



ADAAE

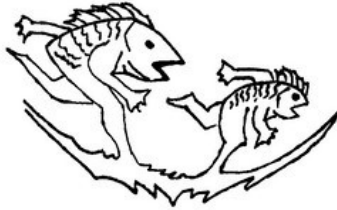
Vahakekua

Le journal de la
Souveraineté Alimentaire



Décembre 2018





**«Notre volonté réside dans le partage du savoir et des connaissances
des peuples de la terre
pour l'harmonisation du vivant et sa pérennité.**

**Votre force est votre capacité à apprendre les uns des autres,
à écouter, comprendre et partager
afin d'améliorer les conditions humaines,
dans le respect de vos différences.»**

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mme Carine Courthiade,
consultants en autonomie alimentaire / agro-écologie pour l'ADAAE - Vahakekua.

Édition: ADAAE-Vahakekua

SOMMAIRE

- Dossier : gestion de la fertilité des sols en milieu tropical	1
- Savoir faire au faaapu : les aromatiques, plantes à cultiver	2
- Plantes utiles de Polynésie : le macadamier	2
- Recettes plaisir et santé : le mini spirite	4
- Dossier : les conserves de légumes	4
- Monde : quatre lois pour les pauvres en Thaïlande	7
- Bibliographie	8
- Contacts	8

L'éditorial :

Ce mois ci nous parlerons de la fertilité des sols en milieu tropical et de leur bonne gestion.

Nous allons voir les techniques de conservation et de régénération des sols qui ont été lessivés à cause de l'activité humaine (entre autres).

Que ces méthodes soient appliquées sur un terrain qui se désertifie ou sur une parcelle dans votre jardin, elles ont fait leur preuves et doivent être respectées.

Tel est le principe que notre association ADAAE Vahakekua privilégie sur son unité de production de semences. Sur un terrain trop argileux, nous avons dû construire des camas (lits), et d'y recréer un environnement propice au développement d'une végétation diversifiée et productrice.

Encore une fois, les techniques utilisées sont issues des enseignements que Dame Nature nous prodigues...

Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....

L'équipe d'ADAAE

Dossier :

Gestion de la fertilité des sols en milieu tropical

(DGEDD N°3 - ADAAE-ADE)

(Inspiré d'un article de Bernard Declercq paru dans le livre «semences de Kokopelli» de Dominique Guillet)

1) Préambule.

En milieu tropical les températures élevée et le fort taux d'humidité accélère la minéralisation de la matière organique et provoque une lixiviation de cette matière organique minéralisée et des minéraux primaires du sol.

En milieu tropical la dégénérescence des sols est multipliée par 100 par rapport à un milieu tempéré. Et quand il pleut le soleil n'est plus là ! Cela réduit l'activité photosynthétique de la végétation et ce traduit par un excès de nutriments disponibles qui sont lessivés par les pluies abondantes des tropiques.

2) Les techniques de conservation et de régénération des sols.

A - Utilisation du charbon de bois.

Le charbon de bois est une matière très poreuse obtenue en calcinant du bois. Un gramme de charbon de bois peut posséder jusqu'à 500 mètres carré de surface interne, en fonction des matériaux de bases, de l'efficacité et du type de processus de carbonisation.

En raison de sa structure poreuse, le charbon de bois peut emmagasiner une quantité énorme d'ions et prévenir le lessivage de la matière organique, des sels minéraux et des oligoéléments du sol.

Le charbon de bois a également la capacité de neutraliser l'impact des pluies acides sur les sols agricoles et il constitue une niche idéale pour les bactéries du sol.

De plus, durant la fabrication du charbon de bois, les nutriments contenus dans la sève du bois sont fixés dans le charbon. Les enzymes produites par les bactéries qui vivent en symbiose avec les racines des plantes peuvent mobiliser ces nutriments et les rendre disponible pour les plantes. Et en échange, les plantes secrètent des substances nutritives pour ces bactéries.

Par ailleurs, le charbon de bois, en raison de sa capacité élevée d'échanges, peut absorber et fixer des ions minéraux provenant de l'eau de pluie. Les bactéries du sol, associés au velu racinaire des plantes, peuvent de nouveau libérer ces nutriments par leurs actions enzymatiques. C'est de cette manière que les oligoéléments présents dans l'eau de pluie deviennent un véritable agent de fertilisation.

