



Les Carottes libérées

CONSUM'SOLIDAIRE

relais local 

Publication aléatoire des Amaps du Moulinet et Albert - février 2009 - n° 6

Manif en janvier, grève en février ?

Édito

L'espérance verte en pratique.

2008 est derrière nous, mais son cortège de crises prospère.

Que pouvons-nous donc espérer pour cette nouvelle année ? À l'heure où les préoccupations environnementales et sociétales semblent émerger, souhaitons prioritairement que, par l'action du réseau des Amaps et de leurs partenaires engagés, chacun à leur niveau, des valeurs pérennes ressurgissent : libération des légumes (et des esprits), authenticité des produits (et des rapports humains), développement des cultures minoritaires (et des individus), le tout dans le respect des hommes et de la planète, mise à rude épreuve.

Quant à nous, acteurs relais de cette souhaitable transformation comportementale, nous devons développer des solidarités (un beau mot plus que jamais indispensable) et soutenir toutes les initiatives qui iront dans ce sens et qui verront le jour en 2009. À toutes celles et tous ceux déjà adhérents de Consom'Solidaire mais aussi à celles et ceux qui nous rejoignent et agissent pour entretenir l'espoir de changer ce monde, bonne année et bon appétit ! 🎵

Bruno Hubeaux@



Aimer les paysans

C'est le **sujet du mois** d'ActionConso et ça nous intéresse particulièrement.



Coup de pouce aux Jardins de la Clairis

Souscription solidaire avec Laurent Lafaille pour la construction de sa deuxième serre.

Toutes les explications sur le **blog** ou lors de la reprise des contrats 2009-2010 (pensez à vos chèquiers !).

Semences libres ?

2. *Les enjeux.**

La biodiversité agricole joue un rôle primordial pour la sécurité alimentaire, la lutte contre la pauvreté dans le monde et contre les variations climatiques. Actuellement, 90 % de la nourriture provient de quinze espèces seulement, dont le blé, le maïs et le riz représentent à eux seuls les deux tiers. 80 % des légumes cultivés il y a cinquante ans ont disparu, remplacés par des hybrides, donc stériles. Les semences modifiées (OGM) ajoutent aujourd'hui à ce fichage génétique et à la marchandisation du vivant. Le catalogue officiel, sur lequel doit être inscrite toute variété dont les

semences sont commercialisées, est destiné à favoriser le « progrès génétique » des variétés de l'industrie semencière : les critères et les coûts d'inscription sont inaccessibles aux paysans, il les prive du droit d'échanger leurs semences. Le GNIS, Groupement national interprofessionnel des semences, puissant lobby agricole, garde la main sur les semences en n'accordant la « régularisation » qu'à la petite part de biodiversité vendue par l'industrie semencière.



Campagne Semons la biodiversité@.

Aujourd'hui, la préservation et le renouvellement de la biodiversité doivent se faire dans les champs et dans les jardins et non uniquement dans des banques de gènes en protégeant les variétés de conserva-

tion, les variétés anciennes et celles adaptées à l'agriculture biologique.

Les droits des paysans et des jardiniers de ressemer, d'échanger et de vendre les semences qu'ils reproduisent doivent être garantis. 🎵

* Suite de l'article paru dans le numéro 5.

Graines de livres, la rubrique de la bibliamap

Achat

Chaque mois, Consom'Solidaire achète un document (livre, DVD...) qui enrichit notre fonds documentaire.

 **OGM**: *tout est possible*, de Christian Vélot (éd. Goutte de sable, 2009).

« Organismes géniaux et merveilleux, organismes génétiquement monstrueux ou outils génétiques de marketing ? [...] C'est avec des expressions imagées, des métaphores audacieuses et croustillantes, le tout arrosé de quelques notes d'humour, que Christian Vélot explique, avec pédagogie et simplicité, dans un langage accessible à tous, les aspects scientifiques et sociétaux des OGM en s'appuyant sur des exemples concrets. [...] cet ouvrage apporte les outils qui permettent aux citoyens de se réapproprier un débat que



l'on a tenté de leur confisquer. De la science en toute conscience... »

Prêt

 Une adhérente prête le dernier ouvrage d'Hervé Kempf, *Pour sauver la planète, sortez du capitalisme* (éd. Le Seuil, 2009).

