

JARDIN du CAFEGEM (35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12 rue Passe Demoiselles
à REIMS - tél : 03 26 47 96 31

Coucou ! Voili voilà. Cela faisait un bout de temps que ça me trottait dans la tête.
Et, cette année, j'ai franchi le pas.

15 ans que le Potagem existe ! C'est sûr que j'aurais pu y penser avant ; cela aurait dû le faire, les éléments étaient sur place, enfin presque.

Il aurait fallu un « *picea abies* » et on avait un « *taxus baccata* ».
ça faisait l'affaire, la personne concernée aurait été conciliante. Pour les réceptacles, il y en avait à foison au jardin. Bon, on va dire que côté matériel cela convenait largement. Maintenant, il fallait avoir des amis dans les hautes sphères pour mener à bien « la chose ».

J'avais donc pris la décision de mettre au courant notre meilleur alliée, j'ai nommé « Dame Nature ».

Je lui ai envoyé des mails pour l'avertir, bon, sans réponse... m'enfin, comme dirait Gaston, elle était au courant, j'avais tout fait dans les règles....

Le 25 décembre, j'arrivais au Potagem à l'aube, très excité par l'évènement, la surprise pour un enfant... Eh bien non, que dalle, que chi, rien dans mes godillots que j'avais astiqués pour l'occasion, même pas une friandise !



Triste il était votre humble serviteur ; bref, échec total....

Bon, voilà tout, la vie continue... Alors, passons aux choses sérieuses :
Que fait-on au jardin l'hiver ?

Quand on me pose la question, ma réponse est simple : Il y a toujours quelque chose à faire. « Viendez », vous ne serez pas déçus.

Ce qui est bien, c'est qu'on bouge pour se réchauffer, et surtout on apprécie le café bien chaud accompagné d'un morceau de gâteau.

L'hiver, c'est le repos de la végétation ; pour nous non, pas tout à fait. On prépare le jardin pour le printemps. On le bichonne pour les beaux jours, on lui refait une beauté.

J'ai regardé la météo, ça remonte pas mal. Alors, « viendez » nous rendre visite.

Ah oui, j'oubliais... En ce moment, il y a un atelier pratiquement tous les jeudis avec des étudiants de l'IRTS, c'est sympaticos.

Bon, nous sommes toujours prêts à vous accueillir au jardin féérique !
Apluche, JP



Eh bien ! Dansez maintenant !

Non, il ne s'agit pas de la cigale, prête à danser pour la fourmi afin d'obtenir quelque pitance, selon la fable de La Fontaine.

Dans un documentaire sur le langage des animaux, j'ai découvert **LA DANSE DES ABEILLES**



Les abeilles jouent un rôle crucial dans la pollinisation et la production du miel et possèdent un mode de communication extraordinaire, connu sous le nom de « danse des abeilles » leur permettant de partager des informations vitales sur l'emplacement des sources de nourriture, leur direction et distance, ainsi que la qualité du nectar et du pollen. Ces informations sont cruciales pour la production du miel et la survie de la colonie.



Les abeilles exploratrices, souvent plus âgées et expérimentées, s'aventurent à la recherche de nourriture, parfois à des kilomètres de la ruche. Lorsqu'elles trouvent une source riche, elles collectent nectar et pollen puis retournent ensuite à la ruche pour passer le relais **aux abeilles réceptrices**, plus jeunes et moins expérimentées.

C'est alors que les exploratrices exécutent leurs danses, partageant ainsi leurs informations.

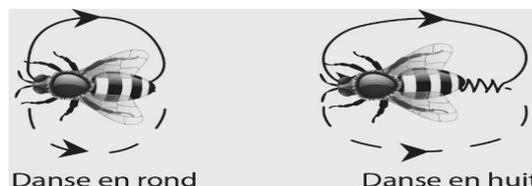
Les réceptrices, frôlant la danseuse avec leurs antennes, captent le parfum du nectar, les vibrations sonores et l'orientation du corps de l'abeille danseuse. Elles peuvent ensuite se diriger vers la source de nourriture, guidées par ces indices. Les abeilles ont plusieurs danses, variant selon la distance et direction de ladite source.

La danse circulaire signale une source alimentaire proche de la ruche, située à moins de 50 mètres de la colonie, indiquant l'odeur du nectar mais pas sa direction. L'abeille effectue des rotations rapides, alternant régulièrement de sens. Les autres abeilles captent l'odeur du nectar sur la danseuse grâce à leurs antennes. Elles sont ainsi guidées vers les fleurs qui portent le même parfum.

La danse en forme de huit indique une source très éloignée, à plus de 150 m. La danseuse effectue une danse en 8 avec un frémissement de l'abdomen pendant la ligne droite. Cela vise à recruter un plus grand nombre d'abeilles pour une source particulièrement abondante. La danseuse trace un 8, alternant trajectoire rectiligne et boucles. Cette danse fournit des indications sur la direction de la nourriture par rapport au soleil. Les autres abeilles s'orienteront grâce à leurs yeux, capables de détecter la lumière polarisée, même par temps couvert.

