

#44  
MARCH / APRIL

LIFESTYLE  
MAGAZINE

# l'Été Riviera

**fr** FRANÇAIS

**uk** ENGLISH

**ru** РУССКИЙ

**ch** 中文



# SO FOOD

## L'ASSOCIATION QUI A LE CŒUR SUR LA MAIN

C'est un travail acharné qui s'est déroulé pendant plus de 14 ans, et qui continue encore aujourd'hui. Un combat qui a été mené à travers la création d'ateliers, d'une ferme écologique mais qui a surtout été porté par une femme. Cette Wonder-Woman c'est Isabella Sallusti, qui il y a 15 ans a décidé de créer sa propre ferme afin d'oeuvrer à la promotion de la culture de la terre, mais aussi culinaire et artistique. Grâce à sa détermination et celle des bénévoles, l'association So Food a vu le jour en 2004. Son but, œuvrer à la promotion d'une alimentation biologique à travers le monde.



**“Alors que les problèmes du monde deviennent de plus en plus complexes les solutions demeurent honteusement simples...”**

Bill Mollison



Remontons le fil de l'histoire... Isabella Sallusti était alors une journaliste et une styliste parisienne, lorsqu'en 2002 elle décide de tout plaquer et de changer de vie. Elle part alors vivre dans le sud-est de la France avec ses quatre enfants. Là-bas, elle trouve une parcelle de terrain et commence ses premières permacultures. Qui sont à la fois un concept de vie, une philosophie mais surtout une méthode de conception et d'aménagement de systèmes de cultures inspirées de l'écologie naturelle. Cette approche permet d'obtenir une production nettement plus abondante de nourriture tout en restant sur de petites surfaces, et en remplaçant le travail humain par celui de l'écosystème. À partir de 13 000 m<sup>2</sup> de restanques, brutes, remplies de rochers et de mauvaises herbes, Isabella Sallusti va alors créer son jardin d'Eden qu'elle baptise « Graine & Ficelle ». Une terre qui n'aura reçu, et ne recevra, aucun traitement chimique car si notre agricultrice a bien compris une chose c'est qu'en travaillant avec la nature et non contre celle-ci, qu'on produit plus, en agissant moins.

Au fil des années, Isabella Sallusti a cultivé cet endroit en y mettant tout son coeur et son énergie afin de concevoir un endroit hors du temps qu'elle met à la disposition des citadins pris du mal de la ville. Son petit coin de tranquillité va alors devenir à la fois une exploitation agricole, une ferme découverte grâce à son système de permaculture, mais aussi des chambres et une table d'hôtes, qui font de cet endroit un lieu de vie extraordinaire pour les enfants et les invités qu'elle reçoit.

#### Une méthode thérapeutique et de réinsertion sociale

Jusqu'à aujourd'hui, la belle initiative de notre entrepreneuse a permis à plus de 5 000 personnes par an, qu'ils soient adultes ou enfants, de renouer avec la nature en apprenant des pratiques respectueuses de l'environnement. Mais ce n'est pas tout, entre 2008 et 2011, l'association a aussi aidé des personnes en difficulté à retrouver une place au sein de la société, de cette manière la ferme « Graine & Ficelle » a employé 4 salariés en réinsertion. Lancée dans cette initiative d'aide à la personne, Isabella Sallusti a décidé de soutenir les personnes souffrant d'un handicap. Ainsi des enfants atteints

d'autisme ont pu s'éloigner, ne serait-ce qu'un moment, de la ville et venir s'apaiser auprès des animaux de la ferme. Les ateliers de jardinage au potager ont porté leurs fruits sur des enfants et des adolescents à tendances violentes, afin de s'apaiser et de garder un contrôle sur leur comportement impulsif. L'association a aussi pris à cœur d'aider des jeunes personnes hospitalisées en raison de leurs pathologies très lourdes à venir se soulager de leur traitement et de leur isolation du monde en les invitant, à découvrir à leur tour un univers plus chaleureux et rempli de beauté, en participant à la culture de la ferme.

