AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE
N° 14 - Août 2016

## Editorial

Depuis notre Assemblée Générale nous avons trouvé divers moyens qui pourraient favoriser l'idée que chacun trouve une toute petite chose à développer ou à modifier dans sa consommation. Pour ce faire, en janvier dernier, nous avons décidé de thèmes dont nous pourrions discuter ; diverses rencontres ont donc été organisées. En septembre, nous évaluerons notre objectif et chacun sera remercié de répondre à quelques questions par mail. Seules vos réponses nous permettront de dire si nous sommes en bonne voie et comment continuer sur l'année 2016/2017.
Le SEL est entré dans la transition du Cubzaguais puisqu'il est un moyen à la portée de tous comme système valorisant l'économie de coopération et les solidarités. Notre objectif de l'année et les moyens que nous prenons pour le réaliser sont en parfaite cohérence avec notre charte. Cette charte est elle-même en bonne intelligence avec les régions en transition.
Et puis, alors que jusqu'à présent nous ne pouvions participer à aucun forum des associations où nous faire connaître, voilà que nous pourrions y être dans deux : l'un à St A. de Cubzac et l'autre à Périssac, ce dernier étant organisé par notre SEL!

**Eliane**

## Sommaire

P 1 : Edito et agenda
P 2: Journée des portes ouvertes de l' « Oasis de Virlès »
P 3: Journée des Floralies à St André de Cubzac
P 4: Autour des légumes; leur valorisation.
P 5, 6 : CR de la discussion concernant l'organisation du 15 août et des jours précédents.
P7, 8: Quelques échos du repas et de la Blé du 02 juillet 2016.
P 9: Les semis solidaires
P10, 11 et 12: Consommation

## Ont contribué à ce numéro:

Textes : Elena, Eliane & Monique
Relecture et mise en page: Delphine

## Agenda :

- **15 août** : fête de Périssac avec le vide grenier du SEL

- **03 septembre** : Forum des associations à St A. de Cubzac
- **10 septembre** : Forum des associations à Périssac avec une BLE
- **17 septembre** : lactofermentation

- **01er octobre** : présentation de l'AMAP (à confirmer)

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

## Journée des portes ouvertes de l' « Oasis de Virlès », le 30 avril 2016

BRAVO au temps ! Cette année nous n'avons pas eu à nous agripper fermement, et à plusieurs reprises, aux tentes pour éviter qu'elles ne s'envolent ! Seulement un peu de brise fraîche qui nous a évités de mourir de chaleur !
BRAVO à Amandine qui a su parcourir tous les stands, qui a su déléguer les grosses responsabilités et qui a su prendre quelques minutes pour s'asseoir !
BRAVO à Eliane qui a eu le rôle de tenir la caisse d'Amandine !
BRAVO aux organisateurs(trices) et aux cuisiniers(ères) qui nous ont offert un choix de plats très appréciables !
BRAVO aux sélistes qui ont été nombreux cette année, avec en plus la belle participation musicale et chantante de Raphaëlle !
BRAVO et merci à Didier sans qui nous aurions été sans abri, sans tables et sans chaises !
MERCI à Pascal qui l'a aidé et qui nous permet maintenant de présenter le SEL avec une belle banderole que nous avons inaugurée et qui n'a pas manqué de susciter de l'intérêt!