L'étude de la danse des abeilles peut s'avérer utile pour l'apiculture et les efforts de conservation.

Observant ces danses, les apiculteurs apprennent à localiser les ressources alimentaires, évaluer leur qualité, et comprendre l'orientation des abeilles par rapport au soleil.



Ces danses agissent comme un indicateur de la biodiversité, la santé des écosystèmes, tout en reflétant la diversité florale et la disponibilité des ressources. Ainsi, protéger les abeilles et leur mode de communication c'est aussi protéger la pollinisation, cruciale pour la reproduction végétale et notre sécurité alimentaire.

Marie-Claude

Houmous de butternut

Ingrédients pour 8 personnes :

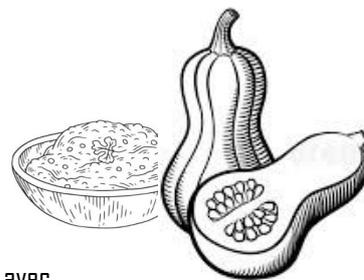
200 g de lentillons - 400 g de butternut - 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à café rase de curry - 0,5 cuil. à café de curcuma - 2 cuil. à café de graines de sésame - sel et poivre

1 - couper le butternut épluché en dés

2 - Dans une casserole, cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau salée bouillante avec le butternut. Quand les lentilles sont cuites (ont bien éclaté et absorbé la majorité de l'eau), couper le feu.

3 - ajouter l'huile de sésame, le curry, le curcuma, le sel et le poivre

4 - Mixer l'ensemble au blender et réserver le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de servir en y ajoutant des graines de sésame.



Jean-Marc

L'AIL DES OURS (*Allium ursinum*)

C'est une espèce de plantes herbacées vivaces à fleurs blanches, de 20 à 50 cm de hauteur, de la famille des Amaryllidacées, aussi appelé Ail sauvage ou Ail des bois.

On la trouve dans les sous-bois frais et ombragés.

Plante sociale, elle forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux.

Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin ; la période de récolte se termine avec les premières fleurs. Les feuilles sont ovales et lancéolées.

Lorsque son feuillage est légèrement froissé, il dégage une forte odeur caractéristique d'ail.



L'ail des ours a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, même le bulbe mais il est très coriace, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes.

Leur saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante. Les feuilles se consomment crues dans les salades ou en pesto et soupe ou comme épice dans les tisanes. On peut les cuire comme des épinards, les consommer sur des tartines avec du séré (fromage frais) ou dans du yaourt nature.

Les feuilles fraîches, coupées menu comme de la ciboulette ou du persil peuvent être mises sur du pain, sur les soupes, les sauces et les plats à base de viande.

On en fait aussi un beurre assaisonné pour grillades. Les boutons floraux sont aussi comestibles. On utilise le bulbe dans des teintures, sirops, décoctions, jus, cataplasmes de pulpe, essences. On l'utilise de préférence cru pour préserver la vitamine C.

Confusions possibles avec d'autres plantes :

Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai, l'ornithogale en ombelle, le colchique d'automne ou le sceau de Salomon qui sont tous très toxiques (éventuellement mortels).

La distinction se fait grâce à l'odeur alliacée propre uniquement aux feuilles froissées des espèces de la famille des *Allium* **et par la consistance des feuilles** (coriaces chez le muguet et encore plus chez le colchique, ornithogale et sceau de Salomon). De plus, l'ail des ours a 2 feuilles par pied avec la face supérieure luisante et l'intérieure mate (ce qui est le contraire chez le muguet)

Un autre risque : certaines variétés d'arum peuvent pousser mêlées à l'ail des ours. Les jeunes feuilles des ces plantes ont une forme et une couleur identiques à celles des jeunes feuilles d'ail des ours. L'arum est très toxique (éventuellement mortel) donc Prudence !

Jean-Marc

Qui suis-je ?

Est-ce le manque de lumière qui me rend un tantinet amère ?

Qu'importe ! Je suis appréciée crue ou cuite tous ces longs mois d'hiver quand le jardin se couvre de rien... Vous m'avez reconnue ! **Je suis l'endive**, « chicon » dans le nord de la France ou « chicorée de Bruxelles »

Je contiens beaucoup d'eau (95%), du potassium, mais aussi des fibres (bon pour le transit) et mon amertume participe au bon fonctionnement de la vésicule biliaire (dehors les toxines!) Je détoxique le foie car la bile circule mieux quand c'est amer...

Pour me déguster, vous devez me séparer de la racine ; c'est ce qu'on appelle le « cassage »... et je peux repousser 2 fois, en mini endivettes jolies...

Avant de devenir endive, j'étais une graine ! Eh oui, on m'a semée en plein champ au mois de mai, avant de me récolter 6 mois après, comme mes copines la carotte et la betterave.

Je suis conservée en chambre froide avant d'en sortir pour le forçage (dans le noir, au chaud, dans un bac rempli de terre (terreau avec de la terre du jardin, mais assez léger).