#### Essaimer l'initiative à travers le monde

Seulement l'envie d'aider de cette femme s'étend bien au-delà des frontières. Son but est de sensibiliser un large public citadin aux bienfaits d'une culture plus naturelle, d'oeuvrer pour un meilleur cadre de vie urbain et d'inciter à plus d'échanges intergénérationnels et interculturels. Parce qu'en soit la Terre est notre bien commun, et nous seuls devons oeuvrer à sa protection. C'est dans cette optique qu'en 2016, So Food est partie réaliser trois missions humanitaires au Cambodge. La première portait sur la création d'un jardin nourricier qui permettra d'alimenter plus de 1 800 élèves de l'école « Happy Chandara ». La deuxième quant à elle, poursuivait sur cette lignée en proposant une formation à la permaculture aux paysans voisins de cette école. Et enfin la troisième opération visait à apprendre une cuisine plus saine des aliments récoltés afin de conserver plus les longtemps les fruits et légumes du potager.

Désormais, l'association souhaite partir à la rencontre d'autres pays et de leurs traditions, encore une fois afin de promouvoir une meilleure culture et d'enrayer l'utilisation des pesticides. Si vous souhaitez soutenir cette très belle initiative, il suffit d'aller faire un tour sur leur site internet ([www.sofood.eu](http://www.sofood.eu)) et de participer à la campagne de dons : « Les Jardins Nourriciers. »



Isabella Sallusti

#### uk So Food, The Green-Fingered Charity

This charity's unrelenting task began more than 14 years ago and still continues today. The work is done by creating workshops and an eco-farm, lead by one Wonder Woman, Isabella Sallusti. Fifteen years ago, she decided to create her own farm with the aim of promoting culinary and artistic agriculture and thanks to her determination and that of her volunteers, So Food was launched in 2004. The aim of this association is to raise awareness across the world in the area of organic food.

This is how the story goes. When Isabella Sallusti was a journalist and stylist in Paris in 2002, she decided to leave everything behind and change her life. She set off to live in the south east of France with her four children. Once there, she found a piece of land on which to start her first permaculture project. Permaculture is both a way of living and a philosophy but, first and foremost, it is a way of creating and managing agricultural systems which is based on nature and ecology. Permaculture allows for a much more abundant harvest using small areas of land and replaces the input of humans by letting the ecosystem do its work. So, this rough, 13,000-m<sup>2</sup> hillside, full of stones and weeds, was transformed by Isabella Sallusti into a veritable Garden of Eden, which she named Graine & Ficelle. The land has never been and never will be



treated with any chemicals, as Isabella Sallusti knows that it is more fruitful to work with nature rather than against it: here, less really is more.

Isabella Sallusti continued to put her heart and soul into working this plot, creating a timeless place which she opened up to city-dwellers in need of some country air. Her little haven of tranquillity has since become not only an agricultural project and a farm where the public can come and learn about permaculture but also a bed and breakfast, including a restaurant, making it a fabulous place for children and the guests who come to visit.

#### A Natural Environment For Social Rehabilitation

The initiative set up by the entrepreneurial Ms Sallusti welcomes over 5,000 adults and children each year, who go there to re-connect with nature and to learn how to respect the environment; but as well as this, between 2008 and 2011, the charity also helped people needing help reintegrating into society, employing four staff on rehabilitation programmes. Once she had launched this

**"Though the problems of the world are increasingly complex, the solutions remain embarrassingly simple."**

**Bill Mollinson  
("the father of permaculture")**

programme, Isabella Sallusti decided to focus on those facing handicaps, such as autistic children, who have been able to take some precious time away from city life by coming to look after the farm animals. Youngsters and adolescents with violent tendencies have been helped by attending vegetable gardening courses, learning how to keep control over their impulsive behaviour. The association has also made it its mission to come to the aid of young people whose very serious conditions have meant they have been hospitalised. After the ordeal of treatment and isolation, they have been able to come to Graine & Ficelle to a much warmer, more welcoming world, full of beauty, where they can be part of the family of the farm.

#### Sowing The Seeds Across The World

However, Ms Sallusti's wish to help extends far beyond the frontiers of France. Her aim is to raise awareness amongst the wider city-based community in the area of natural agriculture, to strive towards a better quality of urban life and to encourage more inter-generational and cross-cultural exchanges, as she believes that the Earth belongs to us all and it is up to us to ensure it is protected. With this in mind, So Food went to Cambodia in 2016 to undertake three humanitarian missions. The first one was to create a garden, the produce of which would feed some 1,800 pupils attending the Happy Chandara School. As for the second mission, permaculture training was given to the farmers living near to the school. Thirdly, the mission was to teach better and healthier ways to cook the produce from the vegetable garden, as well as more efficient methods of conserving the fruit and vegetables grown for longer periods of time.

