

Les sujets de conférences

- La tisane



Comment extraire ce que la plante peut nous apporter afin d'en faire un remède.

Les tisanes, obtenues en employant de l'eau pour extraire les bienfaits sont le moyen le plus courant et le plus facile d'utiliser les plantes médicinales.

Je vous explique cette très ancienne méthode qui a fait ses preuves : préparer une tisane agréable et efficace.
 + Dégustation d'une tisane.

- La spirale aux aromates



L'idée est de multiplier les écosystèmes en faisant varier les paramètres de climat, de disponibilité en eau, de type de sol, en jouant sur les hauteurs, les expositions, les amendements de sol.

Ces différentes « ambiances » nous permettent de pouvoir planter une diversité de plantes, avec chacune ses exigences et ainsi obtenir un choix d'aromates pour notre consommation et une biodiversité maximale au niveau de la flore et de la faune sur un espace minimal.

Nous verrons comment construire cette spirale et quelles aromates y planter.

- Les saveurs du potager Médiéval



Actuellement il y a un grand retour vers les potagers et les jardins à l'ancienne.

Sans doute avons-nous envie de retrouver les vraies saveurs dans notre assiette.

Nous voulons aussi manger plus sain et plus naturel.

La nourriture industrielle et insipide cause de nombreuses maladies.

Une précieuse information nous est parvenue par l'exemple des jardins monastiques et seigneuriaux ainsi que par des écrits anciens. Une source d'inspiration pour nous !

- Un jardin ouvert à la nature



Imitons la nature dans notre jardin pour y stimuler la biodiversité. Encourageons-y les insectes, les oiseaux, les petits mammifères pour créer un équilibre naturel dans lequel chacun trouve sa juste place. Dès lors, plus besoin de pesticides, ni de produits chimiques. Ces petits animaux sont des auxiliaires qui nous aident à garder un jardin sain. Les batraciens, le hérisson et la musaraigne mangent les limaces, escargots. La coccinelle, s'occupe des pucerons, les oiseaux des chenilles.

- Les herbes du jardin



Nous passerons en revue les différents types de plantes aromatiques et médicinales.

Parmi les nombreuses possibilités, faisons connaissance avec celles qui sont les plus utiles et les plus faciles. Nous apprendrons comment les utiliser pour la cuisine, pour se soigner ou utiliser au jardin. Quand et comment les récolter. Comment les utiliser.

- Ortie et consoude



Ces deux plantes sont des activateurs de compost, mais elles ont bien d'autres atouts.

Entre autres elles peuvent nous être utiles au niveau de l'alimentation, de la biodiversité, et de la santé.

Nous passerons en revue les recettes de purin avec ces plantes pour stimuler la croissance des autres végétaux ou pour les protéger des maladies ou des attaques d'insectes indésirables.

- Les épices



Découvrons les épices les plus utilisées et un peu de leur histoire. Aujourd'hui, leurs bienfaits millénaires sont redécouverts et prouvés par des études scientifiques.

Quelles sont ces vertus ? Comment les utiliser ? Nous pouvons commencer par les utiliser dans notre cuisine tout en nous faisant du bien.

Infos pratiques :

- La durée d'une conférence : de 1h à 1h30 ;
- Le tarif est de 100 € ;
- Le défraiement des frais de déplacement est calculé selon le taux officiel en vigueur : pour 2024 il est de 0,4269 € / km ;
- Notre asbl peut mettre à disposition un projecteur et un écran ;
- J'apporte des graines de la grainothèque à distribuer gratuitement lors des conférences. Si des participant(e)s aux conférences ont des graines à échanger, ils / elles sont les bienvenus(e)s.