

Ma libertÃ© de penser (3)

Description

Depuis quelques mois, Madeleine Chalin, 83 ans, regarde le monde de lâ??Ehpad oÃ¹ elle vit. MalgrÃ© un mal qui la fait souffrir jour et nuit, elle continue de cogiter sur ce quâ??elle observe et entend. Et parfois elle prend son stylo : Â« Quand jâ??Ã©cris, Ã§a mâ??Ã©vite de trop tricoter lÃ -dedans Â».

Par Madeleine Chalin

â?? Respect de la terre

Je viens de la campagne. Mais pÃ¨re Ã©tait cultivateur. Il mâ??a appris Ã apprÃ©cier la terre : on en prend une poignÃ©e dans la main, on lâ??effrite, on Ã©coute, on regarde comment Ã§a tombe. La terre est un organisme vivant. Il faut en prendre soin. PrivilÃ©gier le recyclable, le biodÃ©gradable, lâ??agriculture raisonnÃ©e et renoncer Ã lâ??hyperproduction et aux pesticides. Je suis fiÃ¨re de ma petite-fille qui a choisi â?¦une chÃ¨vre pour dÃ©sherber autour de chez elle.

â?? La congÃ©lation pour faire des Ã©conomies

Je voudrais rappeler les bienfaits de la congÃ©lation aux jeunes. Cela permet de bien manger, car les propriÃ©tÃ©s nutritives des aliments est prÃ©servÃ©e. Et cela permet de faire des Ã©conomies. On jette moins et on consomme moins dâ??Ã©nergie. Quand je cuisinais, je le faisais en grandes quantitÃ©s et je congelais la moitiÃ©. Ainsi, je mangeais du Â« fait-maison Â», variÃ© et je ne laissais jamais perdre les aliments frais que jâ??achetais sur le marchÃ©. On peut se prÃ©parer des petits plats aussi bons que Picard, mais moins chers. Mes coquilles Saint-Jacques aux champignons avec une petite bÃ©chamel Ã©taient rÃ©putÃ©es !

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
15/06/2021