Moving forward, the charity hopes to travel to more countries to promote better growing methods and to eliminate the use of pesticides. If you would like to support this very worthy cause, simply take a look at their website, [www.sofood.eu](http://www.sofood.eu), and make a donation to the "Jardins Nourriciers" programme.

«В то время как мировые проблемы становятся все более и более сложными, решения остаются смехотворно простыми...». Билл Моллисон (Bill Mollison)



### So Food, ассоциация великодушных людей

Это трудная работа, которая ведется уже более 14 лет и продолжается по сей день. Борьба, в ходе которой создаются мастерские и экологические фермы, но главным воином в ней является одна женщина. Эту чудо-женщину зовут Изабелла Саллюсти (Isabella Sallusti), и это она 15 лет назад решила основать собственную ферму для популяризации культуры обработки земли и приготовления пищи с художественным подходом. Благодаря упорному труду Изабеллы и волонтеров в 2004 году появилась ассоциация So Food. Цель — популяризация биопродуктов питания во всем мире.

Вернемся назад в прошлое... Изабелла Саллюсти работала в Париже журналисткой и стилистом вплоть до 2002 года, когда она решила все бросить и круто изменить свою жизнь. Тогда она с четырьмя детьми переехала на юго-восток Франции. Здесь она нашла подходящий участок земли и начала возделывать его на основе принципов пермакультуры. Это своего рода концепция жизни, философия, но прежде всего это подход к проектированию и обустройству элементов окружающего пространства, основанный на взаимосвязях естественных экосистем. Такой подход позволяет достичь значительно более обильных урожаев, выращивая культуры на небольшой площади и заменяя труд человека работой экосистемы. 13 000 м<sup>2</sup>, около гектара земли, занимали остатки фундаментов и невозделанная земля, состоящая из скалистых пород и поросшая сорняками. На этом месте Изабелла Саллюсти создала свой райский сад, который назвала Graine & Ficelle. Эта земля никогда не обрабатывалась (и не будет!) никакими химическими веществами, поскольку главное, что поняла наша женщина-аграрий, заключается в следующем: работая совместно с природой, а не против нее, мы получим больше, делая меньше работы. В течение долгого времени Изабелла возделывала эту местность, вкладывая всю свою душу и энергию, чтобы создать место отдыха для горожан, уставших от окружающей сути. Ее маленький уголок спокойствия стал фермерским хозяйством нового типа, функционирующим на основе принципов пермакультуры, а затем и отелем с рестораном. Все это превратилось в уникальное место для детей и взрослых.

Терапия и социальная реабилитация  
На сегодняшний день прекрасная инициатива Изабеллы позволяет более

5000 человек в год, детям или взрослым, слиться с природой и узнать о принципах бережного отношения к окружающей среде. Но это еще не все! С 2008 по 2011 год ассоциация также помогала людям занять свое место в обществе: фермой Graine et Ficelle были трудоустроены 4 сотрудника по программе социальной реабилитации. Изабелла Саллюсти, в рамках своей инициативы, начала поддерживать лиц с ограниченными физическими и умственными возможностями. Так, маленькие дети, страдающие аутизмом, могут хотя бы ненадолго удалиться от города и в спокойной обстановке поиграть с животными на ферме. Занятия садоводством и огородничеством приносят свои плоды для детей и подростков со склонностями к насилию: они позволяют им стать спокойнее и научиться контролировать свое импульсивное поведение. Ассоциация также приняла на себя обязательство помогать молодым людям, госпитализированным с тяжелыми патологиями: их лечение проходит легче вдали от шумного города, в гостях у Изабеллы, где они открывают для себя мир, полный тепла и красоты, и принимают участие в жизни фермы.

Распространять инициативу по всему миру  
Желающих помочь Изабелле оказалось великое множество даже за пределами Франции. Цель — обратить внимание людей, живущих в городе, на благотворное действие живой природы, работать для создания лучших условий для городской жизни и способствовать обмену между разными поколениями и культурами. Ведь Земля — это наше общее жилище, и все мы должны работать на ее благо. С мыслью об этом ассоциация So Food отправила три гуманитарные миссии в Камбоджу в 2016 году. Целью первой было создание сада со съедобными плодами, достаточного для питания 1800 учеников школы Happy Chandara. Вторая была также организована в подобном ключе и предполагала обучение принципам пермакультуры селян, живущих рядом с этой школой. В ходе третьей было предусмотрено обучение по приготовлению более здоровой пищи из собранных плодов, чтобы фрукты и овощи хранились как можно дольше.