**Monique**

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA GAYE

## Journée des Floralies à St André de Cubzac, le 1er mai

Voici une nouvelle occasion de présenter le SEL. A notre grande satisfaction, nous nous sommes trouvés parmi des plantes et des fleurs et y étions bien !
Nous avons rencontré énormément de monde, avec parfois des vagues humaines qui semblaient profiter enfin du soleil! Certaines fois, des personnes avec des regards interrogateurs sur notre stand et avec qui nous avons parlé du SEL -du nôtre- et du SEL en général avec des visiteurs venus de loin qui sauront comment en repérer un dans leur région. D'autres fois avec des personnes vivement intéressées; c'est le cas de Patrick qui est venu nous retrouver à la salle des associations samedi passé et qui va adhérer. Et puis, d'autres rencontres marquantes comme Michel ; ou encore Marie-Claire, adjointe au Maire de St André qui connaît un peu le SEL et qui nous informe qu'elle pense en inviter un au Forum des associations de septembre prochain. Est-ce que ce sera notre SEL ou un autre? Nous lui avons rappelé (et même écrit depuis) que nous sommes le seul SEL du canton. Répondra-t-elle à notre message où nous lui disons notre disponibilité pour parler du SEL avec les responsables des associations de la municipalité ? Nous l'espérons vivement !
Nous avons créé un contact avec une nouvelle association de St André qui est inscrite dans « Gironde en transition ». Ses adhérents plantent des légumes dans divers endroits de la ville dont la production est offerte aux habitants qui viennent se servir. Les adhérents sont bénévoles, et comme l'association a besoin de plants de légumes divers, nous n'avons pas manqué de leur en offrir un bon nombre.
Enfin, nous ne manquons pas de saluer les prestations de nos adhérents présents : Pascal, Michèle, Elise, Raphaëlle, Jennifer, Belia et Robert.

**Eliane**

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

## « Autour des légumes ; leur valorisation », le 18 juin 2016

Cette rencontre s'inscrit dans l'objectif de l'année : chacun trouve une toute petite chose à modifier dans son comportement de consommateur qui soit bonne pour lui, ses proches, son environnement et la Terre.
Nous étions une petite vingtaine de sélistes intéressés par cette discussion animée par Elena du SEL Gabare et Raphaëlle du SEL de la Saye. Des adhérents des SEL Gabare, Escale et Grains de Sable nous ont rejoints. Nous avons accueilli Michèle et Arezki de « semisolidaires » de St A. de Cubzac.

Elena se présente : elle a travaillé pendant 5 ans en restaurants bio-végétariens dans la région lyonnaise. Aujourd'hui, elle aimerait créer sa petite entreprise autour du légume principalement. Elle nous dit qu'elle n'est ni diététicienne ni nutritionniste, ni habituée aux conférences mais ex-formatrice ; elle aime faciliter les liens avec les savoirs.
Elle nous met en activité : par deux, nous échangeons sur ce que nous faisons avec les légumes, lesquels nous consommons et sous quelle forme. Rapide mise en commun, l'occasion de compléter avec son joli panier de légumes bios et bien sûr de saison, elle nous parle de ceux que nous connaissons le moins… Avec un plaisir non dissimulé, elle met l'accent sur chacun en vantant sa beauté, leur source de vie et de créativité.
Puis nous sommes remis en sous-groupes ; la consigne est de dire quels sont les légumes que nous cuisinons le moins et ceux avec lesquels nous avons des difficultés.
Elle complète et répond aux questions, fait le tour des divers modes de présentation et découpes ainsi que des divers modes de cuisson (vapeur, poêle, four..). Le buffet qui suit permettra de tester différentes saveurs…
En co-animation avec Raphaëlle ce jour, Elena a beaucoup apprécié l'accueil et l'énergie des SEListes de la Saye (Périssac) et se prépare à revenir pour un atelier pratique...

**Elena**

*Le texte de Raphaëlle sur son approche du végétarisme est en attente.*

De cette matinée, 3 pistes de réflexion et d'ateliers se dégagent :
- apprentissage d'autres savoirs faire avec les légumes ; Elena est prête à nous y initier.
- discussion sur les végétarisme et végétalisme avec Raphaëlle.
- atelier de réalisation de légumes en lactofermentation avec Joëlle Marchand de Grains de Sable (SEL de Libourne)

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA GAYE

## Compte rendu de l'organisation du 15 août et des jours précédents.

La journée commence avec le plaisir des retrouvailles, puis avec l'attente d'autres adhérents pour débuter la réunion. Cette réunion était prévue pour organiser au plus près la répartition des tâches des diverses activités du 15 août et des jours précédents.
Nous étions 7, dont Arezki et Michèle Duvacquier qui ne sont pas encore adhérents; nous leur conserverons un espace en fin de réunion pour qu'ils présentent le mouvement dans lequel ils sont inscrits : les Semis Solidaires.
Pour préparer cette réunion, quelques adhérents ont répondu aux questions posées par e-mail demandant une réponse de la part de chacun quant à ses disponibilités dans chacune des activités, ce dont je les remercie. Et merci aussi et surtout à tous ceux qui ont fait l'effort d'être ponctuels et ont aidé à la mise en place et au rangement des affaires de la journée!
Un merci particulier à Amandine qui nous accueille avec Enio!