L'ajout de charbon de bois à des sols très pauvres peut accroître les récoltes par 8.

Le charbon de bois reste stable dans les sols pour une durée de temps estimée à 5000 années ; On peut le considérer comme un puits permanent de carbone et il constitue donc le processus optimum de séquestration de carbone.

B - La silice provenant de l'argile.

L'échange dynamique entre la silice et le charbon est supposé être le processus fondamental de l'émergence et de la construction de la vie sur terre. L'échange bio magnétique entre le carbone et la silice se caractérise par la même longueur d'onde de rayonnement que pour les molécules vivantes. On peut donc en déduire qu'un échange électromagnétique se manifeste entre le charbon de bois et la silice. Hors les sols volcaniques paramagnétiques sont réputés être très fertiles, cela est dû à la fonction paramagnétique de la silice contenue dans l'argile, qui stimule les molécules du vivant, d'où une bonne croissance des plantes.

C- Farine d'os et os calcinés.

L'incorporation d'os calcinés, d'arêtes de poissons et autres déchets de poissons, ou d'animaux, diminuerait le niveau de méthane et autres gaz à effet de serre qui sont émis par les sols. L'utilisation de graisses animales et de produits à base de poissons pour créer des sols fertiles a été décrite dans le VRSHAYURVEDA et sont encore utilisés en Inde.

D - Le RAAB, recette de compost des peuples tribaux du Maharashtra (Inde).

Le RAAB est un système de carbonisation de biomasse. Des planches sont constituées de diverses couches de biomasse, de feuilles et de branches fraîches, demi sec et sec, du fumier et d'argile. La planche ainsi élaborée est scellée complètement avec de l'argile et brûlée à feu de faible intensité. Les résidus résultant de cette faible combustion sont incorporés dans le sol des cultures.

3) Conclusion.

Un sol très dégradé peut être régénéré grâce à l'apport de charbon de bois d'argile ou de débris de poterie. Certaines plantes et arbres contiennent beaucoup de silice et peuvent être utilisés pour faire un charbon avec un fort taux de silice. L'apport de biomasse, de farine d'os, et de compost amène tout ce dont a besoin un sol et donc la végétation qui vit dessus !

Si le sol est vraiment trop chargé en gravât (pierre, sable, etc.) il est possible de faire de la culture « hors sol » en créant sur le sol une terre vivante, en apportant de la biomasse, du charbon, de la silice etc.... Le tout est de contenir votre futur sol recomposé avec des petits murets de pierre ou de bois, afin que les pluies et le vent ne dispersent pas vos parcelles.

Même si votre sol est en bon « état », il est bon de prévenir toutes dégradations du terrain, surtout si vous cultivez, car cela est une « ponction » sur la nature, donc il faut rendre à dame nature ce qu'on lui prend ! Sinon à terme votre sol deviendra de moins en moins fertile !

Savoirs faire au faaapu

Les aromatiques, plantes utiles à cultiver !

Définition :

Les plantes aromatiques sont un ensemble de plantes utilisées en cuisine et en phytothérapie pour les arômes qu'elles dégagent, et leurs huiles essentielles que l'on peut extraire. Ces plantes aromatiques sont cultivées selon les besoins pour leurs feuilles, tiges, bulbes, racines, graines, fleurs, écorce, etc.

Les différents types d'aromatiques

On distingue les espèces annuelles qui seront récoltées l'année du semis et qui disparaissent après le floraison : Basilic, Coriandre, Cerfeuil, Aneth, Bourrache etc.

Les bisannuelles qui se développe sur deux années ; la première année, la plante forme une rosette de feuilles et accumule des réserves. La récolte se fait la deuxième année : Persil.

Les espèces vivaces sont semées au printemps et devront être repiquées pour rester en place et produire plusieurs années :

- Les vivaces à feuillage persistant : Thym, Sarriette, Romarin, Sauge officinale, Laurier sauce, Thym citron etc.
- Les vivaces à feuillage caduc : Ciboulette, Estragon, Oseille, Ciboule, Menthe, Raifort etc.

Utilisations :

C'est fraîchement cueillies (de préférence le matin) et utilisées immédiatement dans la cuisine que les plantes aromatiques et condimentaires dégageront tout leur arôme. Pour profiter pleinement de leur saveur, il est préférable de les ajouter crues et au dernier moment dans la préparation culinaire, juste avant de passer à table.

