

IMPRESSUM

Rédaction : Doriane et Laurent Muhlemann
Rue Joseph-Berthet 4
1232 Confignon
Parcelle no 95
Tél. 022 / 757 51 27 ou 079 / 302 38 38

Adresse e-mail : jardins@muhlemann.ch
Site Internet : www.muhlemann.ch

Journal à parution trimestrielle
Numéro 1/19

Couverture : jardinage de printemps

* * *

Les suggestions, commentaires, lettres de lecteurs et petites annonces peuvent être adressés à l'adresse ci-dessus.



COPY PAP SA
COMMUNICATION

Impression numérique
Supports visuels
Réalisations publicitaires

Rte du Nant d'Avril 107
1217 Meyrin
Tél. : 022 940 31 30

email : info@copypap.ch
www.copypap.ch

Chronique des jardins familiaux de Bernex



**LE PRINTEMPS EST DE RETOUR,
NOUS VOICI REPARTIS POUR UNE SAISON DE JARDINAGE !**

Janvier à mars 2019
No 1/19

JARDINERIE
QUINCAILLERIE
PRODUITS DU TERROIR
MÉNAGE
35'000 ARTICLES



CERCLE
DES AGRICULTEURS
DE GENÈVE ET ENVIRONS

CAGE.CH

HONDA POWER EQUIPMENT Landi STIHL AGROLA GENÈVE 2011 LE PAVILLON Husqvarna

Laurent Mühlemann
commerce orienté objets



Rue Joseph-Berthet 4
1232 Confignon

IDE CHE 166.056.115 079 302 38 38



Chemin de Murcie
1232 Confignon
Téléphone : 079 540 69 29

Place libre pour une publicité !



PARTENAIRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

- LE SPÉCIALISTE DU **RECYCLAGE**
- GRAVIÈRES
- LOCATION DE MACHINES




service & qualité

INTERVENTION TECHNIQUE
022 307 22 22
électricité • télécommunications
automatisation de portes et portails

LAYDEVANT.sa

MOT DU TRESORIER

Chères jardinières, chers jardiniers et ami(e)s de notre groupement,

Le printemps arrive et les activités reprennent lentement au sein de notre groupement. Que cette année soit source de plaisirs et bonnes récoltes. Nous sommes heureux d'accueillir 19 nouveaux parcellaires. Qu'ils soient les bienvenus dans notre groupement ! A ce jour encore deux parcelles sont à remettre.

Quand nous parlons de notre groupement, nous devrions être, après notre assemblée générale du 8 mars dernier, et n'en déplaise à la Fédération, plus précis et parler de l'Association des jardins familiaux de Bernex.

En effet, à l'unanimité ou presque, vous, jardinières et jardiniers avez suivi la proposition de votre comité de vous constituer en association. Vous n'acceptez plus, comme votre comité d'ailleurs, les diktats imposés par notre organe faïtier. La balle est maintenant dans le camp de ces derniers ! Osons espérer que les changements opérés, en février dernier, au sein de leur comité, apporteront un peu de bon sens dans nos relations futures, tel est notre plus vif souhait. Le conflit est bel et bien existant, qu'en sera-t-il dans un futur proche ? Les cartes sont en mains de la Fédération !

Pour clore, votre comité vous remercie encore très chaleureusement du soutien que vous lui avez témoigné lors de l'assemblée générale ceci nous confortant dans l'idée que nos visions pour l'avenir de notre association sont justes et partagées avec vous toutes et tous.

Pour le comité

J.M. Monnerat

PS : veuillez conserver les statuts de l'Association des jardins familiaux de Bernex qui sont insérés dans cette chronique.

SOMMAIRE

Éditorial – Distribution de la Chronique	p. 4
Informations pratiques	p. 5
La rhubarbe	p. 6
L'hortithérapie ou le jardin qui soigne	p. 7
Fours solaires	p. 8 et 9
Idées de balades sur le thème des jardins	p. 10
Recette du XVIIIe siècle - Biscômes	p. 11
La tétragone cornue	p. 12
Solution du jeu 4/18 – Jeu 1/19 trouvez les légumes	p. 13
Mot du trésorier	p. 14
Impressum	p. 16

EDITORIAL – DISTRIBUTION DE LA CHRONIQUE

Il n'est pas raisonnable d'assimiler la distribution, dans les jardins, de notre chronique, au parcours du combattant. Toutefois, il y a un petit côté sportif et souvent quelques embûches. Ce travail trimestriel de « facteur » a lieu habituellement à deux personnes et, pour rendre visite aux 230 parcelles de notre groupement, il faut compter une bonne heure et demie avec environ quatre kilomètres chacun. En bonne saison, la tournée est raccourcie par la remise en main propre du journal aux nombreux parcellaires sur place, à condition de ne pas céder aux sirènes de l'apéro proposé à maintes reprises. Par ailleurs la distribution est parfois facilitée par la possibilité de glisser la chronique dans une boîte aux lettres, mais comme le dit l'adage, le diable se cache dans les détails et la distribution dans certaines parcelles prend plus de temps qu'il n'en faudrait.