Ассоциация планирует обратиться к другим странам и их традициям, призывая и дальше распространять лучший способ обработки земли и сокращать использование пестицидов. Если вы желаете поддержать эту прекрасную инициативу, посетите веб-сайт ассоциации ([www.sofood.eu](http://www.sofood.eu)) и сделайте пожертвование в рамках кампании Les Jardins Nourriciers. »



«世界上的问题变得越来越复杂，而解决方法却令人尴尬的越来越简单…

…» - Bill Mollison如是说。

### ch 一心向善的协会：So Food协会

14年坚持不懈的努力，如今仍然继续。通过不同建立学习点，还有一个生态农场的建立，这个协会由一位女性管理。这位超级女性就是Isabella Sallusti，在15年前决定建立自己的农场，并且推广这个农场的产品，烹饪还有艺术的元素。正是因为她以及志愿者们坚定的意志，才在2004年的时候建立起So Food协会。她的目标就是要在全世界推广生态食品。

追溯到协会故事的源头，那是在2002年，Isabella Sallusti当时还是巴黎的一位记者兼设计师。在这一年，她决定放弃一切，改变自己的生活。于是，她离开巴黎，带着自己的四个孩子，前往法国的东南部。在那里，她找到一块地，开始了自己的首个永恒农业。这种农业系统不仅仅是一种生活理念，一种哲学，还是一种从自然生态环境中获取灵感的种植系统，和一种构思方法。这种农业系统不仅仅能够在更小的面积上获得更多的收成，而且不需要人类劳动，完全使用生态系统自动种植。从这一公顷地开始，后来Isabella Sallusti将1万3千平米充满岩石以及野草的荒蛮之地，慢慢地改造成伊甸花园，并且起名为《Graine & Ficelle》。这片土地没有接受任何的化学物质，因为我们的农业生产应该和自然达成和谐，和她一起努力，而不是要对自然改造，反其道而行，对自然的改造越少，得到的就越多。

Isabella Sallusti经过数年呕心沥血的努力，经营出这样一个与世隔绝的地方，为收到城市

毒素侵害的人们服务。这里不仅仅是一个进行农业开发的地方，更是一个用来探索恒久农业系统的安静之地，除此之外，这里还有很多房间以及农家餐馆，为来到这里的客人提供与众不同的生活。

#### 一种治疗和重返社会的方法

这位女企业家如今已经让超过5000人，不论是大人还是小孩，和大自然亲密接触，并且学会尊重环境了。除此之外，2008年到2011年之间，该协会还帮助有困难的人在社会上找到一个位置重返社会。Isabella Sallusti创造该协会的初衷就是要帮助人，她决定使用协会的力量，重点帮助被疾病影响的年轻人，让他们能够远离城市，来到这样一个平和的地方，和农场动物相处一段时间。这里还有农场花园工坊，对于有暴力倾向的孩子或者是青少年有这特殊的治疗功效，因为这可以平和心气，提高他们对于自己过于冲动的行为进行控制的能力。该协会还致力于帮助重病照护的住院病人，让他们可以在这个与世隔绝的地方，减轻治疗的痛苦。让他们也参与农场的种植，感受到这样一个美丽，充满爱心和热心的地方。

#### 将这个项目带向全球

这位女企业家的爱心不仅仅局限于法国，她的目标是要让更多的人参与到自然种植中来，散播它的好处，让城市生活变得更加美好，让隔代之间有更多的共同话题，让不同的文化之间能有共同的爱好。因为土地是我们大家共同的财产，只有我们共同努力才能够保护土地。从这个想法出发，2016年开始，So Food前往柬埔寨实现三个人道主义任务。首先就是要创造一个提供食物的花园，为1800为《Happy Chandara》学校的学生提供食物。第二项任务就是要给学校周边的农民提供恒久农业系统的培训。第三项任务就是要传授使用健康食材进行烹饪的一些技巧，这样还能够将蔬菜以及水果存放更久的时间。

从此之后，该协会将要前往不同的国家，面对不同的传统以及文化，希望能够将这种优秀的种植方式推广开来，并且彻底摒弃农药的使用。如果您也想要支持这项美丽的项目，请先咨询一下他们的网站([www.sofood.eu](http://www.sofood.eu))，并且参与到一下募捐活动中来：“提供食物的花园”。