« Voici un livre qui tombe à point nommé. [...] Ce nouvel opus, qui est la suite de son dernier livre *Comment les riches détruisent la planète*, explique comment le capitalisme, en exacerbant l'individualisme et la quête du toujours plus, a conduit à l'épuisement des ressources de la planète. » L'auteur prône, entre autre, « un revenu maximal admissible pour les plus riches » ou « un système de prix inversé où plus on consomme un produit, plus on le paie cher ». Tout un programme ! 🎵

Charlotte Hutter@

Chou rouge au gorgonzola

Quand la Chine rencontre l'Italie.

- 1 petit chou rouge (environ 500 g)
- 3 oranges
- 2 c. à s. de vinaigre
- 1 botte de petits oignons blancs
- 2 c. à s. de beurre
- 5 c. à s. de crème
- 200 g de gorgonzola (ou autre fromage persillé)
- sel, poivre

Nettoyer le chou rouge, le couper en quartiers et débiter en fines tranches au coupe-légumes. Presser deux oranges. Mélanger jus d'orange, vinaigre, sel et poivre avec le chou rouge. Couvrir et laisser macérer 20 minutes. Laver et couper les oignons en rondelles fines. Peler la troisième orange à vif et couper les quartiers en deux. Égoutter le chou. Réserver la marinade. Faire revenir le chou dans une sauteuse avec le beurre, à feu moyen, par petites portions, en remuant constamment. Ajouter l'oignon émincé et la marinade et laisser mijoter 5 à 7 minutes à couvert. Incorporer la crème et les quartiers d'orange. Assaisonner. Disposer le fromage en petits morceaux sur la préparation et le laisser fondre à couvert. 🎵

Suzanne Thave@

D'après *Le Wok, délices de la cuisine végétarienne*, éd. Chantecler.

Agenda

11 février : repas partagé, reprise des contrats pour la saison 2009-2010 et souscription solidaire à la Maison des associations, de 19 heures à 22 h 30.

16 février : à partir de 18 h 30, réunion semis, reprise des activités au **jardin** de la Poterne.

20 février : reprise de la programmation du **Barbizon**, à **Paris-Ateliers** (ex-ADAC), 11, place Nationale, 13^e, avec un documentaire sur la ville de Detroit et une performance vidéo.

mars : reprise des projections en partenariat avec Consom'Solidaire.

Consom'Solidaire

 Maison des associations, boîte 81, 11 rue Caillaux, 75013 Paris

 <http://www.consom-solidaire.over-blog.com>

 consomsolidaire@actionconsommation.org

Fiche technique Compostage des déchets verts



Les adhérents de Consom'Solidaire qui le souhaitent peuvent participer à la fabrication de compost utilisé soit sur l'exploitation de Laurent Lafaille, soit au jardin solidaire. Une excellente façon de valoriser les épluchures de vos légumes bio !

Déchets concernés :

- tous les déchets organiques issus de fruits ou de légumes biologiques ;
- les coquilles d'œufs ;
- le marc de café avec les filtres ;
- les sachets de thé et autres tisanes.

Catégoriquement exclu :

- les litières animales ;
- les restes alimentaires ;
- fruits et légumes cuits, même biologiques ;
- les peaux et pelures de bananes et d'agrumes (oranges, citrons, clémentines...) s'ils ne sont pas biologiques (la peau de ces fruits retient et concentre les pesticides qui se retrouveront d'abord dans le compost, ensuite dans la terre et enfin dans l'assiette) ;
- les résidus de taille de plantes aromatiques ou de plantes poussant sur les rebords des fenêtres ou sur les balcons (les végétaux poussant en ville concentrent la pollution, surtout les aromatiques).

Procédure

Conserver les déchets soit dans un sac poubelle, soit dans un seau en plastique avec couvercle comme ceux que l'on trouve sur les marchés.

Les porter soit le jeudi soir, à Albert, pendant la livraison des paniers, où ils sont transvasés dans un grand sac poubelle fourni par Laurent, soit directement, pendant ses heures d'ouverture, à **Solidar'Ys**, le jardin solidaire du centre d'animation de la Poterne des Peupliers.