Infusions : les aromatiques font de très bonnes infusions aux vertus médicinales. Elles sont généralement calmantes, digestives, expectorantes, etc.

Les aromatiques s'utilisent aussi en aromathérapie : thérapeutique par ingestion, massage du corps ou inhalation d'huiles essentielles végétales ou d'essences aromatiques. (L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie, traitement des maladies par des produits dérivés des plantes.)

Culture :

Les aromatiques se multiplient par semis.

Elles aiment : un sol bien drainé et riche ; une exposition ensoleillée ; des arrosages fréquents mais modérés.

Elles n'aiment pas : l'excès d'eau et arrosage sur les feuilles (basilic notamment) ; des températures trop basses à la plantation (inférieures à 15° pour les annuelles, et inférieures à 18° pour les Basilic) ; les courants d'air pour le Basilic.

Espacement : 50 cm entre les plants - 1 m entre les lignes

Où planter les aromatiques

Il faut s'intéresser aux conditions naturelles dans lesquelles évoluent ces plantes : le sol, l'ensoleillement et l'eau. Par exemple, le thym se retrouve de façon spontanée dans la garrigue, milieu chaud, sec, drainé, des conditions dans lesquelles il exprime au mieux ses arômes. Les menthes quant à elles, sont plutôt des plantes de sous-bois et zone humide que l'on peut retrouver dans des marais.

En caractérisant ainsi les milieux agro-écologiques favorables au développement de ces plantes, on recherche la installation qui favorise sa pousse, sa résistance aux maladies, ses arômes.

Soit ces conditions agro-écologiques existent, soit on doit les recréer avec des petites astuces.

Pour les plantes de milieu aride : thym, romarin ; exposition plein sud et privilégier une plantation de type butte/rocaille, butte avec une proportion de 40% de pierre. Les pierres permettent de réchauffer le sol plus facilement et de restituer la chaleur pendant la nuit ce qui crée un micro-climat sec, favorable au développement. Elles ont aussi pour rôle de drainer le sol et éviter les excès d'eau au niveau des racines.

Pour les plantes d'ombre et zone plutôt humide : persil, ciboulette, shiso, menthes etc ; zone ombragée, mur orienté au nord, à l'ombre d'une autre culture seront à privilégier. Le persil pousse dans l'ombre des tomates où il est protégé du soleil et où il y aura moins d'évaporation.

Pour favoriser le développement de nouvelles pousses, il convient de ne pas couper trop court les plantes. Il faut laisser 2/3 de la végétation (sauf pour la ciboulette qui se taille ras après la floraison).

Les ennemis des aromatiques

On peut facilement éviter la prolifération des maladies et ravageurs en choisissant un emplacement adapté : situation ensoleillée et aérée. Il faut également éviter absolument les arrosages de fin de soirée sur les feuilles.

Les traitements sont à éviter autant que possible : on trouve en général toujours assez de feuillage sain pour prélever.

Suite à de très fortes attaques, plutôt que de traiter, il convient de couper les parties atteintes et de les éliminer (ne pas utiliser pour le compostage).

Les ennemis les plus connus :

- Mildiou : persil, ciboulette, oseille
- Botrytis ou pourriture grise ou blanche : ciboulette, estragon, romarin
- Rouille : ciboulette, estragon, menthe
- Septoriose : persil, mélisse
- Pucerons : persil, rhubarbe, oseille...
- Noctuelles : voir fiche bette
- Cicadelles : sauge, mélisse, menthe (petites ponctuations blanches ou jaunes sur feuilles).

Les aromatiques pour la protection des cultures :

Les aromatiques ont toutes un pouvoir répulsif sur les nuisibles. Autre intérêt, leurs racines diffusent des substances repoussantes pour les nématodes (nuisibles notamment aux tomates). Le thym est aussi réputé pour éloigner les limaces. Les seules exceptions, le fenouil et l'absinthe sont à utiliser à l'extérieur de la zone potagère.

Les aromatiques sont, soit récoltées et séchées (poudre) pour protéger des rats et des limaces ou empêcher les insectes de manger les graines (semis), soit plantées à proximité pour leur influence bénéfique sur les fruits et légumes : elles améliorent la vigueur et contribuent à éloigner les insectes ravageurs (dessus et dessous la surface du sol).