C'est à 11h30 (au lieu de 11h, car attente d'éventuels retardataires) que nous commençons la réunion avec un rappel de la règle de s'écouter suivie d'une manifestation d'humeur de ma part: le 18 juin, tout le monde est parti rapidement ; malgré l'effort de quelques adhérents, il restait des plats, de la vaisselle sale, des taches alimentaires sur le sol et j'ai dû revenir le dimanche matin pour nettoyer la salle. A quand la décision de chacun de s'occuper de ses propres affaires et de laisser place nette ? Prendre une décision, la respecter et la faire respecter? Ça s'appelle l'autonomie!

Pour la discussion du jour, rappel des décisions prises lors de l'AG passée:
- rémunération à 100% en gouttes d'eau pour tout ce qui touche à la culture des fleurs et autres par le propriétaire du jardin.
- pour les activités concernant le SEL, chacun peut bénéficier de 50% de rémunération en gouttes d'eau par le SEL, les autres 50% étant bénévoles.
- chacun donne une ou deux choses pour le vide grenier dont le bénéfice revient au SEL.

Une question reste ouverte car nous n'en avons pas discuté: jusqu'à présent, la totalité de l'argent gagné avec la vente des bouquets était donnée au SEL sans récupération pour les tubercules de dahlias achetés ni pour les graines; puis lors de la dernière AG nous avons parlé d'un pourcentage de cette vente qui serait redonné au SEL sans préciser lequel, les jardiniers rémunérant à 100% en gouttes d'eau les sélistes qui aident à la culture…
Affaire à suivre!

Pascal, Belia & Robert, Raphaëlle, Michèle Duféal, Dominique ne seront pas là les 15 août et jours précédents.

**Que nous tenions le stand du vide grenier ou des fleurs, chaque occasion de parler du SEL est à prendre !**

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

## Voici les résultats de l'organisation:

**- Culture des fleurs dans le jardin d'Eliane :**

- Demande d'aide permanente sur le site et rappels ponctuels.

**- Effeuillage des fleurs séchées (pas de date fixée, ceci dépend des fleurs disponibles):**
. Patricia, Monique, Delphine, Eugénie suivant la date et Mélanie si besoin

**- Cueillette et préparation du feuillage le 12 août :**
. Elise cueille des feuillages dans le jardin d'Amandine et Michèle Duvacquier apportera des feuillages de son jardin. Eliane cueille les feuillages à Antioche.

**- Cueillette et préparation des zinnias le 13 août (très tôt le matin) :**
. Elise et Michèle Duvacquier

**- Cueillette des dahlias entre 7 et 9h :**
. Eliane

**- Bouquets le dimanche 14 dès 9h:**
. Delphine, Michèle Duvacquier et Eliane

**- Qui reste au repas offert par Eliane le 14 suite aux bouquets :**
. Michèle Duvacquier

## - 15 août:

**- Qui aide Didier à la mise en place du site ?**
. Jean Claude et Eugénie (dès 7h)

**- Qui donne des objets ou autres gâteaux ou confitures « maison » pour notre vide grenier?**
. Monique, Eugénie, Elise, Delphine & Jean Claude, Michèle Duvacquier, Amandine (objets & légumes), Michèle Duféal (plantes), Eliane (objets & équivalent de la vente de 3 bouquets de fleurs).

**- Qui tient le stand du vide grenier ?**
. Monique, Eugénie, Michèle Duvacquier, Arezki, Elise (entre 11 et 13h environ), Amandine qui sera là mais ne sait pas quand car ce sera en fonction d'Enio.