Un cas de figure classique est la porte de la véranda qui ne s'ouvre qu'au prix de la compréhension de la logique de l'imagination tortueuse du maître des lieux : planchette, cale, ficelle, poignée montée à l'envers, etc. Dans le même esprit, surtout en hiver, il n'est pas rare de tomber sur une porte qui ne se referme plus correctement ou qui ne coulisse plus ou encore une serrure à glissière qui résiste à nos doigts engourdis. Le pire reste le chalet du type « bunker » avec un portail à l'entrée et toutes les portes fermées sans aucune possibilité de glisser le journal dans le moindre interstice ! En dehors de cela, quelques énigmes, dont la principale est la raison de définir la porte arrière comme porte d'entrée à la véranda, alors qu'il semble si simple de pouvoir rentrer directement par l'avant ?!?

Voici pourquoi, depuis quelques années, lors de l'assemblée générale, nous suggérons aux membres qui n'ont pas un accès facilité à la distribution du journal, ou qui ne souhaitent pas que nous entrions dans leur véranda, de placer une boîte aux lettres !

D'avance, merci !

Les « facteurs » !

SOLUTION JEU 4/18 – CHARADES

- cadeaux (k-do)
- traîneau (trait-no)
- hiver (i-vert)
- décembre (d-sang-bre)

JEU 1/19 – TROUVEZ LES LEGUMES

Retrouvez 20 noms de légumes en remettant les lettres ci-dessous dans le bon ordre. Certains légumes sont moins connus que d'autres :

- AAABGRTU : - - - - -
- AFIILSSS - - - - -
- AEEGPRS - - - - -
- AEOPRRU - - - - -
- ABIMNOOPRTU - - - - -
- CENORS - - - - -
- AINPS - - - - -
- AINOPSST - - - - -
- ELMNOTU - - - - -
- CCEEHIOR - - - - -
- ACEHOTTY - - - - -
- CEEFILRU - - - - -
- ACDNOR - - - - -
- BEELTT - - - - -
- ABEEGINRU - - - - -
- AEEGNOTTR - - - - -
- EEOQRTTU - - - - -
- ABEEERTTV - - - - -
- EFILNOU - - - - -
- EEILLNT - - - - -

LA TETRAGONE CORNUE

Moins connue que l'épinard, la tétragone cornue représente un avantage en été du fait qu'elle supporte mieux la sécheresse et ne monte pas aussi facilement en graine. Probablement originaire de Nouvelle-Zélande, cette plante fut ramenée en Europe en 1770 par le capitaine Cook après avoir aidé ses marins à lutter contre le scorbut. Cette plante rampante, à croissance plutôt rapide, va s'étaler au sol sur plus d'un mètre avec une hauteur d'une trentaine de centimètres. Elle aime la chaleur, résiste à la sécheresse mais craint le froid. Un sol léger, plutôt alcalin, frais, riche en humus, lui convient bien.

Culture

En avril, trempez les graines dans de l'eau tiède pendant 48h puis placez une graine par godet contenant un mélange de sable et de terreau (Il est aussi possible de semer à la mi-mai directement sur le terrain). La levée est longue et peut demander 1 mois. A partir du 15 mai, sur un bout de terrain bien exposé, repiquez les plants en maintenant une distance de 80 cm à 1 mètre en tout sens. Binez et effectuez un petit buttage créant quelques rigoles facilitant l'arrosage. Même si la plante supporte bien la sécheresse, un bon arrosage en été améliorera la qualité des feuilles. En pinçant l'extrémité des tiges, l'on favorise la croissance des feuilles latérales.

Récolte, conservation, utilisation, propriétés

Trois mois plus tard, coupez les grandes feuilles et quelques extrémités de tiges que l'on pourra cuisiner cuit comme l'épinard ou cru pour étoffer une salade. Ce légume est riche en sels minéraux avec des propriétés anti-inflammatoires et contient des vitamines B1, B2 et C.