Profitez de l'odeur fortes des aromatiques à feuillage, ainsi que des Alliées (ail, échalote, oignon, poireau) pour créer des confusions olfactives qui perturbent les ravageurs : disséminez ces plantes entre les cultures (surtout carotte, chou, tomate).

Comme nous l'avons vu dans l'ADAAE Vahakekua N°22, les plantes aromatiques peuvent aussi être utilisées pour effectuer des traitements foliaires – sous forme d'infusion ou de purin – à l'instar de la menthe.

Conservation des aromatiques

Vous pouvez les congeler (ciboulette, persil, basilic...) ou les faire sécher (romarin, sarriette, marjolaine, sauge officinale, mélisse...) ou les conserver feuilles entières ou broyées dans des bocaux hermétiques.

Plantes utiles de Polynésie

LE MACADAMIER **Macadamia integrifolia**

Description :

Le macadamier ou noyer de Queensland, appartient à la famille des proteaceae et au genre Macadamia F. Muell., qui comprend 5 espèces. Le nom générique de Macadamia a été donné à cette plante en l'honneur de John Macadam (1827–1865), chimiste et médecin australien d'origine écossaise.

C'est un arbre qui peut atteindre 15 mètres de haut. Les feuilles sont persistantes, entières, simples, coriaces lancéolées, acuminées, entières à dentées-épineuses. Elles sont longues de 10 à 30 cm, verticillées par 3 ou 4, de couleur vert sombre.

Les fleurs blanches ou roses sont hermaphrodites, regroupées sur une panicule retombante.

Le fruit est une drupe sphérique à l'intérieur de laquelle se trouve une noix comestible, on la trouve dans le commerce sous l'appellation de noix de Macadam. La coque, très solide et résistante, est recouverte d'une enveloppe charnue assez mince, verte et brillante. L'amande, de couleur blanche, douce et huileuse, de goût assez fin, est très riche en lipides.

Utilisations :

En plus d'être très appréciée en tant que fruit sec, la noix de macadamia rentre dans la composition de nombreuses préparations pâtisseries. On en tire également une huile de très bonne qualité.

Les noix de macadamia contiennent des acides gras mono-insaturés à hauteur de 70 %. Elles sont très nutritives, riches en fibres, riches en minéraux (calcium, phosphore), en vitamine A, B1 et B2. Elles contiennent aussi des flavonoïdes et des antioxydants. Son bois de bonne qualité est utilisé en ébénisterie.

L'huile de macadamia :

Restructurant, nourrissante, protectrice et adoucissante, cette huile est utilisée dans les soins des peaux fragiles et desséchées ou encore dans les soins préventifs des vergetures. Fluide, elle pénètre sans laisser de film gras, ce qui en fait un ingrédient idéal pour préparer des huiles de massage.

Très proche de l'huile d'amande douce de par ses propriétés, l'huile de macadamia présente l'avantage d'être très bien absorbée par la peau et d'offrir un toucher parfaitement sec.

Sa texture lui permet ainsi de réaliser des soins pénétrants au toucher non gras. Elle est riche en acide oléique et en acide palmitoléique, protecteurs des cellules qui aide à lutter contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire.

Assouplissant, nourrissante et anti-déshydratation, elle possède une composition en acides gras très proche de celle du sébum*.

Très pénétrante, elle ne crée pas de film occlusif à la surface de la peau.

Réparatrice et apaisante, elle apporte protection et douceur à la peau.

Elle aide à préserver les couleurs capillaires.

Protectrice capillaire, elle limite les agressions du cheveu. (vent, froid, exposition solaire intense).



Fleurs

L'huile s'utilise en tant qu'ingrédient dans vos préparations pour :

- Soins "prévention des vergetures"
- Soins réparateurs peaux irritées
- Crèmes fluides hydratantes pour les peaux à problèmes
- Huiles pour jambes fatiguées
- Huiles sèches et soins minceur
- Soins des mains abîmées
- Baumes à lèvres
- Excellent ingrédient de support pour réaliser des huiles de massages aromatiques
- Soins pour les cheveux



Noix

* Le **sébum** est une sécrétion grasse produite par les glandes sébacées de la peau qui, mélangée à la sueur, protège la peau du dessèchement.

