

J'ai écouté ces objections et je leur ai enseigné comment transformer leurs rebords de fenêtre, leurs armoires, leurs murs et leurs caves en jardins miniatures. Je leur ai rappelé qu'un peu d'imagination et un peu de lumière (entre quatre et huit heures par jour, fournie par des ampoules fluorescentes placées au-dessus des plantes) suffisent pour cultiver une grande variété de plantes vertes dans des boîtes allongées ou des bocaux. Après les pousses, ces mini-plantes vertes qui doivent être récoltées quand elles sont encore tendres et pas plus hautes que 10 centimètres, forment l'essentiel de la diète biogénique.

Pour les habitants d'appartement, je recommandai la préparation d'un terreau mélangé composé à parts équivalentes de tourbe, de terre, de sable et de vermiculite, à quoi l'on pourrait ajouter une cuillerée de phosphate minéral et de dolomite en poudre. Pour lutter contre les invasions courantes d'insectes, la solution la plus satisfaisante est de mélanger une cuillerée de savon liquide avec quatre litres d'eau, et de rincer les plantes avec. Cela éliminera les insectes et les œufs d'insecte. Pour les invasions plus graves (mites, mildiou...), le mieux est d'utiliser des insecticides botaniques tels qu'un mélange de roténone et de pyréthrine. La terre diatomique, qui contient de la poudre de verre microscopique, protège aussi les plantes contre toutes sortes d'insectes: les vers de la tomate, les vers du blé, les nématodes, les escargots, les mouches, les limaces, les moustiques, les mites, les limaçons, les charançons, les papillons de nuits...

C'est en pratiquant la plantation consécutive que l'on peut garantir un approvisionnement alimentaire continu et lisse. L'ail, les oignons, les betteraves, les céréales entières, et bien d'autres aliments encore peuvent nous apporter de manière continue des légumes verts que nous pouvons récolter chaque jour en coupant les plus grandes feuilles. La liste complète des légumes verts que nous pouvons cultiver en appartement sera donnée dans un autre chapitre de ce livre.

Outre la valeur nutritionnelle biogénique créée par les jardins d'intérieur miniatures, j'ai aussi insisté sur les valeurs, en termes de relaxation et de réconfort psychosomatique, qui sont attachées à cette activité, en soulignant la communion quotidienne avec le miracle des forces créatrices de vie. La mise en jeu de tous les sens dans le microcosme des plantes, et la joie que procurent leur symétrie et leurs formes recréent pour les citoyens impliqués l'unité perdue avec la nature de nos ancêtres en tant que source permanente de plaisir esthétique, de relaxation et d'expérience spirituelle.

LES MINI LÉGUMES VERTS BIO-ACTIFS, LES LÉGUMES « INSTANTANÉS » CULTIVÉS DANS DES JARDINS D'INTÉRIEUR

Dans mon livre *Le Jardin Écologique et le Livre de la Survie*, je discute de manière approfondie le sujet du jardinage, et je recommande la lecture de ce volume à toute personne qui commence un jardin d'extérieur. Ici, cependant, je m'intéresse surtout à la meilleure méthode pour produire, dans le laps de temps le plus court possible, un approvisionnement constant et abondant de feuilles vertes bio-actives destinées à l'alimentation quotidienne; il s'agit là d'aliments verts dépourvus de pesticides ou de fertilisants chimiques, d'aliments frais cueillis juste avant d'être consommés.

Je ne vois pas l'intérêt de tresser les louanges des légumes cultivés organiquement si un tel produit reste hors de portée de la majorité de mes lecteurs et je ne vois pas non plus l'intérêt de décrire comment planter des légumes dans un jardin d'extérieur si ce livre est destiné à être lu à New York en février. En bref, il s'agit pour moi de donner des informations qui pourront être utilisées par tout un chacun, quel que soit l'endroit où il vit et quelles que soient ses ressources. Et, pour ceux qui s'intéressent sérieusement à leur santé et désirent adopter la diète biogénique et bio-active, le facteur essentiel c'est le temps.

Avant tout, les récipients des mini légumes verts doivent être simples, légers et transportables. Les pots ornementaux sont trop lourds et trop ornés, et les récipients suspendus ne sont pas pratiques. Les caisses en bois peu profondes sont parfaites, mais tout le monde ne pourra pas en trouver ou en fabriquer. La meilleure solution reste un seau en plastique profond de moins de 15 centimètres, avec une large ouverture (plus de 30 centimètres de diamètre), tels qu'on peut en trouver dans n'importe quel supermarché. Les seaux en plastiques de 4 litres sont presque parfaits pour notre objectif. Ils sont tellement légers que, même remplis de terre, ils sont faciles à déplacer. Ils sont si bon marché (normalement moins d'un dollar la pièce) que l'on peut en acheter plusieurs d'un coup, ce qui permet de pratiquer la plantation continue. Si vous faites toujours attention d'utiliser juste assez d'eau pour maintenir l'humidité du terreau, vous n'aurez pas besoin de pratiquer des trous de drainage. Et, comme ils n'ont pas de trous de drainage, les seaux peuvent être placés n'importe où chez vous, sans dommage pour les tapis, les meubles, les tables...