Je dois être plantée à 10 cm et la terre où je m'épanouis ne doit être arrosée que très peu chaque semaine ; j'ai quand même besoin d'un peu d'air !

Dégustez-moi en salade avec des noix et du Comté. Ajoutez des olives pimentées si vous aimez.

En gratin (béchamel à la noix de muscade) ou en soupe (avec pommes de terre et lait de coco)....

Les recettes ne manquent pas !



Nadette

(de l'École des Jardiniers)

UN AMOUR DE POMME

La pomme est la reine incontestée de nos repas et de nos pauses gourmandes.

Il y a tant de variétés que chacun trouve sans peine pomme à sa faim. J'en mange au moins une tous les jours en variant les saveurs sucrées ou acidulées. Je suis toujours prête à goûter des pommes inconnues.

Au Cafégem et sur le jardin, nous avons une démarche anti-gaspillage alimentaire et c'est le partenariat que nous avons avec la Banque Alimentaire qui m'a permis de découvrir une pomme assez étonnante et qui m'a fait voyager jusqu'aux États-Unis.



En effet, plusieurs fois au jardin, nous avons reçu des pommes d'un rouge assez foncé, un carmin tirant sur le pourpre. Parfois elles sont rouges entièrement et parfois ils existent de petits îlots de jaune. Ces pommes de taille moyenne ne sont pas rondes ; elles ont une forme un peu plus haute que large. Visuellement, elles sont très belles, mais qu'en est-il de la chair et du goût ?

Coupée en deux, nouvelle surprise : la chair nacrée est légèrement rouge sous la peau. Le pigment a littéralement infusé dans le fruit. J'ai même trouvé des pommes où il était présent tout autour du centre et des pépins.

Oui, elle est bien belle et très bonne cette pomme ! Croquante juste ce qu'il faut (je n'aime pas les pommes trop dures, mes dents n'ont plus vingt ans!), juteuse et sucrée sans excès. Je me suis mise en quête du nom de cette belle inconnue. La forte teneur en pigments rouges a été mon critère de recherche. Très vite, j'ai découvert une famille de pommes ayant pour ancêtre une pomme américaine, la *Delicious*, très chargée en pigments et qui a donné ensuite la *Red Delicious*. Dans cette famille, j'ai repéré la *Red Chief*.

Je pense que notre pomme de la Banque Alimentaire est très proche de la « Rouge Chef » et si ce n'est elle c'est donc sa sœur.



Petit retour historique sur les origines américaines de grandmother « *Delicious* » :

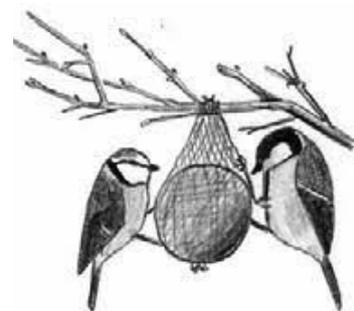
Dans les années 1870, un agriculteur du nom de Jesse Hiatt découvrit un pommier sauvage qui poussait entre les rangées bien ordonnées de son verger à Peru, dans l'Iowa. Après avoir essayé de l'abattre à plusieurs reprises, il laissa pousser ce jeune arbre tenace. A sa grande surprise, il donna naissance à un fruit délicieux, croquant, fort rouge et strié d'or. Hiatt envoya sa pomme à un concours organisé par la pépinière Stark Brothers en 1894. Lorsque le président du jury mordit dans cette pomme, il s'écria « Mon Dieu, c'est délicieux ! ». C'est ainsi qu'est né son nom. De la *Delicious* par sélection on obtint la *Red Delicious* qui, à son tour, donna une grande variété de pommes à forte teneur en pigments rouges comme la *Red Chief* (pommes made in US mais qui sont largement cultivées en France, en Italie...)

Ces pigments sont bénéfiques pour la santé ; ce sont des antioxydants qui préservent la jeunesse de nos cellules et les protègent par une action anti-cancer. Composés d'anthocyanes et de pyrocyanidines, leur présence est généralement associée à l'accumulation de sucres dans les tissus végétaux.

La maxime « *An appel a day keeps the doctor away* » se vérifie une fois de plus. La pomme est un véritable trésor de bienfaits. Alors, pour une fois qu'avoir la peau rouge est un avantage, ne boudons pas notre plaisir la prochaine fois que nous verrons ces pommes arriver sur le jardin.

Béatrice

« Madame Mésange,
pardon si je vous dérange,
voulez-vous bien, pour de bon,
me livrer mon charbon ?
Car, je le vois à vos manières,
vous êtes Mésange Charbonnière.
Vous vous trompez, mon bon monsieur,
moi, je suis la mésange bleue.
Mettez, oui, mettez vos lunettes,
si vous n'en avez pas, je vous en prête. »



(extrait de la chanson « Oiseaux » de Anne Sylvestre)

Anne Sylvestre était une chanteuse pour petits et grands. Créatrice des célèbres « Fabulettes », elle a raconté des dizaines d'histoires pour les plus petits, en même temps qu'elle a chanté et défendu la liberté des femmes. MCG