**- Qui apporte du matériel pour les stands du vide grenier et de la vente des fleurs ?**
. Pour le vide grenier : Amandine une table rectangulaire et Elise une table ronde.
. Pour le stand des fleurs et le repas : Didier et Eliane 2 tentes, 4 tables et quelques chaises.
**Prenez vos chaises et pensez à un ou deux parasols / parapluie…**

**- Qui vend les fleurs (rémunération en gouttes d'eau à 100% par Eliane) :**
. Patricia, Delphine, Eugénie

**Eliane**

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

## Quelques échos du repas et de la BLE

Nous avons été reçus par Amandine et Enio, à l'Oasis de Virlès, cadre champêtre à souhait, très agréable! Nous avons même eu du soleil ! A souligner, dans ce lieu !

Les boissons apéritives ont été offertes par le SEL ; Le surplus a été revendu. Elise qui a préparé des dips n'a pas voulu d'euros de remboursement des ingrédients mais a reçu des gouttes pour son temps de préparation. Eliane a fait déguster et/ou découvrir les colraves en carpaccio.
Mélanie a fait passer des olives.

Ici, Michèle et Arezki des Semis Solidaires font connaissance avec Delphine et Jean Claude.

L'auberge espagnole était riche et variée comme d'habitude, et comme nous ne nous sommes pas ou peu concertés… nous avons été privés de dessert!
**Mais le dessert a été de retrouver Amandine en tant que maman avec son bébé, Enio, né il y a deux mois.**

Le dessert, c'était aussi le cadeau que nous avons fait à Amandine et à Enio. Le parc loué à Mélanie et qui lui sera rendu le moment venu, s'est vu rénové par les soins d'Elise. Une histoire de SEL, quoi !

Eh oui ! Encore faut-il savoir monter et démonter le parc ! Ouf, merci ! Nos techniciens de service que sont Elise et Pascal sont là !
Une petite leçon en présence de regards en points d'interrogation …

Amandine a également reçu le solde de gouttes que les participants lui ont offert, les location et restauration du parc ayant été déduites. Et puis l'enveloppe avec un peu plus de 200 euros devrait lui permettre de s'offrir, avec sa famille, un ou deux jours de vacances tant attendues! **A cette famille, une fois de plus, nous redisons tous nos vœux de bonheurS, petits et grands, attendus et surprenants !**
Nous avons regretté l'absence de quelques participants à ce cadeau, mais nous avons eu une pensée pour eux!

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

La BLE s'est déroulée par à coups, certains hésitants à sortir le contenu de leur bagage, puis finalement réussissant à échanger quelques uns de leurs objets. Amandine est allée faire des courses dans son potager pour en ravir plus d'un avec ses bons légumes !
Et nous avons eu en fin de BLE la visite rapide d'une séliste de Libourne, et de l'une de ses connaissances, accompagnées par Michèle Duféal.

Beaucoup de chaleur et de sympathie ont circulé ce jour-là!

**Eliane**

De l'art et de la poésie pour la goutte d'eau...

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA GAYE

# LES SEMIS SOLIDAIRES :
# INFORMATION DE MICHÈLE DUVACQUIER ET D'AREZKI SMAÏL

Ce mouvement s'inscrit dans la transition énergétique et trouve ses racines dans « Ces incroyables comestibles » (1), mouvement qui est parti d'Angleterre et a gagné de nombreux pays étalés sur notre planète. La petite ville anglaise, initiatrice de ce mouvement, a trouvé une indépendance dans la culture et la consommation des végétaux. De nombreuses autres villes, plus petites ou plus grandes, sont bien parties dans ce mouvement dont St A. de Cubzac qui nous intéresse ici. L'idée générale est de mettre à la portée du plus grand nombre d'habitants la possibilité de cultiver et consommer des légumes et des fruits à se partager. A chacun de développer sa citoyenneté dans le respect de la santé et du partage, d'œuvrer à ses capacités d'indépendance, d'autonomie et de discernement.
La municipalité de St A. de Cubzac a décidé, voici une bonne année, de ne plus utiliser de produits phytosanitaires dans la ville nuisibles à la santé de l'homme et de l'environnement. Elle offre des espaces à planter qu'il s'agisse de terrains ou de bacs, pour autant qu'ils ne gênent pas le passage des piétons et autres berceaux et fauteuils roulants.
Les Semis Solidaires sont un regroupement de bénévoles qui recherchent une participation de la part des habitants pour planter, arroser, entretenir les plants qu'ils ont à disposition et partager la récolte des légumes. Les Semis Solidaires sont en lien avec la grainothèque de St A. de Cubzac, des associations (comme Kokopelli) ou des personnes qui leur donnent graines et plants de culture naturelle ou bio. En échange, ils offrent des heures d'aide au jardinage dans les jardins de leurs partenaires en même temps qu'ils plantent, soignent les cultures de la ville avec l'aide des habitants qui recréent ainsi de liens de solidarité et de confiance. Vaste programme pour lequel ils ont besoin d'aide; reste à savoir quelle aide et qui d'entre nous peut leur en offrir !