Que mettre dans le seau ? Cela dépend de l'endroit où vous vivez. Si vous avez à votre disposition un terreau riche, non contaminé par les pesticides et sans impuretés, alors, naturellement, remplissez-en vos seaux. Mais autrement, utilisez un terreau organique mélangé que vous irez chercher à une pépinière, après vous être assuré qu'il est sans produits chimiques. Du fait de l'intérêt de plus en plus répandu pour les plantations domestiques, on trouve aujourd'hui du terreau en sac même dans les supermarchés.

Où placer les seaux ? Cela dépend aussi de l'endroit où vous vivez et de la place dont vous disposez. S'il faut économiser l'espace, on peut construire des étagères très simples avec des planches de 3X 10 centimètres placées sur des blocs de béton. Ce type d'étagère supportera un grand nombre de seaux et présente l'avantage de pouvoir être facilement démontée et remontée. S'il n'y a pas de place pour les étagères, alors on pourra simplement disposer les seaux sur le bord des fenêtres, ou partout où il y a de la lumière. Il existe aussi des carrioles portables pour le jardinage intérieur, très pratiques. Normalement, ces meubles comportent des cadres en métal et deux ou trois étagères. Une carriole à trois étages fournira un espace de plantation d'environ 2 mètres carrés. Nous parlerons dans un autre chapitre de la lumière fluorescente pour les habitants d'appartements très peu ou pas du tout exposés à la lumière du soleil.

D'un point de vue décoratif, il n'y a rien de plus plaisant à l'œil que ces plantes vertes poussant dans plusieurs recoins de la maison ou de l'appartement. Elles sont tout aussi belles que les plus exotiques des plantes d'appartement, tout en étant beaucoup plus profitables, car tout en jouissant de l'effet esthétique de leur magnifique verdure, vous améliorerez votre santé en ajoutant ces aliments bio-actifs à votre diète quotidienne.

Une fois que les seaux sont remplis de terreau et placés dans des lieux exposés à la lumière, au moins une partie de la journée, et maintenant que vous êtes équipé d'un arrosoir (tout petit, car l'idéal est de seulement maintenir l'humidité du terreau et de ne jamais noyer les mini-plantes vertes, en particulier si vous n'avez pas de trou de drainage dans vos seaux), vous êtes prêts à commencer votre jardin. Et puisque l'objectif est d'avoir un jardin florissant prêt à la récolte en quelques jours et non pas en quelques semaines, voici une liste des mini-plantes vertes qui vont grandir presque instantanément :

LES MINI-LÉGUMES À CROISSANCE RAPIDE: AIL, OIGNONS, BETTERAVES, LENTILLES, FEUILLES DE CÉRÉALES ENTIÈRES

FEUILLES D'AIL. Bien peu de gens peuvent manger de l'ail cru, mais tout le monde peut goûter aux tendres feuilles vertes du plant d'ail. Vous pouvez acheter sur n'importe quel marché des bulbes d'ail; assurez-vous seulement qu'ils sont sains et durs au toucher. Séparer la gousse en dents (environ dix à douze par gousse) et plantez-les dans un seau avec la partie pointue vers le haut, pas

plus profondément que la longueur de la dent elle-même, et très près les unes des autres, à des intervalles de moins de 3 centimètres. Dans un seau de 30 centimètres de diamètre, vous devriez pouvoir planter au moins quarante dents d'ail. Afin d'avoir un approvisionnement quotidien de feuilles d'ail pour vos salades, il convient de planter deux seaux de dents d'ail chaque mois. Aussi incroyable que cela paraisse, les feuilles commenceront à apparaître en deux jours seulement, et au bout de dix jours les plants auront atteint une hauteur de 25 centimètres. Coupez-les près du sol, mais ne tirez jamais sur le plant. De cette manière, le plant continuera à pousser et pourra être coupé plusieurs fois avant de brunir. Et quand ce moment sera arrivé, vous aurez d'autres plants d'ail en train de pousser.

Un mot sur cet aliment merveilleux, avant de continuer : au ranch La Puerta, au cours de la Grande Expérience, nous avons mené une étude sur une centaine de sujets, et nous avons trouvé que la pression sanguine commençait à chuter après deux semaines de traitement à l'ail. Nous avons utilisé de grandes quantités de feuilles d'ail, et nous avons réduit graduellement les quantités sur une période de plusieurs semaines, puis nous sommes passés à une période de petites quantités quotidiennes dans les salades jusqu'à obtenir le retour de la pression à la normalité. Il existe trois théories pour expliquer ce qui s'est passé : 1) l'ail contient un agent germicide; 2) l'ail dilate les vaisseaux sanguins, ce qui provoque la baisse de la tension; 3) de la pénicilline naturelle est contenue dans l'huile naturelle d'ail, dite *Oleum Allii*.

