

LA FEUILLE DE CHOU



Novembre 2023

Le bulletin des Jardins Familiaux de la Garonne

PRODUIRE ET MANGER DE SAISON

Le but premier des jardins familiaux de la Garonne est NOURRICIER. On y cultive le plaisir de produire ses propres légumes pour la consommation. C'est ainsi que commence notre règlement.

Produire ses propres légumes comme le préconise notre association c'est, favoriser un sol vivant, sans pesticides et en bonne santé, valoriser ses résidus, préserver l'eau mais c'est aussi tout naturellement manger des produits de saison.

Manger de saison oui, mais aussi manger local pour tout ce que vous ne cultivez pas !

C'est bon pour la planète mais aussi pour le goût et votre porte-monnaie.

DE SAISON



LOCAL

Attention ! Une tomate produite hors saison, même près de chez vous, sous serre, génère environ 7 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite dans votre potager.

Les fruits et légumes de votre jardin sont cueillis totalement mûris sur plant. Ils sont ainsi plus savoureux et génèrent moins de pollution que ceux qui terminent leur maturité en chambre froide pendant leur transport, voire mûris artificiellement.

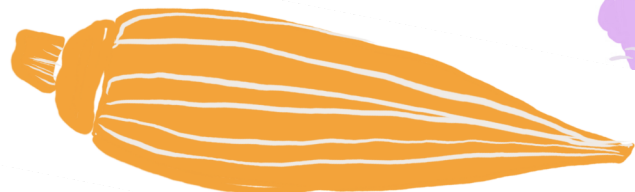
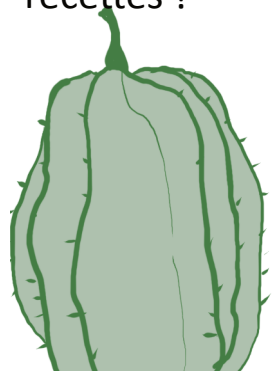
Alors nous jardiniers, qui avons la chance de cultiver notre potager, montrons à nos enfants et petits-enfants que les tomates ne poussent pas à Noël !

Découvrons ou redécouvrons aussi des fruits et légumes que nous n'avons pas ou plus l'habitude de consommer : les panais, les topinambours, les cardes ... et n'oublions pas de cultiver les légumes d'hiver, choux divers et variés ... une bonne façon de varier notre alimentation et de se faire plaisir avec de nouvelles saveurs.

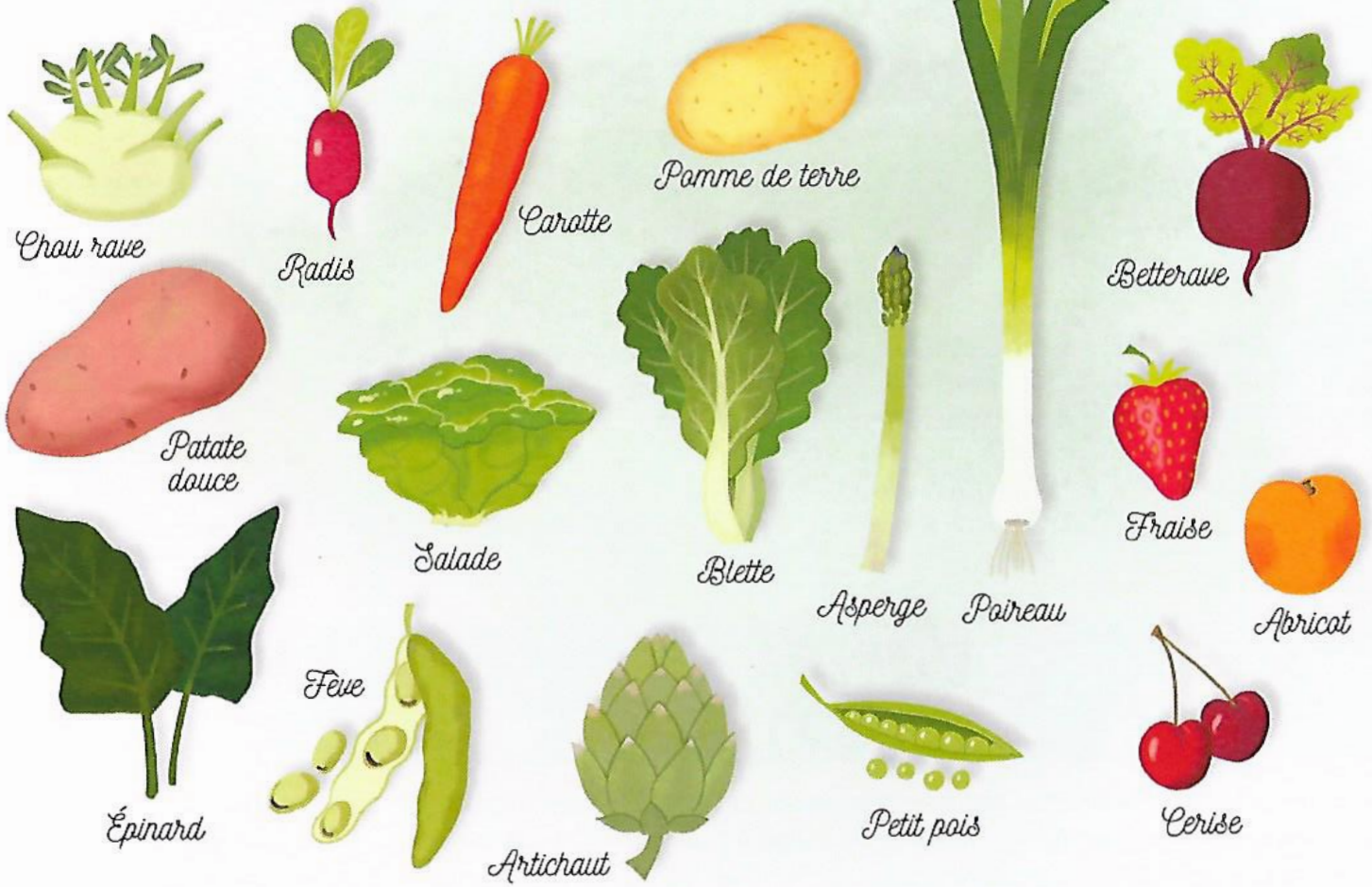
N'hésitez pas à cultiver des variétés de légumes anciens ou d'autres pays. Pour les variétés anciennes, rapprochez-vous du collectif « occupe-toi de tes oignons ». Pour tout ce qui vient d'ailleurs, promenez-vous sur vos sites, vous avez sûrement un voisin qui cultive des légumes que vous ne connaissez pas. Partez à la recherche des gombos, des chayottes, des piments, des Calebasses, des ocas ... et envoyez-nous vos trouvailles et les recettes !