(1) Pour en savoir davantage, en tapant sur votre clavier « Ces incroyables comestibles » et « Semis solidaires », vous trouverez beaucoup d'informations.

**Texte revu par Michèle et Arezki.**

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

# CONSOMMATION

## *PETIT RETOUR SUR L'ALIMENTATION INDUSTRIELLE (1)*

(Pizzas et autres plats, pains, brioches, laits et diverses boissons)

Les industries agroalimentaires doivent, comme toute industrie, gagner beaucoup d'argent mais surtout en gagner le plus possible! Pour satisfaire leurs clients, elles recherchent donc en permanence ce qui va leur plaire pour vendre toujours plus. Ce processus n'est pas critiquable … jusqu'au moment où la qualité du produit est tellement dégradée que la vente relève de la tromperie, de l'escroquerie.
On rogne sur tout pour aller vers le moins cher, vers le substitut, les faux goûts et fausses couleurs. On surdose sel, sucre, gras saturé, ajoute colorants, OGM et autres additifs (et on ne sait pas tout !) en accordant de moins en moins d'importance à la valeur nutritive. Cette évolution s'est faite sous le regard averti des industriels, en sachant très bien ce qu'ils faisaient… pour préparer leur retraite dorée et celle de leurs actionnaires. Ils en ont « oublié », pendant des années, de mentionner sur leurs étiquettes les ingrédients qui fâchent, et lorsqu'ils y sont contraints par la loi, ils n'ont de cesse que de tenter de la contourner.
Enquête après enquête, le grand public découvre les manipulations, malversations et dissimulations des géants de l'agoalimentaire.
Pourtant, nombreux sont les consommateurs de denrées de grandes surfaces qui devraient pouvoir se dire que ce qu'ils mangent et boivent est sain, bon pour leur santé. Nous aussi, nous aurions aimé leur faire confiance mais nous avons été tellement trahis que nous ne les croirons sans doute plus jamais. Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus participer à leur enrichissement avec le risque de mettre notre santé en péril, à subir passivement leurs tromperies!
Quand, dans notre SEL au moins, serons-nous de plus en plus attentifs à notre alimentation ?

## *COMMENT DEVENIR ACTEURS DE NOTRE SANTÉ ? QUELQUES PISTES ET UNE MISE À JOUR (2)*

Ne plus s'empoisonner au quotidien est devenu un combat constant, mais est-ce bien réaliste? Nous apprenons chaque jour de nouveaux dangers qui nous guettent et voyons que nous avons trop souvent des années de retard car les analyses (eau, air, terre, produits divers) sont longues à réaliser et tardent encore trop souvent à nous parvenir. Et comme on le voit dans le texte précédent, l'agro alimentation industrielle ne ménage pas ses forces pour nous empoisonner en silence en utilisant les portes grandes ouvertes que les gouvernements leur laissent ou en utilisant la moindre fissure pour s'y glisser. Là, on peut dire qu'on ne sait vraiment pas de quoi sont composées leurs préparations vu qu'ils ont les moyens de trouver toujours plus de stratégies de tromperies qui ne seront mises en lumière que des années plus tard !

AU FIL DE L'EAU
LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

***OPTER POUR DES HABITUDES SALVATRICES !***
**(**même si nombreuses sont celles qui ont déjà paru dans « Au fil de l'eau »)

**1. Détecter le « greenwashing :** c'est la technique utilisée pour « reverdir » un produit ; elle se détecte facilement. Un emballage qui crie la nature, trop vert vous alertera, de même que « sans paraben », « 100% naturel », « sans silicone » qui sont de fausses allégations car ils sont remplacés par d'autre ingrédients tout aussi toxiques (voir la liste des composants) ; ce ne sont pas des labels, loin s'en faut !