Recettes plaisir et santé

Cette fois-ci nous vous proposons une boisson aux multiples vertus. Rafraîchissante, désaltérante et digestive, grâce aux ingrédients qui la compose elle est un vrai remède santé pour toute la famille.

Le mini spirite

Ingrédients :

- 2 grosses poignées de mini (basilic marquisien)
- 4 gr de curcuma
- 4 gr de gingembre
- 2 citrons
- 6 oranges ou 3 gros pamplemousses
- 1L d'eau
- sucre à volonté

Rappez le curcuma et le gingembre.

Mettre dans une casserole le mini, le curcuma et le gingembre. Ajoutez l'eau et faites chauffer jusqu'à frémissement. Ne pas faire bouillir.

Couvrir et laissez infuser une nuit puis filtrez.

Pressez les agrumes et ajoutez-les à l'infusion.

Goutez et si besoin, rajoutez des agrumes et/ou de l'eau, puis sucrez à volonté.

Servir très frais.

Dossier :

La conservation des aliments

- les conserves de légumes et de fruits -

(Fiche technique ADAAE-ASE n°15)

La conservation des légumes dans des bocaux en verre permet d'avoir des légumes toutes l'année. De plus cela permet de ne pas perdre les surplus du jardin.

Pour faire une bonne conservation des légumes il est nécessaire d'avoir des bocaux en verre avec soit une fermeture qui a une rondelle en caoutchouc, soit une fermeture à vis. Les bocaux et leurs « bouchons » doivent être ébouillantés 10 minutes, puis mis à séché sur un tissu propre. Ne pas les essuyer avec un torchon pour éviter les pluches que celui-ci

laisserait sur les bords.

Pour stériliser vos bocaux vous pouvez utiliser un grand récipient, un faitout ou un stérilisateur. Avant de mettre l'eau et vos bocaux pour les stériliser, placez un chiffon dans le fond afin d'isoler les bocaux qui seront au fond de votre grand récipient ou stérilisateur pour qu'il soient protégés de la source directe de chaleur. Également mettez des chiffons entre vos bocaux afin que ceux-ci ne s'entrechoquent pendant la stérilisation et ne se cassent. Si vous utilisez un stérilisateur du commerce des crochets doivent être fournis pour bloquer vos bocaux.

Verser l'eau qui doit être à la même température que les bocaux pour ne pas créer de choc thermique.

Vous pouvez saler l'eau dans la casserole ou le stérilisateur à raison de 250 g de gros sel par litre d'eau car on atteint ainsi une température plus importante (108°C au lieu de 100°C dans de l'eau non salée).

Et surtout les bocaux doivent être recouverts d'eau afin de garantir une bonne stérilisation.

Aussitôt le temps de stérilisation terminé, couper la source de chaleur et laisser refroidir au minimum une demi-heure afin d'éviter les brûlures ou de provoquer un choc thermique qui ferait « casser » les bocaux.

Vérification de la stérilisation et de la fermeture des couvercles :

Pour les bocaux fermés avec des caoutchoucs, il suffit de les pencher : si des bulles se forment lorsque le contenu entre en contact avec le couvercle, c'est que la stérilisation est à refaire. Mais vous pouvez consommer le contenu dans les quelques jours qui suivent.

Pour les bocaux avec couvercle à vis, le couvercle s'incurve en refroidissant et il est légèrement concave. S'il est plat, appuyer dessus et s'il revient à sa position de départ, c'est que la fermeture n'est pas bonne. La stérilisation est à refaire... !

La température d'ébullition :

La température d'ébullition dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.

Pour les fruits et les légumes riches en acidité comme les tomates, une température de 90/100°C est suffisante, pour les groseilles, très acides, compter de 75/90°C°.

Pour les légumes, dont l'acidité est assez faible, les micro-organismes sont moins facilement détruits. Une température de 100/115°C est nécessaire.

Les légumes.

Vous pouvez soit les conserver seuls soit les cuisiner, comme par exemple faire de la sauce ou des coulis de sauce tomate avec des épices, ou faire un mélange avec de la courgette, courge, tomate, oignons, poivrons, blettes, épices, etc. Par contre ne pas mettre de haricots verts et de fèves car ils nécessitent un temps de stérilisation bien plus long que les autres légumes.

Certains légumes comme les haricots, les blettes et les cardons doivent être « blanchis » avant d'être stérilisés, pour cela plonger vos légumes 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et les rafraîchir dans de l'eau froide, avant de les mettre à stériliser.