Vous avez du mal à identifier les produits de saison ? Aidez-vous du calendrier des pages suivantes.

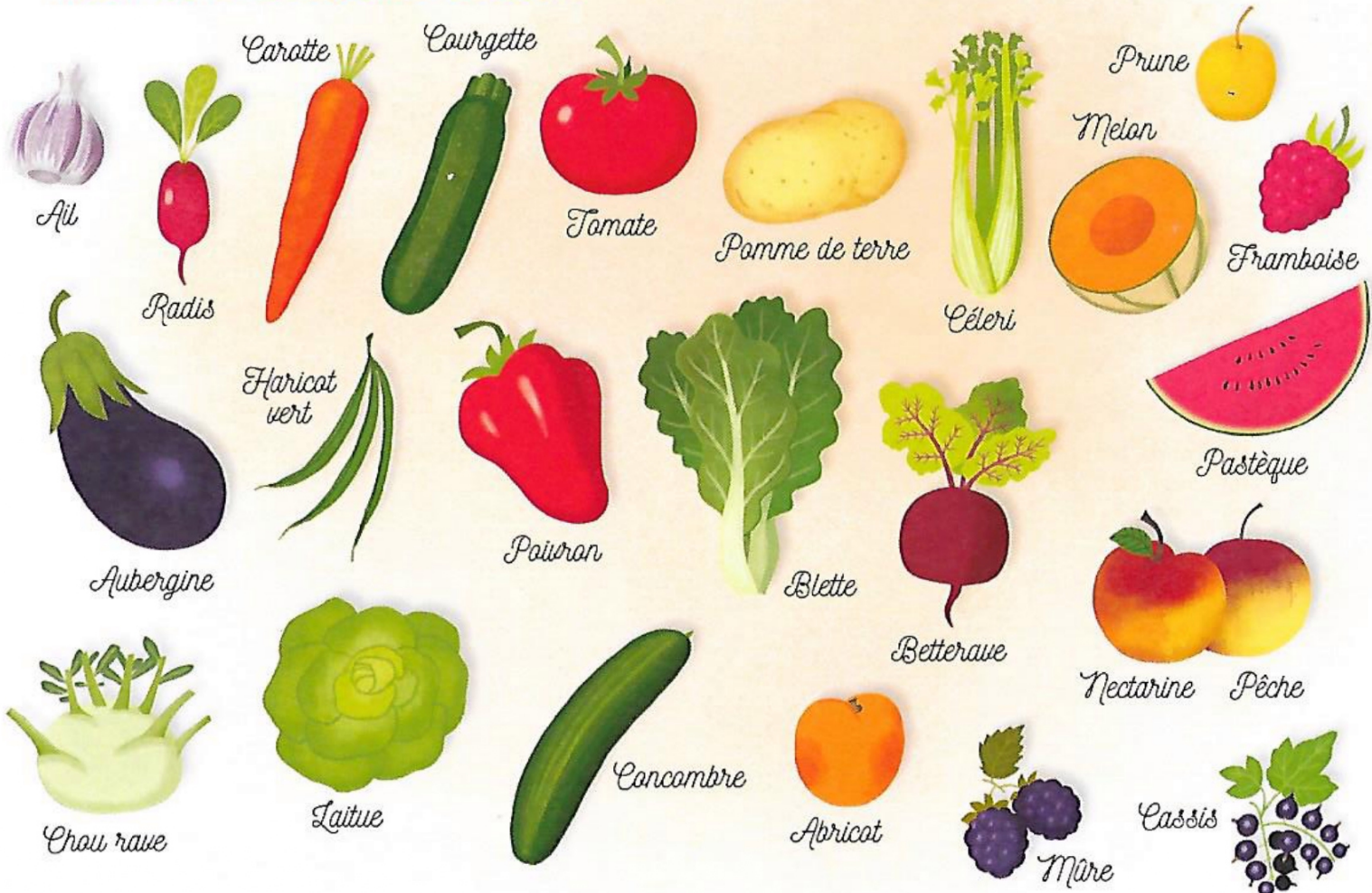
Ce calendrier est publié avec l'autorisation du conseil départemental 31.