FEUILLES DE BETTERAVE. Achetez quelques betteraves et enlevez les queues, en les coupant à environ un centimètre et demi de la betterave. Plantez les betteraves dans un seau, environ deux à trois betteraves par seau, si elles sont de taille moyenne. Faites en sorte que la terre recouvre à peine le sommet de la betterave. En quelques jours, vous devriez commencer à voir apparaître de petites feuilles vertes, tendres et délicieuses, sans rapport avec la saveur forte des feuilles des betteraves que l'on trouve sur les marchés. La betterave est certes un légume fin, mais j'ai toujours trouvé dommage que dans les jardins d'extérieur on ignore les feuilles au profit de la racine. (Par ailleurs, quand la racine est mûre, les feuilles sont devenues si dures qu'elles ne peuvent être consommées que cuites). Ici, dans votre jardin miniature et instantané, vous pouvez cultiver les betteraves pour ce qu'elles offrent de plus précieux leurs petites feuilles tendres, délicates et délicieuses, qu'elle continueront à donner de manière pratiquement indéfinie. Coupez les feuilles près de la betterave à mesure qu'elles apparaissent et mettez-les crues dans la salade. Rappelez-vous que presque toutes les feuilles vertes peuvent être mangées crues à condition d'être assez petites! Note: la rapidité de la croissance des feuilles des betteraves dépend presque entièrement du degré de fraîcheur de la betterave avec laquelle vous avez commencé, aussi, faites l'effort d'acheter des betteraves aussi fraîches que possible pour vos jardins miniatures.

FEUILLES DE NAVET. La méthode appliquée aux feuilles de betterave peut s'appliquer aux feuilles de navet. Plantez simplement les navets dans un seau et regardez les petites feuilles vertes apparaître. Plusieurs racines peuvent être cultivées de la même façon pour leurs feuilles, mais rappelez-vous de ne planter que des légumes frais.

FEUILLES D'OIGNON. Il y a plusieurs manières d'obtenir des feuilles d'oignon presque instantanément dans votre jardin d'intérieur. La manière la plus rapide est peut-être de simplement planter quelques oignons ordinaires (recherchez ceux qui sont déjà en train de commencer à germer). L'inconvénient est que comme les oignons sont déjà grands, vous ne pourrez pas en planter plus de quelques-uns dans le même seau. Une solution plus satisfaisante est d'acheter des oignons dans une pépinière et de les planter exactement de la même façon que l'ail - près de la surface et très près les uns des autres. Comme votre jardin d'intérieur jouit d'une température modérée jour et nuit, les feuilles devraient commencer à apparaître au-dessus du sol au bout de quelques jours, et en dix jours elles devraient être prêtes à la consommation. Suivez la même procédure que pour les feuilles d'ail.

FEUILLES DE LENTILLES. Très peu de gens réalisent que les lentilles peuvent fournir des feuilles délicieuses et tendres pour les salades, et il n'y a rien de plus facile à cultiver. Commencez par consulter le chapitre sur la germination, et en suivant ma méthode, faites germer quelques cuillerées de lentilles que vous maintiendrez humectées pendant environ deux jours. Lorsque les pousses auront atteint une hauteur d'environ un centimètre, rincez-les et éparpillez-les sur le terreau de l'un de vos seaux. Vous n'avez pas besoin de les planter - vous n'avez qu'à les répandre au sommet du seau, en vous assurant de les maintenir humectées jusqu'à ce que les racines aient plongé dans le sol, ce qui survient normalement au bout d'un jour ou deux. Bientôt, les pousses se transformeront en tiges feuillues et en une semaine elles seront prêtes à être consommées. Coupez-les près du sol, comme pour l'ail et les oignons, et elles repousseront plusieurs fois.

FEUILLES DE CÉRÉALES ENTIÈRES. On peut faire pousser des tiges feuillues non seulement à partir du blé, mais aussi à partir du seigle, de l'orge, du seigle et de bien d'autres céréales. Commencez par faire germer un quart de tasse de céréales entières pas plus, car les plantes issues des céréales sont très puissantes et apportent une grande quantité de suppléments vitaminiques, et on n'a besoin d'en consommer qu'une petite quantité à la fois. Après trois ou quatre jours de germination, rincez les graines et éparpillez-les sur le sol, comme un tapis. Maintenez les graines très humides jusqu'à ce que de petites tiges apparaissent, normalement au bout d'un jour ou deux. Lorsque les tiges feuillues ont grandi jusqu'à une taille approximative de 10 ou 12 centimètres, elles sont prêtes à être consommées, mais n'en utilisez qu'une petite quantité à la fois, en les coupant en petits morceaux juste avant de les ajouter à votre salade. Ces feuilles vertes ne peuvent être coupées que deux à trois fois, ensuite il vous faudra en planter d'autres. Mais il en faut si peu à chaque fois que cela ne constitue pas un problème. Si votre seau mesure bien 30 centimètres de diamètre, divisez-le en quatre sections, et procédez à une nouvelle plantation de graines de céréales, chaque semaine, dans chacune des quatre sections. De cette manière, vous aurez toujours à votre disposition des feuilles fraîches de céréales entières.

Il y a bien d'autres feuilles et même des légumes qui peuvent être cultivés dans votre jardin d'intérieur, à mesure que vous accumulez de l'expérience. Beaucoup de distributeurs de semences commercialisent des légumes hybrides, telles que des tomates, qui sont conçues spécialement pour être cultivées en intérieur, et il faudrait poursuivre les recherches en la matière. Certaines tiges feuillues, tirées à l'origine d'une semence, comme le Chardon suisse, mettront environ un mois à germer, mais donneront ensuite des mini feuilles vertes de manière indéfinie. Les radis poussent très vite, et il est probable que vous trouverez le goût aux feuilles de radis dans votre salade, si elles sont coupées assez finement. Beaucoup d'herbes, telles que la ciboulette, pousseront très vite dans un jardin d'intérieur. En faisant preuve d'imagination et en vous livrant à des expériences, le jardin d'intérieur offre des possibilités et des potentialités sans fin. Si vous vous heurtez à un obstacle, contournez-le, ou approchez le problème d'une manière différente. Le principal, c'est de trouver une manière simple et efficace de cultiver vos propres plantes vertes bio-actives, puisque dans le monde empoisonné dans lequel nous vivons, la seule manière sûre et saine de garantir la pureté et la fraîcheur de notre nourriture, c'est de la produire soi-même. Peu important les conditions dans lesquelles vous vivez, il y aura toujours de la place chez vous pour vos pousses biogéniques et pour vos plantes bio-actives.

UN MOT SUR L'EAU ET LE SOL

Un approvisionnement adéquat en eau est très important pour la mise en culture efficace de vos plantes. La rétention optimale de l'eau par les particules du terreau, et la réduction de la perte d'eau dans l'atmosphère, sont les deux facteurs que nous pouvons le mieux contrôler. Afin d'avoir une bonne rétention de l'humidité, le terreau devra comporter une grande proportion de composants

organiques, lourds et friables. Les sols compacts accélèrent la perte d'eau au travers de la capillarité. Le sol organique a en revanche une très grande affinité avec l'eau, et en retient de grandes quantités, ce qui le rend particulièrement approprié pour les plantes. En conséquence, les sols très organiques sont bien plus humides que les sols légers et sableux. Et lorsqu'on a de l'eau en abondance, la pousse est plus rapide, et les plantes plus succulentes.

DISCUSSIONS SUR L'ÉCLAIRAGE D'UN JARDINAGE D'INTÉRIEUR

Toute plante cultivée dans une maison verte, dans un champ de culture, dans un jardin, au soleil ou à l'ombre, ou même en intérieur avec de la lumière artificielle, est conditionnée en permanence par un grand nombre de forces environnementales qui vont toutes influencer leur manière de grandir. Ces forces sont la température du sol et de l'air, la lumière du soleil, l'humidité, l'eau présente dans le sol, l'aération du sol, la concentration des minéraux dans le sol, la quantité de matière organique présente dans le sol... La photosynthèse - autrement dit la création de sucres par la plante dépend de propriétés catalytiques propres à la matière verte (la chlorophylle), propriétés qui sont présentes dans les feuilles et dans les tiges, et qui combinent le dioxyde de carbone et l'eau en présence de la lumière du soleil. La lumière est nécessaire à la formation de la matière verte dans les feuilles, tout comme le sucre, le magnésium et le nitrogène.

Les plantes vertes, comme les hommes, ne pourraient exister sans la lumière. Le rythme de croissance, la formation de chlorophylle et la taille des feuilles seront grandement influencés par le type et l'intensité de la lumière. La photosynthèse est l'action par laquelle les plantes sont aidées par la lumière à créer des sucres et des amidons à partir de dioxyde de carbone et d'eau. Environ 4% de l'énergie solaire qui parvient à nos plantes vertes est utilisée dans la photosynthèse. Les 96% restants sont simplement réfléchis, ou passent à travers les feuilles, ou encore sont absorbés sous forme de chaleur. C'est parce que cette chlorophylle a un pouvoir colorant que les feuilles de tous les végétaux sont vertes ; la quantité quotidienne d'exposition à la lumière a une influence considérable sur la croissance des plantes.