Les légumes à stériliser doivent être recouverts d'une solution saline (2 cuillères à soupe de sel par litre) ou citronnée, ce qui permet de garder la couleur naturelle du produit et d'augmenter l'acidité qui est un facteur de bonne conservation.

Stérilisation des légumes :

Le temps de stérilisation est calculé à partir de l'instant où l'eau bout.

La température dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.

2) Tableau de stérilisation

PRODUITS	AJOUTER PAR LITRE D'EAU	TEMPS STÉRILISATION
Fonds d'artichauts blanchis 5 mn Choux de Bruxelles	9 g de sel + 4 c à soupe jus citron	1 h 45 mn
Asperges blanchies 5 mn	20 g de sel + 4 c à soupe jus de citron + 1 pincée de sucre	1 h 40 mn
Carottes blanchies 5 minutes		
Pois écosés, salsifis (cuits 30 mn dans un blanc)	15 g de sel	1 h 40 mn
Cèpes, champignons	10 g sel + 4 c à soupe jus de citron	1 h 30 mn
Endives	20 g sel + 4 c à soupe jus de citron + 5 g sucre	1 h 30
Haricots verts Poireaux	blanchis, 20 g de sel pré-cuisson ou blanchir plus longtemps, plats cuisinés	2 h 15

PRODUITS	AJOUTER PAR LITRE D'EAU	TEMPS STERILISATION
Poivrons, revenus 10 mn huile d'olive Epinards blanchis 5 mn		45 mn
Tomates pelées, épépinées	20 g de sel Sans eau ni sel au naturel	1 h 15
Truffes brossées (250 g)	10 cl de vin blanc ou Madère ou Cognac + une pointe de sel sans eau (pour 250 g de truffes).	1 h 45
Abricots essuyez, coupez en deux pour les dénoyauter, reconstituer et ranger bien serrés dans des bocaux	Au naturel, 1 c à soupe sucre sans eau par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	30 mn
Cerises au naturel	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	45 mn
Fraises	1 c à soupe de sucre sans eau	15 mn une seule fois.
Framboises	1 c à soupe de sucre sans eau	15 mn une seule fois.
Marrons	20 g de sel + jus de citron	60 mn
Pêches pelées	au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal de 1 litre au sirop 500g de sucre	40 mn
Poires pelées	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	50 mn
Prunes dénoyautées ou non, mais alors piquées jusqu'au noyau en deux ou trois endroits	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. Au sirop, 500 g de sucre et 3 jus de citron.	30 mn
Viandes de boucherie, gibiers, lapins, volailles	Au naturel : Faire revenir à la poêle, légèrement doré. Mettre en bocal, tasser, assaisonner, herbes aromatiques. Il est possible de barder de lard le fond du bocal. Avec recette (cuisiner normalement): laisser 2 ou 3 cm des bords du bocal	1 heure 50 min
Pâtés, terrines	Au naturel, tasser dans le bocal la viande hachée crue, assaisonner, herbes aromatiques. Laisser 2 à 3 cm du bord du bocal. Recettes cuisinées : laisser toujours 2 à 3 cm du bord du bocal.	1 heure 50 min

Conserve sans cuisson.

- Tomates entières.

Ingrédients et matériel :

- Des tomates bien mûres et saines,
- 8 dl d'eau de pluie,
- 1 dl de vinaigre,
- 3 cas de gros sel,
- un peu d'huile,
- bocaux de 2 l.

Réalisation :

Essuyer les tomates.

Les ranger dans les bocaux (un bocal = 1 kg de tomates).

Couvrir avec eau de pluie, vinaigre et gros sel dissous.

Versez doucement l'huile pour former une couche d'1/2 cm.

Fermez le bocal.

Conservez dans un lieu frais, ni trop sec ni trop humide.

- Tomates vertes pour l'apéritif

Ingrédients :

- Petites tomates vertes pas trop dures. (Elles doivent être juste entre le vert et le mûr)

- Vinaigre

- Epices au choix (thym, sauge, basilic, ail, petits oignons...)

- Des petits piments

Lavez et séchez les tomates et les piments.

Les mettre dans des bocaux avec les épices. Les pions d'ails peuvent être mis entier ou coupés.

Recouvrir de vinaigre blanc ou suivant vos goûts, de vinaigre de fruits (exp : banane).