INFORMATIONS PRATIQUES

Voici quelques informations pratiques et consignes saisies au vol lors de notre 52^{ème} assemblée du groupement :

Infos pratiques

- ouverture de l'eau le 30 mars, fermeture le 26 octobre
- dimanche 26 mai, fête du printemps
- journée des fleurs, en principe fin août
- ouverture des portails du jeudi 17h00 au samedi 17h00 pour charger/décharger mais non pas pour stationner !
- l'atelier d'Eric Suter, pour réparation et location des machines (motoculteurs, tondeuses, etc.), est ouvert samedi et mercredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
- local à louer, prix 110.-, pour un week-end, caution de 250.--, max. 70 personnes. Contacter M. Jean-Marie Monnerat pour réserver puis c'est M. Eric Suter qui s'occupera de l'opérationnel (clé, maintenance). Le parcellaire qui loue doit être sur place le jour de la fête
- autres informations pratiques affichées sur la façade du local
- la remise d'une parcelle doit se faire d'ici à la fin septembre. La parcelle doit être propre et labourée. Le repreneur n'est pas obligé de racheter les outils et autres objets proposés par le parcellaire sortant. Par sécurité, l'assurance du chalet ne doit être résiliée qu'après la reprise effective de la parcelle

Consignes

- pas de machines, motos et scooters ou travaux bruyants le dimanche et les jours fériés
- Rappel : évitez les anti-limaces au **métaldéhyde** car ils peuvent intoxiquer chats, chiens et rongeurs. Il existe une alternative, le **ferramol** que l'on peut trouver **en produits biologiques** et qui semble être efficace contre les limaces
- Appelez SOS chats si vous avez un doute sur la santé d'un chat. Té. 022 785 32 84 Urgence: 079 633 31 83
- En cas de vol dans un chalet, faites une déclaration à la police

LA RHUBARBE

Drôle de plante qu'est la rhubarbe, étymologiquement du latin "racine de barbare", avec ses tiges acidulées de couleur vert rouge contrastant avec ses belles feuilles vertes toxiques. Il s'agit d'un légume et non pas d'un fruit. Connue dans l'Antiquité, elle fut introduite en Europe par la route de la soie dès le Xe siècle. D'abord réservée à l'usage médical et ornemental, ce n'est seulement qu'à partir du XVIIIe qu'elle devient une plante potagère. La rhubarbe aime les sols profonds acides, frais, humides, avec une bonne fumure organique et une exposition partiellement ensoleillée. La reproduction a lieu, au début du printemps ou en septembre, en prélevant un éclat sur un pied existant (fraction d'une motte) et en l'installant dans un trou dans lequel vous aurez préparé un mélange de terre et fumier bien décomposé ou compost. Les bourgeons ainsi transférés doivent affleurer la terre. Quatre plants sur un mètre carré suffisent pour une famille. Paillage et arrosage en été permettent de conserver un sol frais. Pour récolter ce légume, coupez les tiges à la base, une première fois au printemps, puis une autre fois en juillet, lorsque les feuilles sont bien développées. Il est nécessaire de laisser environ un tiers des feuilles pour que le pied conserve sa vigueur l'année suivante. En hiver, les feuilles disparaissent pour repousser au printemps suivant. Pour être consommées, les tiges doivent être cuites. Les recettes les plus connues sont celles de la tarte à la rhubarbe ou la compote, mais il est possible aussi de l'intégrer dans des recettes salées. La rhubarbe facilite le transit intestinal et aide à faire baisser le taux de cholestérol. Riche en calcium, en vitamine K et en antioxydants, ce légume participe à la coagulation sanguine et au métabolisme



RECETTE DU XVIIIe SIECLE – BISCOMES

Comment cuisinait-on dans les familles bourgeoises de Suisse romande à la fin du XVIIIe siècle, époque de la Révolution française ? Étonnamment bien, avec parfois une plus grande diversité qu'aujourd'hui malgré l'absence de certains aliments. C'est ce qui ressort d'un manuscrit de 400 recettes que tenait une certaine Mme Esther Borel, à Couvet, dans le canton de Neuchâtel. Ce document est précieux pour la précision des indications qu'il fournit. Il permet d'avoir une bonne idée de cette cuisine de la bourgeoisie qui utilisait bien entendu des produits naturels et de proximité avec le souci de ne rien perdre et d'économiser aussi de l'énergie. Autant de notions que nous avons ensuite bien perdues mais qui font leur retour actuellement. Dans ces recettes, il n'est presque jamais question de pommes-de-terre, de fromage cuit et de chocolat, mais le beurre est omniprésent. Voici une recette tirée de l'ouvrage dont le français a été quelque peu remanié pour être compréhensible :