La croissance des plantes dépend des longueurs d'onde comprises entre 3 000 et 8 000 angströms environ. Certaines de ces longueurs d'onde sont invisibles à l'œil humain. Pour toutes les plantes, la plupart des activités liées à la photosynthèse sont déclenchées par l'exposition à des longueurs d'onde comprises entre 6 000 et 7 000 angströms. Il existe des ampoules conçues pour le jardinage d'intérieur qui délivrent des rayonnements entre 4 000 et 7 000 angströms.

En conséquence, nous pouvons cultiver des plantes d'intérieur pendant l'hiver; nous pouvons en particulier cultiver des mini-plantes vertes au moyen de l'installation d'un petit nombre d'ampoules fluorescentes. Toutes les plantes vertes d'intérieur prospéreront et s'épanouiront dans ces conditions de lumière fluorescente, et ne souffriront pas de l'alternance des jours nuageux ou pluvieux. Avec la lumière artificielle, il est possible de pratiquer le jardinage d'intérieur dans presque n'importe quel endroit de la maison, par exemple une chambre d'amis, une pièce de rangement, une cave, un grenier, ou un garage chauffé.

La photosynthèse s'interrompt toujours dans les zones ultraviolet et infrarouge, et par conséquent, on favorisera la croissance la plus efficace avec une combinaison d'ampoules fluorescentes « rouges » et « bleues ». Même pour un débutant, il est très facile d'installer deux tubes de néon de 40 watt, d'une longueur d'un mètre, l'un avec la lumière du jour pour les rayons bleus, et l'autre avec une lumière blanche pour les rayons rouges. Si on n'utilisait que des ampoules rouges, cela ferait normalement grandir les plantes et mûrir les légumes plus vite - toutes les plantes cultivées dans une atmosphère de lumière incandescente ont ces qualités. Les plantes cultivées dans une lumière bleue ont tendance à donner des tiges plutôt courtes et épaisses, et des feuilles au coloris vert foncé, et c'est ce qu'il y a de mieux pour nos mini-plantes vertes bio-actives Si vous

désirez cultiver les plantes les plus saines, vous devriez utiliser une combinaison de rayons bleus et rouges.

Les deux tubes de néon de 40 watts, d'une longueur d'un mètre, constituent un système vraiment satisfaisant pour la plupart des plantes cultivées dans un jardin d'intérieur miniature. Ces tubes sont très faciles à trouver, car ils équipent fréquemment les bureaux et les maisons. L'ensemble permettra d'illuminer très efficacement une surface de 60 par 120 centimètres, à condition de les fixer à environ 50 centimètres au-dessus des plantes. Vous pouvez allumer et éteindre manuellement les ampoules, mais la solution idéale serait d'installer un dispositif qui permette de le faire automatiquement. Les ampoules devraient être allumées environ douze heures par jour, dans le cas où l'exposition naturelle de la maison à la lumière du jour ne serait pas suffisante. Les tubes fluorescents que l'on trouve usuellement dans le commerce sont du type « à préchauffage » ou « à démarrage rapide ». Le type « à préchauffage » est meilleur, il dure plus longtemps que le type « à démarrage rapide » dans une atmosphère humide telle que celle d'un mini-jardin. Les semences et les mini-plantes qui ont besoin d'un maximum de lumière devraient être placées à environ 15 centimètres de la source de lumière.

Rappelez-vous ces faits à propos de la lumière : le vert présent dans toutes les plantes résulte de la chlorophylle qui transforme des matériaux bruts en amidon à la présence de la lumière. Sans lumière, les plantes ne peuvent pas grandir parce que les plantes ne peuvent pas fabriquer leur nourriture. Il faut à la fois de la chlorophylle et de la lumière. Les semences germées dans l'obscurité auront des pousses blanches qui prendront une couleur verte dès qu'elles seront amenées au soleil, et cela au bout de quatre à huit heures seulement. Si l'on ne dispose pas de la lumière naturelle pour le jardin d'intérieur, il faut recourir à la possibilité de l'illumination fluorescente.

QUELQUES NOTES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE JARDINAGE D'INTÉRIEUR

◆ Il est très important d'essayer de conserver un environnement humide autour des feuilles vertes. Il convient d'installer un petit hygromètre, d'un modèle bon marché, afin de mesurer l'humidité de votre jardin d'intérieur.

◆ Pour créer plus d'humidité autour de vos plantations, n'hésitez pas à entourer les tiges de mousse ou de tourbe détrempée. Ou, et surtout quand les tiges sont encore petites, vous pouvez les recouvrir d'un film plastique transparent, qui aura la vertu de retenir beaucoup l'humidité et de fournir une atmosphère idéale pour la croissance de vos plantes.

◆ Recréez de temps en temps, dans votre jardin d'intérieur, les conditions d'une petite pluie de printemps en pulvérisant doucement de l'eau sur les feuilles; mais assurez-vous que l'eau utilisée est à la température de la pièce.

◆ En ce qui concerne l'arrosage: la règle de base est d'arroser lorsque le sol en surface est sec au toucher. Utilisez de l'eau à la température ambiante, et utilisez-en assez pour que toute la terre située autour de chaque plante soit convenablement humectée, du haut jusqu'en bas. N'arrosez plus avant que le sol en surface soit de nouveau sec au toucher.

◆ Dans l'ensemble, les feuilles flétries signifient que le sol est sec; l'eau que nous utilisons doit être d'une qualité plus ou moins potable. L'eau du robinet convient ordinairement, même si elle n'est pas très bonne pour la consommation.

◆ Dès l'apparition des premières pousses, placer le récipient de manière à recevoir la lumière de l'est ou du sud. Au bout de quelques jours, les pousses auront grandi suffisamment pour être exposées à la pleine lumière du soleil.

UN JARDIN MINIATURE D'INTÉRIEUR ET SA CORNUCOPIE

La plupart des herbes pousseront bien sur le rebord de la fenêtre de la cuisine, ou sur le rebord de toute fenêtre où elles recevraient au moins six heures de soleil chaque jour, et seraient au courant d'air. Afin que vos plantes soient un tant soit peu drues avant de les rentrer pour les premiers froids, il conviendrait de planter des graines dans des pots enfoncés dans le sol du jardin, un peu avant le milieu de l'été. Ces pots devraient êtreensemencés et placés dans un endroit ombragé jusqu'à la germination des semences, puis replantés dans un endroit ensoleillé jusqu'au printemps. Naturellement, si vous n'avez pas de jardin d'extérieur, les herbes peuvent pousser en intérieur toute l'année, si vous suivez les règles générales indiquées pour le jardin miniature d'intérieur.

Il convient d'utiliser un sol léger mais riche pour les herbes en pot. Deux parts de tourbe, une part de sable et une part de compost, telle est la meilleure combinaison. Notez, par ailleurs, que le sol organique préparé pour les mini-plantes vertes peut aussi servir parfaitement au jardin d'herbes. Bien que la pratique soit d'utiliser des petits pots pour faire pousser les herbes, je trouve qu'il vaut mieux utiliser les mêmes seaux que j'ai recommandés pour les mini-plantes vertes (avec une ouverture d'au moins 25 centimètres de diamètre, et profonds d'un peu plus de 12 centimètres). Si vous voulez pratiquer avec rigueur la nutrition biogénique, vous serez amené à faire un usage généreux de ces herbes, et il n'y a tout simplement pas assez de place dans un petit pot.

Un rebord de fenêtre entièrement occupé par des seaux d'herbes, ou bien carrément une petite serre ou une boîte transparente avec une douzaine de plantes, voilà qui vous donnera des spécimens plus sains qu'une ou deux plantes isolées, même exposées sur le rebord de fenêtre le plus ensoleillé. Lorsque beaucoup d'herbes différentes sont cultivées ensemble, elles créent une atmosphère humide qui bénéficie à chacune de ses voisines, et chaque plante est à la fois plus heureuse et plus saine. Il convient aussi de tourner les seaux d'herbes une fois par semaine, afin que les plantes poussent plus drus. Enfin, pincer fréquemment le bout des feuilles aidera les plantes à pousser de manière plus touffue.

Les herbes qui peuvent être cultivées sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée toute l'année ou au moins pendant l'hiver sont notamment : la ciboulette, le basilic, le thym, la marjolaine, l'anis, le baume, la bourrache, le cumin, le coriandre, l'aneth, le persil, le romarin et la sarriette. La meilleure température pour cultiver les herbes s'établit entre 50° et 70° F, et l'humidité optimale s'établit entre 30% et 60% d'humidité. Et il est très important de ne pas oublier de donner aux herbes de l'air frais. Pendant les périodes de grande froidure, il faut tâcher d'ouvrir une fenêtre, ou dans le pire des cas une porte, pendant quelques minutes par jour. Bien sûr, lorsque le temps le permet, l'air frais du dehors est le meilleur.

Une fois par semaine, ôtez les plantes du rebord de la fenêtre pour les asperger dans la baignoire. Aspergez doucement les deux côtés des feuilles, avec une eau à la température de la pièce. De cette manière, les plantes seront fraîches et propres et grandiront beaucoup mieux. Ce sera une espèce de substitut aux averses estivales.

Bien qu'il existe des centaines d'herbes bio-actives et extrêmement profitables, en particulier quand on les mange crues, je ne mentionnerai qu'un échantillon de celles qui sont non seulement délicieuses et saines, mais aussi qui se prêtent à la culture dans des jardins miniatures d'intérieur.

CIBOULETTE, ANETH, ANIS, BOURRACHE, MOUTARDE BLANCHE, CUMIN EN GRAINE, CORIANDRE, FENOUIL, BAIES DOUCES, LAVANDE, VERVEINE DE CITRON, MARJOLAINE DOUCE, MENTHES, BASILIC DOUX, PERSIL, ROMARIN, SAUGE, LUZERNE...

CIBOULETTE. Il s'agit là d'une herbe pérenne et très facile à cultiver en intérieur avec un peu de soleil, de chaleur et d'humidité. Les pépinières vendent normalement cette herbe à bulbe sous la forme de petites touffes, qui poussent parfaitement bien dans les jardins d'intérieur. Si vous n'avez pas de pépinière près de chez vous, vous pouvez les commander par courrier. N'arrachez jamais les feuilles, coupez-les près du sol, afin qu'elles puissent repousser. La ciboulette est un membre délicat et odorant de la famille des oignons, et c'est un mets délicieux quand il est coupé en petits morceaux sur les pommes de terre, les œufs, et dans les salades.

L'ANETH est une herbe fantastique dotée d'une réputation injustifiée. Au lieu de la laisser sécher ou de n'utiliser que les graines pour parfumer les salades de concombres, il est beaucoup plus bio-actif (et délicieux) de couper les feuilles quand elles ne font que 10 à 12 centimètres de haut et de les manger fraîches dans les salades, ou de les mélanger avec des œufs, des pommes de terre ou du fromage fermier. L'aneth donne une seule année, et ses graines peuvent être plantées à n'importe quel moment de l'année. La meilleure température pour cette plante va de froid à assez chaud, et il faut veiller à ce qu'elle ait, en abondance, humidité et lumière du soleil.

Une autre plante qui donne une seule année est l'anis, connu pour sa saveur unique. Il convient de l'ensemencer au printemps, à l'été ou à l'automne, et les plants grandiront très bien dans les jardins d'intérieur. Ils doivent avoir du soleil et un peu d'humidité, et des températures allant de froid à assez chaud. Les feuilles d'anis sont excellentes en salades et en jus.

La **BOURRACHE** est une herbe qu'il convient particulièrement de cultiver en intérieur, car en extérieur elle attire les guêpes. Utilisez les feuilles jeunes et tendres pour parfumer vos jus et vos salades. C'est une plante qui donne toute l'année et à qui il faut seulement la pleine lumière du soleil, un peu d'eau et des températures allant de froid à assez chaud. Plusieurs graines peuvent être plantées dans un pot ou un seau ; on les coupera à mesure.

Les jeunes pousses de la **MOUTARDE BLANCHE** Constituent une excellente salade d'herbe. C'est une plante qui donne une seule année, les graines peuvent être semées dans l'obscurité ; il leur faut de la chaleur et un sol humide à tout moment de l'année.

Le **CUMIN** est une plante drue qui donne deux ans, et dont les graines peuvent être semées du printemps jusqu'à l'automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à modérées, et un peu d'eau. De cette plante, on connaît bien les fleurs jaunes et les grains que l'on ajoute parfois à certains pains et à certaines combinaisons de céréales entières, mais les feuilles et les tiges peuvent aussi être mises à profit dans les salades de saison.

La **CORIANDRE** est une plante qui donne toute l'année, et dont les minuscules graines sont bien connues et très appréciées pour aromatiser les pains, les soupes... Il lui faut assez de lumière, des températures allant de froides à modérées, et un peu d'eau.

Le **FENOUIL** a une saveur comparable à celle de l'anis, mais c'est une plante pérenne. Les graines peuvent être semées au début de l'été ou à l'automne, il lui faut du soleil et un peu d'humidité, et des températures allant de froid à assez chaud. Il convient de le tailler au printemps et en automne, ou bien de recommencer l'ensemencement chaque année. Les feuilles tendres et les graines sont excellentes pour aromatiser les salades.

Les « **BAIES DOUCES** » sont en réalité portées par un arbuste, une plante d'extérieur qui pousse très bien dans le nord. On peut acheter un petit arbuste en pot chaque automne, afin de pouvoir récolter les baies tout l'hiver. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à modérées, et un peu d'eau. Il convient de le tailler pour le maintenir à l'état d'arbuste.

La **LAVANDE** est excellente pour le jardin d'herbe intérieur ; c'est une plante pérenne. On peut acheter un petit arbuste en pot à la fin de l'été ou à l'automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à modérées, et un peu d'eau. Outre son utilisation dans les salades et pour les infusions, les fleurs de lavande séchées sont idéales pour parfumer les tissus, chasser les mites.....

La **VERVEINE** est une plante pérenne qui peut elle aussi être achetée sous la forme d'un jeune arbuste en pot à la fin de l'été ou à l'automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. Il convient de la tailler très bien à l'automne, et même une seconde fois un peu plus tard si nécessaire.

La **MARJOLAINE** douce est aussi une plante pérenne. Les graines peuvent être ensemencées dans un sol chaud et humide à n'importe quelle époque de l'année. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. On peut s'en débarrasser à la fin d'une saison, ou la tailler complètement pour la faire repartir. La marjolaine douce a des feuilles menues, odorantes, qui sont un excellent adjuvant pour une grande quantité d'aliments.

Le « **BAUME AU CITRON** » est une plante pérenne. Les graines peuvent être ensemencées à n'importe quelle époque de l'année, ou bien vous pouvez en acheter une à l'automne. Il faut à cette plante de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. Les feuilles sont très odorantes, et excellentes dans les jus, les salades, ou sous forme d'infusion.

Toutes les **MENTHES** sont des plantes pérennes, et constituent des aliments de base du jardin d'herbe, aussi bien intérieur qu'extérieur. Il convient d'en acheter des jeunes plants en pots au printemps, à l'été ou à l'automne. Il faut à la menthe de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. Les feuilles permettent de concocter des infusions odorantes, ou de parfumer des jus, ou d'ajouter une saveur un peu piquante aux salades de fruits.

Le **BASILIC** doux est une herbe qui donne une seule année, et c'est l'une des herbes les plus odorantes du jardin d'herbes. L'ensemencement peut commencer au printemps ou en automne. Il faut à cette plante de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. Les feuilles sont délicieuses en salades, avec du fromage ou des œufs, et en particulier avec des tomates.

Le **PERSIL** est véritablement le roi des herbes ; il est plus nutritif que son cousin exotique, le ginseng. C'est une excellente herbe pérenne, et on peut la mettre en pot au printemps ou en automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. On peut consommer un peu de persil tous les jours, soit en salades, ou en assaisonnement d'une grande quantité de plats.

Le **ROMARIN** est une herbe très ancienne et très appréciée. C'est une herbe pérenne qui devrait absolument figurer dans les jardins d'herbe. On peut acquérir du romarin en pot au printemps, à l'été ou à l'automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, et un peu d'eau. Le romarin donne mieux dans un sol alcalin et par conséquent si votre sol est acide, il conviendrait d'ajouter une cuillerée de chaux dans chacun de vos récipients. Il convient de le tailler assez fréquemment. Bien connu pour son usage externe, le romarin est également excellent dans les salades et sous la forme d'infusion.

La **SAUGE** est une herbe pérenne, dont les feuilles tendres sont excellentes pour assaisonner. On peut la mettre en pot au printemps, en été ou en automne. Il lui faut de la lumière,

des températures allant de froides à assez chaudes, un peu d'eau, et il convient de la tailler fréquemment.

La **LUZERNE** est aussi une herbe pérenne, que l'on peut mettre en pot au printemps, en hiver ou en automne, et parfois même en été. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, un peu d'eau, et il convient de la tailler assez fréquemment. Les feuilles peuvent être utilisées pour assaisonner une grande quantité de plats.

Il y a encore une herbe pérenne, le **THYM**, dont la présence dans les jardins d'herbe est attestée depuis les temps anciens. Ses feuilles aromatiques peuvent être utilisées dans une grande quantité de plats. On peut la mettre en pot au printemps, en été ou en automne. Il lui faut de la lumière, des températures allant de froides à assez chaudes, un peu d'eau, et il convient de la tailler assez fréquemment.

UNE PETITE MAISON VERTE EN VILLE, POUR UNE GRANDE FAMILLE

Mon sentiment est qu'il devrait y avoir un mini-jardin d'intérieur dans toutes les maisons et dans tous les appartements, et j'en ai toujours fait la recommandation à tous ceux qui quittaient le ranch La Puerta pour retourner à la «civilisation». Cependant, la quantité de légumes, de légumes et de feuilles que l'on peut y produire pourrait ne pas être suffisante pour une grande famille, et dans ce cas je suggère de construire une petite « remise verte », accolée au côté est, ou sud, ou même au côté ouest de la maison, et utilisant le système de chauffage et d'adduction d'eau déjà existant. Il devrait y avoir une porte de communication entre la maison et la remise. Je recommande de procéder à l'adduction d'eau par le biais d'un tuyau branché à la cave, d'installer un conduit électrique pour la lumière, et un ventilateur pour pulser l'air de la maison. Une remise de petite taille engage réellement peu de travaux et de dépenses, elle est normalement facile à construire et à entretenir, et c'est véritablement avec très peu d'efforts que l'on peut fournir tout ce qu'il faut en termes de feuilles, de légumes et de légumes pour toute la famille.