Conservez à l'abri de la lumière.

Dégustez à l'apéritif avec des charcuteries par exemple.

Monde : ***Quatre lois pour*** ***les pauvres en Thaïlande***

(Bulletin Nyeleni N°21)

Si vous postez une image de quatre doigts vus du dos de la main, sur les médias sociaux, c'est un signe de solidarité avec la campagne des *quatre lois pour les pauvres*. La campagne a commencé en 2008 pour répondre à la concentration continue des terres en Thaïlande. Selon des données datant de 2014, 62% des terres privées du pays sont entre les mains de 10% de la population. La ferme la plus grande appartenant à une seule personne est de 631 263 rai (soit 101 000 hectares). Alors que près de 750 000 familles rurales ne possèdent aucune terre, 70% des terres agricoles ne sont pas cultivées. La campagne des *quatre lois pour les pauvres* cherche à remédier aux disparités dans la propriété de la terre et aux difficultés auxquelles les populations marginalisées sont confrontées quand elles veulent accéder à la terre. L'objectif principal de cette campagne est de faire approuver par le parlement les quatre lois proposées par les mouvements sociaux afin d'apporter des solutions aux problèmes fonciers de longue date et au manque de justice. La campagne a utilisé les médias sociaux et a organisé des événements publics afin de mobiliser l'opinion publique. Selon la Constitution thaïlandaise, tout citoyen a le droit de soumettre un projet de loi au Parlement, et ce projet devient loi s'il recueille au moins 50 000 signatures.

Les quatre lois proposées sont :

1. Impôt foncier progressif – la loi imposerait des taux d'imposition foncière différents – particulièrement élevés pour les terres non cultivées – afin d'encourager une utilisation efficace des terres et éviter la concentration des terres. Ceux qui sont propriétaires de grandes étendues de terre seront amenés à utiliser ou à vendre la terre pour éviter de payer beaucoup d'impôts.

2. Impôt foncier sur les terres publiques - Une banque des terres publiques donnera accès aux terres aux personnes et paysan-nes sans terre qui pourront la louer ou l'acquérir bon marché afin d'en vivre et d'y habiter. Des fonds recueillis par l'imposition progressive ajoutés à d'autres soutiens financiers de l'état seront utilisés pour opérer la banque de terres publiques. Cette banque servira également de fond associatif pour la propriété collective et la gestion de la terre et des ressources naturelles.

3. Lois sur les droits de gestion des ressources naturelles et des terres communales – La loi reconnaîtra juridiquement les droits collectifs à la terre et aux ressources naturelles à la fois dans la gestion et dans la propriété. La loi établira également une infrastructure juridique afin que les communautés puissent intenter un procès en recours collectif contre des acteurs étatiques et non -étatiques et afin de déterminer les rôles et responsabilités de l'état dans son soutien aux droits collectifs des populations.

4. Lois pour un fond de soutien juridique – Le gouvernement thaïlandais a déclaré que les terres occupées et habitées, à l'origine, par les populations rurales sont dorénavant des «réserves forestières; il en découle que le nombre de personnes qui empiètent sur ces terres, augmente. La loi établirait donc un fond qui soutiendrait financièrement les personnes et les communautés qui font l'objet de poursuites pénales. Ce fond couvrira les frais de poursuites judiciaires tels que les cautions, les frais de justice, etc.

Les quatre lois sont clairement interdépendantes: elles veulent remédier à l'inégalité foncière et répondre, à la fois aux besoins urgents des populations rurales et aux nécessités de plus long terme. La campagne des quatre lois pour les pauvres est l'une des plus grandes campagnes sur les questions foncières en Thaïlande, elle est dirigée et appuyée par différents mouvements sociaux, des associations et des réseaux de sans terre de différentes régions du pays.

***Toute l'équipe d'ADAE Vahakekua
vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année,
de bonnes résolutions pour 2019,
et réussite dans vos projets***

Bibliographie

« plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986 ► <http://amelioretasante.com> ► www.wikipedia.org ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y.Gavinelli, ADAAE ► « Semences de l'avenir » O. Gavinelli, ADAAE ► www.nyeleni.org ► <https://thaliadol.wixsite.com/plantesensetessences>

Contacts

Courriels : adaa@laposte.net
adaae.ase@laposte.net
Site internet : www.adaa-ase.com