**2. Choisir les bons labels, consommer du local et du bio ou du naturel:**
**.** « label bio de l'UE et AB » : 95% ou plus de composants issus de l'agriculture biologique. Ces labels tolèrent une contamination par les OGM à hauteur de 0,9%. On trouve maintenant quelques produits dans les supermarchés.
. « label nature et progrès » : 100% d'ingrédients végétaux biologiques et sans OGM
. « label bio Cohérence » : garantie privée qui s'ajoute au label AB avec des critères supplémentaires.
. « label Fairtraide » : label privé et non bio qui certifie la production faite par de petits producteurs ; il doit être associé au bio pour lui attribuer une double valeur.
Une garantie pour les produits alimentaires : comme ils sont plus riches en nutriments, on est mieux nourris en on en mange donc moins ; nous sommes donc gagnants même s'ils sont un peu plus chers ! (surtout, on peut manger la peau des légumes et les céréales semi-complètes et semi complètes…). La cherté du bio est donc toute relative surtout si on prend notre état santé en compte !
Savez-vous que dans les fraises d'Espagne (gonflées artificiellement pour des questions de poids) sont des bombes à retardement ? Une fraise est enrichie de 14 molécules chimiques différentes, sans compter la nocivité des interactions entre ces molécules ! Et je ne vous décrirais pas ici le désastre des terres, de l'eau, et des conditions de travail des ouvriers… Voulez-vous vraiment participer à cela ?

**3. lire les étiquettes :** éviter tout produit dont la liste des ingrédients est longue… en sachant que tout n'est pas noté. L'ordre des ingrédients a un rôle majeur : le 1er cité est le plus présent ; un yaourt aux abricots comporte 1% d'abricots et il a un goût d'abricots ? Comment est-ce possible ? Combien d'exhausteurs de goût y sont-ils ajoutés ? Ne l'achetez pas !

**A BANNIR:**

- paraben (bène)
- formaldéhyde
- laurylsulfate de sodium (LSS)
- laureth sulfate d'ammonium (LSA)
- aluminium, oxyde d'aluminium
- paraffine (parafinum liquidum, synthetic wax, isododé
- sel
- certains silicones reconnus : ils se terminent en –cone- ou –xane-
- PEG (polyéthylènes glycols) et PPG (propylènes glycols)
- tous les composés comprenant bromo, chloro ou iodo.

Il reste à prendre cette liste quand on fait nos courses, à rapporter au magasin les achats erronés ; lorsqu'on a trouvé nos produits courants convenables, on s'y tient… et on ne perd plus de temps à chercher, jusqu'à ce qu'on découvre d'autres composants dangereux passés inaperçus à l'analyse…

**4. Utiliser les contenants en verre ou en céramique :**
On évite bien sûr le plastique, le téflon, les matières vernies

**5. L'eau**
Boire l'eau du robinet en la filtrant au charbon actif est le mieux qu'on puisse faire. L'eau en bouteilles est tout aussi contaminée que celle du robinet…

**6. Quelques règles si on ne peut-veut vraiment pas consommer des aliments naturels ou biologiques :**
- D'abord, épluchez les fruits et légumes même si vous perdez la plus grande partie de leurs nutriments ; il faut savoir que toute la chimie de leur culture se trouve en majorité dans la peau. Ensuite, lavez-les à grande eau.
- Ne consommez pas de céréales complètes, des farines autres que blanches ou autres graines : vous mangerez toute la chimie qui se trouve dans l'enveloppe de la céréale et de la graine. Il faut par ailleurs savoir que les farines, tout comme le sucre, sont blanchis avec des procédés chimiques peu louables…
- Évitez les produits transformés (préparations pour desserts en poudre par ex.). Revenez aux produits les plus simples !

(1) Quelques idées-clé de ce texte proviennent d'une « newsletter de l'éditorialiste de « Principes de santé »
(2) glané in « Alternative santé », N° 37, juillet-août 2016

**Eliane**

© aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt