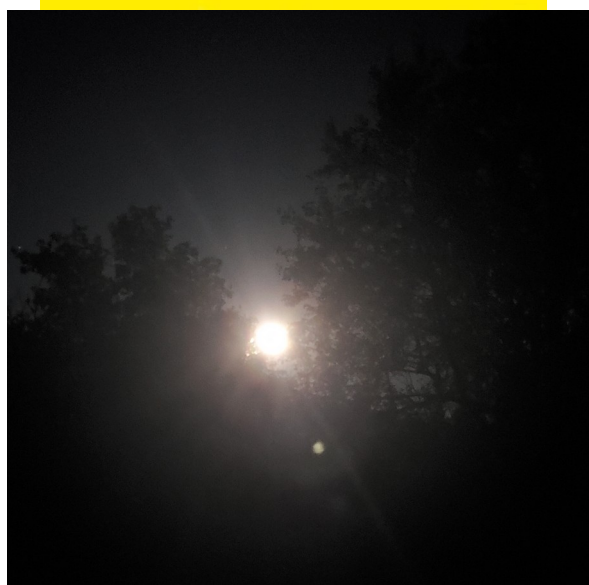




Les nouvelles de Novembre-Décembre 2023

Activités



- le 30 septembre, ce sont une quinzaine de personnes qui se sont rassemblées pour voyager en écoutant les CONTES aux ETOILES du Marcheur de Plumes...

- le 10 novembre, une cueillette de CYNORRHODONS a permis la lacto-fermentation de 8kgs, au jus vitaminé, pétillant et délicieux...



La forêt-jardin de CAP-HEOL à Montazels

Préserver et enrichir la biodiversité tout en augmentant les espèces comestibles. Le domaine possède des milieux très variés : forêt, falaise, friche, garrigue, ancienne vigne, fougères, genêts, pierriers....

Un projet expérimental de **permaculture végétale** où les récoltes seront partagées entre les adhérents actifs. Depuis 2017, plus de huit cents arbres et arbustes ont été plantés avec plus d'une **centaine d'espèces** différentes.

L'association propose régulièrement des **chantiers participatifs**

La syntropie au fil des saisons :





L'ASSOCIATION CAP-HEOL

en Haute Vallée de l'Aude

L'agenda de CAP-HEOL

Du 1^{er} décembre au 15 janvier :
Votes pour le Budget participatif
de la Région :

Budget participatif de **Ma Région**

Solutions pour
le Climat et l'Alimentation

VoTons!

pour le projet n° 61-163
sur www.laregioncitoyenne.fr
jusqu'au 15 janvier 2024



Une Végé-Table nomade en Haute Vallée de l'Aude

Ces dernières années l'association **Cap-Heol** a développé sa **Forêt-Jardin** nourricière. Maintenant nous lançons ce nouveau projet pour propulser de façon **joyeuse et originale** la sensibilisation à l'**alimentation végétale variée**, locale, bio et de saison !

Avec le tissu local de la Haute Vallée de l'Aude, co-créons une **Végé-Table** nomade proposant des **animations** qui favorisent le changement des habitudes alimentaires : des **rencontres**, des ateliers, des jeux, des défis, des concours, des découvertes insolites

... Et soutenons ainsi le cycle vertueux de la terre à l'assiette et de l'assiette à la terre.



Site web : cap-heol.fr

Email : cap-heol@hotmail.fr

Olivier : 07 78 68 81 32

Céline : 06 09 61 25 37



L'arbre du moment : le citronnier Caviar



C'est l'arbre le moins résistant au froid de la Forêt-Jardin et son pot est rentré dans la serre en automne et en hiver. Ses petits citrons rouges sont composés de minuscules billes semblables à du caviar. Elles sont très agréables en bouche, où elles éclatent sous la dent et offrent une délicieuse saveur citronnée.

