui lui n'est mûr qu'en septembre et octobre. L'extrémité des tiges rouit plus lentement que les parties voisines de la racine, les gros brins exigeant moins de temps que les petits. La moyenne pour le rouissage du chanvre est de 8 à 10 jours en mai, de 6 à 8 jours en août et de 10 à 12 jours en octobre.

Le rouissage est suffisant quand les fibres se séparent facilement les unes des autres sur toute la longueur de la tige. Il était important que la fermentation soit arrêtée à ce moment, car, si elle durait plus longtemps, la filasse prenait une teinte brune et perdait sa force de résistance. Comme il est difficile de déterminer le moment exact où le rouissage est terminé, et comme, d'autre part, une fermentation trop prolongée enlève aux fibres une grande partie de leur valeur, on n'attendait jamais que la plante soit complètement rouie pour la sortir de l'eau. On achevait l'opération en l'étendant sur la prairie pendant quelques jours.

Les débouchés du chanvre.



L'ARGILE

L'argile est à la mode et c'est tant mieux. L'argile est non toxique pour l'homme, elle est efficace et peu coûteuse. Elle est respectueuse de l'environnement, elle constitue une stratégie à long terme. Nous allons essayer d'y voir clair sur ce produit « miracle ».

Un proverbe dit « l'argile va là où est le mal ».

L'argile, c'est quoi?

On désigne par le mot *argile*, soit une famille de différents minéraux, soit une roche formée pour l'essentiel de ces minéraux. Les minéraux argileux sont des phyllosilicates hydratés, se présentant en très petits cristaux (quelques micromètres) et dont la structure est caractérisée par la superposition de feuillets composés de couches tétraédriques (tétraèdre d'atomes d'oxygène avec un atome de silice au centre) et de couches octaédriques (octaèdre d'atomes d'oxygène avec un atome d'aluminium au centre).

Ces minéraux forment un groupe important et complexe d'espèces minérales voisines souvent associées dans les gisements (kaolinite, illite, glauconite, smectite, vermiculite), d'autant que des formes mixtes (les interstratifiés, comme l'illite - montmorillonite ou l'illite - chlorite) sont fréquentes.

Les origines des argiles

Elles proviennent toutes de la décomposition de minéraux silicatés qui forment les roches. Cette décomposition appelée aussi altération est réalisée par les agents atmosphériques et principalement l'eau. Les acides organiques produits par l'activité biologique accentuent ce phénomène d'altération.

Certains silicates d'alumine donnent des argiles par simple transformation: par exemple les micas en s'hydratant peuvent donner des illites. On les appelle **argiles transformées**. Ces argiles participent à un cycle pédologique à la fin duquel elles sont entraînées par l'érosion et vont rejoindre des zones de sédimentation.

Elles peuvent alors être piégées dans des roches sédimentaires comme les marnes (argiles calcaires) ou des grès (psammites). Lorsque ces roches reviennent à la surface des continents, elles se décomposent en donnant des argiles appelées alors **argiles héritées**. Lorsque l'altération continentale est puissante, les minéraux silicatés sont totalement décomposés et l'eau entraîne la silice, l'alumine, le fer et d'autres éléments comme les bases ou les métaux. Ces éléments en solution peuvent se re-combiner et donner naissance à des argiles dites de **néo-formation** (exemple: smectites, kaolinite...) Cela peut se produire dans le sol, dans le sous-sol ou dans l'eau stagnante. Il y a environ quinze cents variétés d'argiles sur la planète.

Les types d'argiles

Nous allons ici aborder les types d'argiles utilisables en arboriculture biologique. Toutes sont des silicates hydratés d'alumine à structure en feuillet.

La **kaolinite** appelée souvent argile blanche tire son nom de la région de Chine où elle fut découverte (Kao-Ling) pour la fabrication de la porcelaine.

C'est une argile phylliteuse à deux couches contenant principalement de la silice 48 % et de l'alumine 36,5 %.

Elle dispose d'un fort pouvoir couvrant.

Elle neutralise les excès d'acidité ou d'alcalinité par régularisation du pH. Elle active les mécanismes de la cicatrisation. Ses capacités d'absorption et d'adsorption sont bonnes. C'est une argile surfine.

En France, elle est extraite en Bretagne et dans la région de Limoges.

L'**illite** (nom qui vient de L'Illinois) est une argile assez commune notamment dans les sols. C'est une argile à trois couches. Dérivant des micas blancs, elle est potassique et alumineuse. Son pouvoir d'adsorption est moyen car sa surface développée est « moyenne ». Sa couleur varie du gris blanc au brun clair selon la teneur en impuretés métalliques. Elle est composée essentiellement de silice (36,5 %), faiblement dosée en alumine (environ 9 %), à tendance calcique (près de 14 %) et riche en fer (près de 9 %).

Elle est de toutes les argiles celle dont le pouvoir d'adsorption est le plus faible.

Elle doit donc être distinguée de la montmorillonite, argile verte également.

La chlorite est proche de l'illite dont elle est issue.

La **montmorillonite**, ou *argile verte de Provence*, est extraite de la mine de Mormoiron dans le Vaucluse (d'où son nom). Les montmorillonites sont des argiles gonflantes : constituées de trois couches elle ont la possibilité de modifier l'espace entre les couches par absorption d'eau. Elles ont le plus haut pouvoir fixateur connu chez les argiles. Il en existe des variétés assez nombreuses de couleurs différentes en raison de la présence de métaux. Les smectites sont utilisées pour absorber des graisses ou des liquides qu'elles inhibent. C'est une argile phylliteuse à trois couches à forte concentration en silice (48,25 %), bien équilibrée dans sa composition minérale (alumine 11,17 %, magnésium 9,66%, fer 3,90%, potassium 3,03 %, calcium, phosphore, sodium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse).

C'est l'argile la plus complète quant à ses propriétés thérapeutiques grâce à un très fort pouvoir adsorbant.

Sa région d'extraction et son séchage au soleil provençal lui confèrent certainement une valeur énergétique supérieure à celle des autres argiles en raison de la capacité des minéraux argileux de capter l'énergie pour la restituer.

On la trouve sous plusieurs formes, en morceaux (concassée) ou en fine poudre (surfine). [\(suite au prochain numéro\)](#)