



BOKASHI COMPOST: COMMENT ÇA MARCHE

Composter ses déchets de cuisine avec la technique du Bokashi est simple comme un, deux, trois.

Le StarterKit contient tout ce qu'il vous faut: deux seaux à BokashiCompost et un sac de Démarreur de Bokashi.

Le Démarreur, est constitué de son de céréales imprégné de micro-organismes efficaces (ou EM® de l'anglais, Effective Microorganisms). Des 'bonnes bactéries', qui lanceront la fermentation de vos restes de cuisine par un processus hygiénique, protégé par le seau et aux inconvénients d'odeur limités.

Les EM sont une sélection de 3 familles d'alliés naturels et utiles, optimisés par le Prof. Teruo Higa: bactéries lactiques, bactéries photosynthétiques et levures. Ces 'bonnes' bactéries agissent en transformant par fermentation anaérobique (en absence d'air) vos restes de cuisine en une sorte de 'choucroute' ou pre-compost. Conservez le sac bien fermé, au frais, à l'abri de l'humidité et de la lumière !



1# REMPLIR LE SEAU & PARSEMER DE 'DÉMARREUR'



Dans un seau à BokashiCompost, commencez par répartir une poignée (20g ou une demie cuillère doseuse) de Démarreur sur le tamis au fond du seau. Ajoutez ensuite une couche de déchets de cuisine de 2 à 4 cm d'épaisseur au fond du seau et tassez bien avec la spatule. Voir Fiche 'Je mets quoi dedans?' des aliments acceptés.

Répartissez à nouveau une poignée de Démarreur par dessus, afin de parsemer légèrement toute la surface. Continuez d'alterner déchets et Démarreur, jusqu'à avoir terminé vos restes alimentaires de la journée. Refermez bien le couvercle.

La taille des morceaux de vos restes aura une influence sur la rapidité de transformation à l'étape #3: plus c'est petit, plus vite ça ira.

Découpez-les donc grossièrement en cubes de 2-4cm, mais ne les passez surtout pas au mixeur ;-)



Si vous cuisinez plusieurs fois par jour, idéalement regroupez vos restes dans un contenant et versez-les une fois par jour dans le seau à bokashi.

Les micro-organismes efficaces qui font le travail...n'aiment pas trop l'air. **Refermez donc toujours bien le couvercle du seau**, ainsi que le sac du Démarreur.

N'attendez pas que vos déchets moisissent: il vaut mieux ouvrir une fois de plus, que de composter des aliments qui pourrissent.

Vérifiez de temps en temps si le liquide commence à s'écouler.

Lors d'une première utilisation, cela peut prendre jusqu'à 2-3 semaines. Tournez le robinet après avoir positionné le petit globe en plastique fourni. Si c'est le cas, drainez-le tous les 3-5 jours.

Gardez votre seau à une température idéale de 20°C, dans votre cuisine/buanderie/cave. Il y a une certaine flexibilité entre 15°C et 35°C, mais le bokashi n'apprécie pas trop les variations. En dessous de 5°C les micro-organismes entrent en 'hibernation' et donc le processus s'arrête.

Si vous respectez les étapes, il n'y aura pas de mouchettes, d'autres indésirables, ni d'odeur désagréable: la fermentation ayant uniquement une légère odeur aigre-douce et son pH acide empêche toute forme de prolifération pathogène. Une moisissure blanche est signe que la fermentation se déroule bien mais n'est pas obligatoire. Cela arrive très rarement, mais si vous observez des moisissures vertes, bleues ou noires, ou une odeur vraiment mauvaise, c'est le signe que quelque chose ne tourne pas rond. Contactez-moi en m'envoyant quelques photos.

2# LAISSER FERMENTER & DRAINER

Votre seau rempli, terminez par une dernière couche de Démarreur et laissez-le reposer, fermé pendant **minimum** deux semaines à 20°C en prenant bien soin de **ne plus ouvrir le couvercle** (même si vous êtes curieux!). On peut le laisser fermenter ainsi plusieurs mois, mais jamais moins de 2 semaines. Commencez à remplir le deuxième seau pendant que le premier fermente.

Drainez régulièrement le 'jus' de bokashi.

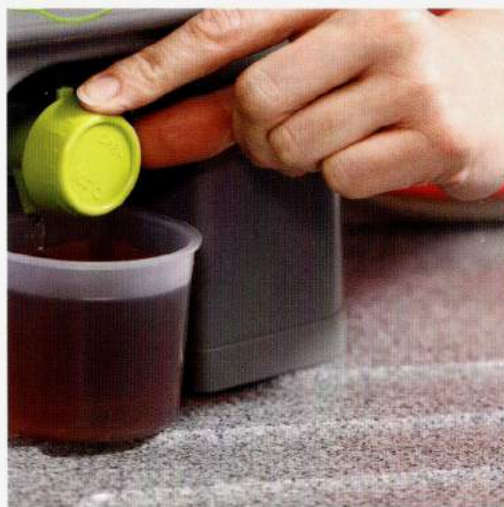
Trop d'humidité dans le seau fera sentir son contenu plus fort. De même, essuyez la condensation sous le couvercle si elle se forme.

Votre seau est tout neuf? le jus peut prendre quelques semaines à sortir. Patience!

Le jus a une odeur vinaigrée et est un engrais: **diluez-le TOUJOURS à raison de 10ml par litre d'eau (1:100) avant d'arroser vos plantes.** Jamais concentré pour vos plantes!

Il conserve ses qualités quelques jours au frais dans un contenant fermé hermétiquement.

Vous pouvez également le verser dans les drains de vos éviers pour les désodoriser. Votre fosse septique appréciera également



3# TRANSFORMER EN SOL VIVANT

Après deux semaines de fermentation, vos déchets alimentaires n'ont pas beaucoup changé d'aspect. Mais ils ont perdu une partie de leur eau, ont été prédigérés et leur sucres se seront transformés en micronutriments bénéfiques pour la vie du sol. C'est la même chose qui se passe dans votre ventre avec les ferments lactiques.

Vous êtes maintenant prêts pour transformer votre pre-compost Bokashi en sol vivant. Il y a plusieurs méthodes selon l'environnement qui vous entoure: jardin, cour ou balcon.

Et comme une image vaut mille mots, découvrez les tutoriels en vidéo sur la **Chaîne YouTube** en cherchant **BokashiCompost Belgium** ou en re-tapant le lien raccourci ci-dessous:

You Tube <https://tinyurl.com/ydzakfaa>

Vous avez accès à un jardin, potager, bac de culture -> Enterrez

Creusez une tranchée ou un trou d'approximativement 30 cm (la lame de votre pelle) de profondeur à la même distance, 30cm donc, des racines.

En cercle autour d'un tronc ou en ligne en bord de haie/culture, à vous de choisir. Avec une pelle ou des gants, videz le contenu fermenté de votre seau. Remuez un peu. Recouvrez ensuite de la terre creusée, tassez bien.

Laissez reposer deux semaines avant de planter au même endroit.



Vous aurez ainsi fourni des nutriments précieux à vos plantations qui vous en remercieront par de belles floraisons, des productions plus riches en quantité/qualité et une meilleure résistance aux maladies. **Vous avez aussi apporté un soutien à la Vie de la terre qui vous entoure.**

Le pre-compost prendra environ un mois (en saison chaude) à se transformer complètement en terre...grâce à l'oeuvre des vers et de toute la micro-vie du sol.

Certains ingrédients de votre cuisine, tels que les coquilles d'oeuf et pelures d'agrumes, prendront un peu plus de temps à se dégrader: si ils affleurent, enfoncez-les à nouveau dans la terre.

Vous avez une cour, balcon ou peu d'espace. -> Réalisez une 'Fabrique à Terre'

Procurez-vous un ou deux gros pots ou bacs opaques perforés au fond (afin drainer l'eau de pluie) et le double du volume de votre seau à bokashi (qui lui fait 16 l) de terreau, terre de jardin ou restes de fleurissères. Répartissez 1/3 de la terre en une couche sur le fond. Mélangez un autre 1/3 de terre à votre matière fermentée et versez-le par dessus la couche de fond.

Recouvrez avec le dernier 1/3 de terre et tassez. Veillez à garder le mélange suffisamment humide: au besoin, arrosez un peu.



Recouvrez d'un couvercle semi-ouvert, un vieux tissu ou d'une bâche pour éviter que les oiseaux viennent se servir. Le mélange doit pouvoir respirer, mais ne doit ni s'assécher, ni être détrempé d'eau.

Deux semaines après, vous pourrez y repiquer vos plantes. Sinon, en un à trois mois, vous aurez un terreau riche et prêt à l'emploi: pas besoin de le diluer comme on le ferait pour du compost de jardin. Sur mon balcon, j'y ai planté des pommes de terre et ça a donné ça!

Vous n'avez pas de place, pas le temps, pas l'envie -> Donnez

Donnez: à votre voisin qui a un jardin, au parc du coin, aux personnes qui ont des potagers en ville, au maraîcher... cela vous donnera l'occasion de faire des nouvelles connaissances et qui sait, vous repartirez peut-être avec quelques fruits & légumes.

Vous pouvez verser le contenu de votre seau sur (ou mieux, dedans) une pile de compost classique en le recouvrant bien de matière brune ensuite. Demandez au gestionnaire de votre compost de quartier: votre bokashi finira de se décomposer en un mois. L'avantage? vous n'avez pas besoin d'y aller toutes les semaines car vos restes ne sentent pas mauvais et surtout, vous apportez de la vie!

Vous avez des questions? Envoyez un email à hello@bokashicompost.be

BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD

M. Gandhi

LE CHANGEMENT DURABLE VERS UN DEMAIN MEILLEUR SE FAIT PAR LA SOMME DE PETITES ACTIONS DU QUOTIDIEN:

ON S'Y MET ENSEMBLE?



Retrouvez les trucs & astuces, l'agenda des événements et ateliers autour du bokashi sur

WWW.BOKASHICOMPOST.BE

ou suivez BokashiCompost sur les réseaux sociaux :



/bokashicompostbe

@bokashicompost

An english version is available.
Een nederlanstalige versie is beschikbaar.



BOKASHI COMPOST: JE METS QUOI DEDANS ?



Une/Deux fois par jour, mettez vos restes alimentaires coupés en morceaux dans votre seau à bokashi. Alternez une couche de 2-4cm d'aliments avec 10-20ml (une bonne poignée) de démarreur de bokashi. Tassez bien et refermez hermétiquement. Drainez régulièrement le liquide. Gardez votre seau dans un endroit tempéré à l'abri des variations de température, idéalement à l'intérieur.

OUI!

crus/cuits, pelures/restes coupés en morceaux

Fruits: tous inclus banane, ananas et aussi les

Agrumes: idéalement vidés de leur jus, et les pelures coupées

Légumes: pelures et restes, inclus:

Ail

Oignon

Marc de Café, filtre en papier

Thé, feuilles & sachets en papier déchirés et sans agrafes

Pommes de terre

Riz

Pâtes

Pain & Biscuits

Coquilles d'oeuf (écrasées), oeuf cuit

en ajoutant une poignée supplémentaire de Démarreur:

Fromages, restes

Viandes

Poissons, sauf grosses arêtes

Crevettes & Crustacés, restes

AVEC MODERATION

Petits os, Fruits à coque et Noyeux, particulièrement ceux d'avocat prendront beaucoup de temps à se désagréger.

Aliments qui commencent à pourrir: avec une bonne poignée supplémentaire de Démarreur, en dessous d'autres restes non pourris.

Papier: on peut ajouter jusqu'à 10% de papier ou carton

NON

Aliments (trop) pourris

Liquides de toute sorte en quantité dépassant l'assaisonnement normal: yaourt, vinaigre, jus, lait, sirop, vin, etc.

Huiles

Sel

Gros os

Coquillages, huîtres, moules, escargots,...

Cendres

Carton colorés ou vernis

Papier de magazines: attention aux encres/colorants/filmages

Plastiques, élastiques, étiquettes de fruits, morceaux de métal, bois...