Biscômes

Vous mettez un quart de pot de miel avec un verre d'eau fraîche dans une casserole sur une bonne braise. Quand il est bien fondu et qu'il commence à cuire, ôtez-le du feu et mettez-y de suite 12 onces de sucre (375g), puis une once (31g) de cannelle pilée bien fine., l'écorce de deux citrons hachée fin en y ajoutant de la farine pour rendre la pâte maniable. Mettez-la dans une écuelle bien couverte et vous la laisserez reposer pendant 12 heures. Vous y ajouterez ensuite de la farine pour rendre la pâte assez dure pour pouvoir la mouler en l'étendant aussi mince que possible sur un moule de telle grandeur que vous voudrez. On les met ensuite sur des feuilles de fer graissées avec de l'huile d'olive et on les cuit au four avec le pain. Si on y veut une glace, on y fait un sirop et on les dore légèrement avec une brosse avant de les mettre au four.

IDEES DE BALADES SUR LE THEME DES JARDINS

Vernier, marché de printemps

Le samedi 11 mai 2019 de 9h00 à 15h00, venez vous approvisionner en plantons de variétés rares de légumes, de géraniums et autres plantes vivaces sur le stand de proSpecieRara. Exposition de petits animaux. Buvette. Entrée libre

Marché aux plantons à la Ferme de Budé

Les 10 et 11 mai, rendez-vous à la Ferme de Budé pour un grand marché aux plantons. Activités pour enfants. Le vendredi de 9h00 à 18h00, le samedi de 9h00 à 16h00. Entrée libre.

Plantons bio, Association Les Artichauts

Du 17 avril au 8 juin, chaque mercredi et samedi de 9h00 à 17h00, venez acheter des plantons bio, des variétés rares et des semences du pays, y compris l'artichaut violet et le cardon épineux de Plainpalais. Egalement fleurs et petits fruits. Lieu : serres du parc de Beaulieu, rue Baulacre 3 à 1202 Genève et serres de Belle-Idée.

Jardins en fête au château de Coppet

Du 10 au 12 mai de 10h00 à 18h00, 14ème édition de cette foire réunissant 120 professionnels en lien avec les plantes et jardins. Compositions florales. Restaurant et bar à café. Entrée adulte CHF 12, AVS, CHF 9, enfant jusqu'à 16 ans gratuit.

La Fête de la tulipe à Morges

Du 30 mars au 5 mai, au Parc de l'Indépendance, Place de la Navigation 6, à Morges, venez admirer 120'000 tulipes de 300 variétés et profiter des beautés du lac. Boissons et petite restauration sur place. Entrée libre

Les Jardins du Château de Vullierens-sur-Morges

Du 21 avril au 16 juin de 10h00 à 18h00, visitez l'un des jardins les plus spectaculaires de Suisse avec ses 30 hectares et ses 80 sculptures. Plusieurs promenades thématiques. Piques-niques interdits. Entrée adulte CHF 15, AVS CHF 10, enfant entre 12 et 16 ans CHF 5.

Marché de printemps Jardin botanique de Fribourg

Le samedi 11 mai de 9h00 à 16h00, divers stands proposant des plantes annuelles et vivaces, des plantons et des semences. Petit restauration. Lieu : Jardin botanique de l'Université, Rue du Musée 10, Fribourg

L'HORTITHERAPIE OU LE JARDIN QUI SOIGNE

Pourquoi jardinons-nous ? Parce que nous voulons manger des légumes sains avec du goût, que nous aimons la nature, que nous apprécions le côté familial de nos lopins et que ces petits moments de détente privilégiés nous font autant de bien au corps qu'à l'esprit. C'est justement en partant du constat que le jardinage pouvait être une source de bien-être, que des professionnels de santé douce ont créé l'hortithérapie tout d'abord aux États-Unis, puis progressivement en Europe. Déjà dans les années 1980, des études montrent que le contact avec des plantes, voire même la simple vision d'un paysage naturel, pouvaient aider des patients à se remettre plus rapidement d'une opération tout en réduisant les médicaments. Actuellement, la culture de jardins à but thérapeutique par des personnes souffrant d'Alzheimer, d'autisme, d'anorexie, ou de dépression semble avoir de réels effets positifs d'accompagnement. L'hortithérapie est ainsi parfois proposée en hôpital, en maison de retraite mais aussi dans certains établissements pénitenciers permettant, entre autres de réduire l'agressivité. Plusieurs livres existent sur le sujet dont « Jardins thérapeutiques et hortithérapie » de Jérôme Pélissier ou « Quand jardiner soigne » de Denis Richard. A Genève, en 2014, les HUG ont créé un jardin thérapeutique dans le périmètre de l'Hôpital de Belle-Idée (avant Bel-Air) s'adressant aux patients souffrant de troubles cognitifs. Les résultats sont très encourageants. Toujours dans notre canton, l'établissement de détention de Villars a mis en place un projet baptisé La Passerelle, permettant aux détenus de cultiver leurs propres légumes. Celui-ci a contribué à réduire sensiblement les actes de violence et le sentiment d'enfermement.

Nous nous faisons donc du bien avec notre hobby. Si l'on remonte à une centaine d'années, lors de la création des jardins familiaux par les mouvements ouvriers chrétiens, l'un des objectifs était de proposer aux travailleurs une alternative à l'alcoolisme ainsi qu'une meilleure hygiène de vie physique, psychique et sociale. Alors, malgré la fatigue et les courbatures inhérentes au travail de la terre, continuons à pratiquer cette saine activité !

FOURS SOLAIRES

A l'heure où il est question de réchauffement climatique et d'économies d'énergie, l'idée d'utiliser un four solaire, à la place de charbon ou de gaz, pour chauffer des aliments, commence à se répandre. De nos jours, de nombreux modèles existent et leur utilisation peut être faite efficacement sous nos latitudes, dépendant toutefois bien entendu des conditions d'ensoleillement. Ainsi, du printemps à l'automne, avec un meilleur rendement en été, il est possible, au moyen d'un four acheté moins de 100 francs, de cuisiner à l'extérieur, par exemple sur notre petit lopin de terre. Ci-après, quelques informations de base par le biais de questions/réponses :

Qui a fabriqué le premier four solaire ?

C'est notre savant genevois Horace Bénédict de Saussure en 1767

Existe-t-il plusieurs types de fours ?

Oui, ceux à cuisson, pour une cuisson lente de grandes quantités de nourriture. Ceux à panneaux, permettant de concentrer les rayons du soleil sur une casserole et pouvant être facilement réalisés par les particuliers. Enfin, les fours paraboliques, similaires à ceux à panneaux sur le principe de cuisson, mais plus efficace. Ils sont plus coûteux, moins simples d'utilisation et demandent quelques précautions.

Où utilise-t-on le plus les fours solaires ?

Il y aurait plus de 100'000 fours en Inde et en Chine. De même, en Afrique, des milliers de familles recourent à ce mode de cuisson qui ne nécessite pas l'utilisation du rare bois à disposition.

Combien de temps faut-il pour cuire un repas ?

Pour les fours à cuisson ou à panneaux, environ le double du temps d'une cuisson traditionnelle, avec, par contre, un moindre besoin de s'en occuper. La température peut monter jusqu'à 150° mais à 80° les aliments cuisent déjà correctement. Les fours paraboliques permettent une cuisson aussi rapide qu'avec des moyens conventionnels.

Faut-il tourner le four pour suivre le soleil ?

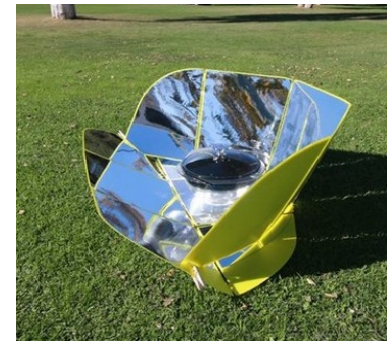
Ceux à cuisson n'ont pas besoin d'être tournés en fonction du soleil. Ceux à panneau, environ une fois par demie-heure pour éviter que les panneaux latéraux fassent de l'ombre sur le point de convergence des rayons. Les fours paraboliques doivent être tournés régulièrement (10 à 20 minutes).

Que se passe-t-il lorsque le soleil se couvre ?

La chaleur sera moindre, mais l'on considère que la nourriture continuera à cuire tant qu'il y aura au moins 20 minutes de soleil par heure.

Exemple d'un four à panneaux portatif (kit Easy cook)

Pour moins de 100 francs, voici un petit four portatif de moins d'un kilo qui, une fois replié, peut être facilement pris en pique-nique. La cuisson à 80°-120° est simple et sans surveillance mais demande un peu de patience.



Exemple d'un four à panneaux portatif (Sunbox 250)

Plus efficace, ce modèle transportable permet une cuisson au four, mijotée, vapeur ou grillée jusqu'à 250° dans un tube en verre. Convient pour des aliments pouvant s'insérer dans le tube (saucisses, œufs, mais aussi riz, légumes, fruits).