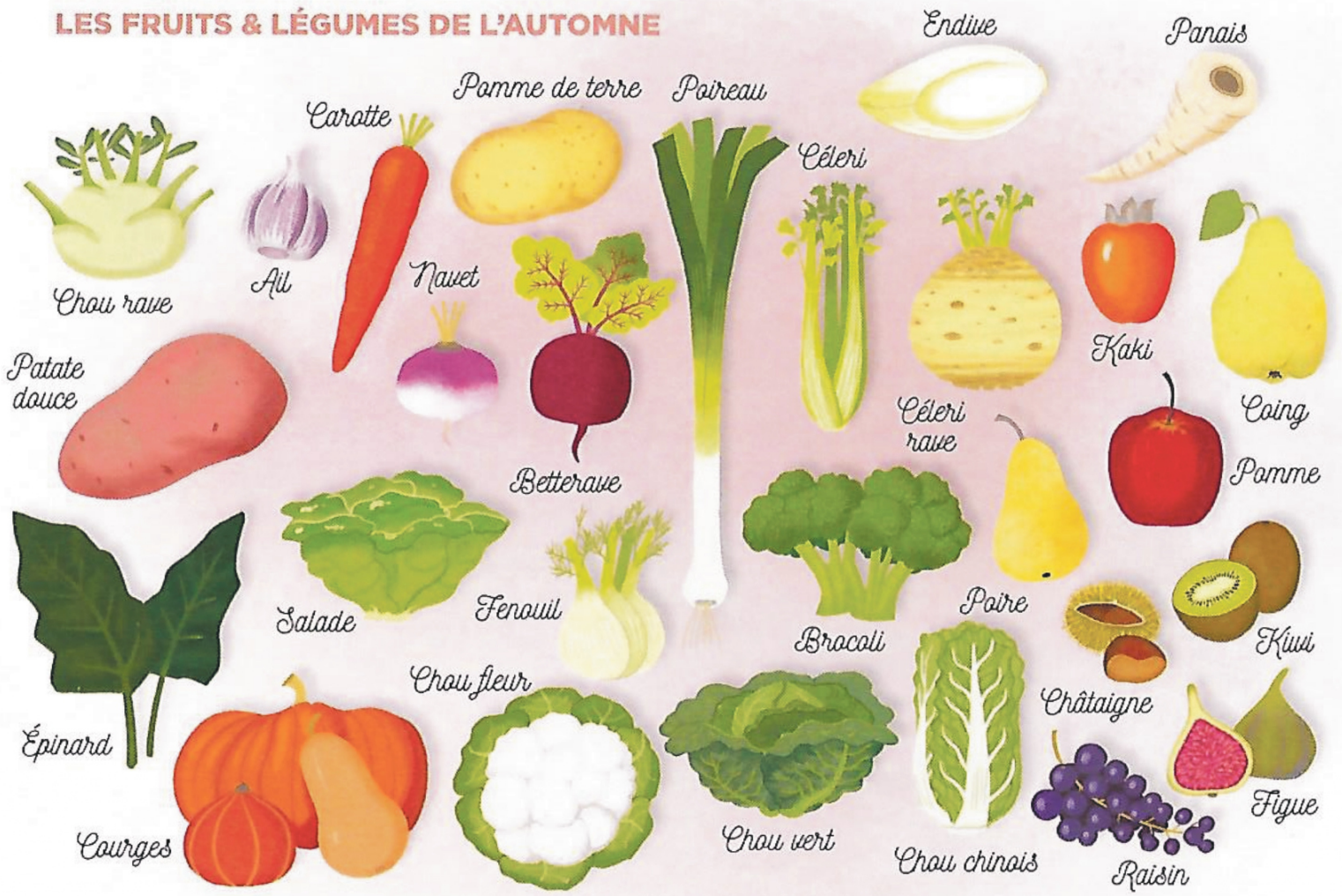
LES FRUITS & LÉGUMES DU PRINTEMPS



LES FRUITS & LÉGUMES DE L'ÉTÉ



LES FRUITS & LÉGUMES DE L'AUTOMNE



LES FRUITS & LÉGUMES DE L'HIVER

