



Les Carottes libérées

CONSUM'SOLIDAIRE



Publication aléatoire des amaps du Moulinet et Albert - décembre 2009 - n° 13

*Une année finit, l'autre commence
Qu'elle vous apporte force et vaillance*

Édito

Quand le cassoulet est un remède à l'obésité.

Les entreprises de l'agroalimentaire déploient des trésors d'imagination et de marketing pour maintenir en vie le mythe selon lequel ce que l'on mange vient directement de la ferme. La sortie sur les écrans de **Food, Inc.**, de Robert Kenner, lève le voile sur les méthodes de production irresponsables de l'industrie alimentaire américaine, qui mettent en danger la santé des consommateurs.

Aux États-Unis comme en Europe, nous sommes conditionnés. Les Français consomment de moins en moins de cassoulet, et les jeunes sont victimes d'obésité entre autres catastrophes sanitaires : poulet à la dioxine, surconsommation de pesticides et baisse de fertilité chez l'homme.

En France, on consomme 96 kg de viande par an et par habitant, on y mange des produits de plus en plus aromatisés, des biscuits aux acides



gras trans et des yaourts à la gélatine... Nous y mangeons mal car les Français passent de moins en moins de temps à table, et qu'il est moins cher d'obéir aux industriels « qui choisissent pour le peuple ».

Formaté par les exportations du plan Marshall, notre appétit a entraîné la généralisation de cultures de soja génétiquement modifié pour nourrir le bétail. Monsanto en maîtrise désormais 90 % du marché américain contre 2 % en 1996. En termes de production, l'Argentine talonne les États-Unis et, en Europe, la Roumanie

est en pointe.

Le modèle agricole intensif poursuit son œuvre de dévastation sur les écosystèmes et la biodiversité. L'heure est venue de « voter avec sa fourchette » en changeant les comportements par une éducation alimentaire. William Elie@

À vos calculettes !

Une organisation de la solidarité soumise aux adhérents.

La solidarité est un élément constitutif des amaps. Notamment celle des adhérents vis-à-vis du producteur (se référer, entre autre, à l'article 16 des principes généraux de la charte des amaps : « la solidarité des consommateurs avec le producteur dans les aléas de la production »). Mais pourquoi ne pas aller plus loin en étendant cette notion aux adhérents entre eux par la mise en place d'un système plus équitable de fixation de prix du panier de légumes ? Afin qu'elle ne soit plus seulement une belle idée à laquelle on adhère d'autant plus facilement qu'elle reste théorique. Qu'elle ne se cantonne pas non plus à rester une démarche individuelle, certes extrêmement louable, mais qui n'entraîne pas une modification collective de l'organisation et des statuts de l'association.

C'est le but que s'est fixé le comité

technique paniers solidaires créé à la suite de l'appel lancé par Robin Assous à l'assemblée générale du 8 octobre 2008.

Quel est le fruit de son travail ? Dans un premier temps, la mise en place d'un appel à dons pour la prochaine saison de janvier à août 2010 permettant le financement par l'association de la moitié du prix d'un certain nombre de paniers (qui sera fonction de la somme récoltée). Dans un deuxième temps, la mise en place d'un panier à prix variable en fonction du revenu disponible déclaré par les adhérents à partir du mois de septembre 2010. Ce qui veut dire que chaque adhérent paiera son panier à un prix déterminé par le montant du revenu annuel disponible qu'il aura déclaré.

Un questionnaire vous a été distribué afin de permettre au comité de préparer

Le secrétariat change de noms

Reprendre l'ensemble des tâches de secrétariat, assumées jusqu'à aujourd'hui par Elisabeth, est difficilement envisageable par une seule personne ; alors nous avons créé ce que l'on appelle depuis le dernier CA un « pôle secrétariat » pour partager, de façon solidaire, les différentes actions de gestion de l'association.

Olga Bakang, Céline Bonneau, Julien Gaillard, Bruno Hubeaux, Charlotte Hutter, François Jacquet, Isabelle Meyniel et Kaoutar Slouma se sont proposés pour rejoindre ce pôle.

Ainsi, qui pour la réponse aux demandes d'informations, qui pour la gestion des changements de panier, qui pour la rédaction des documents et comptes rendus de CA, ou les invitations à se réunir, à tour de rôle, chacun trouvera l'occasion de laisser aller sa plume.

Grâce à l'aide précieuse d'Elisabeth ces dernières semaines, en apprentis secrétaires nous nous lançons dans l'aventure et ferons de notre mieux pour essayer de conserver le niveau de qualité auquel Elisabeth nous a habitués.

Merci à tous pour votre indulgence au démarrage, merci au « pôle » pour votre investissement solidaire et un très grand merci à Elisabeth pour l'aide technique à la mise en route.

À très bientôt dans vos boîtes mails.

Solidairement, Cécile Fiandino & Co,
secrétariat de Consom'Solidaire@



Jardin de la Poterne (photo Philippe Feuillebois).

la prochaine saison. Merci de le rendre (complété !) avant la dernière distribution du mois décembre 2009. À partir de cette date et des informations recueillies, le comité travaillera sur des simulations économiques qui vous seront soumises.

Le comité se réunit la troisième semaine de chaque mois en alternance rue du Moulinet et rue Albert, n'hésitez pas à le rejoindre afin de prendre part à la réflexion. Charlotte Hutter@

Les graines

Pour produire ses propres graines, il faut se référer au mode de fonctionnement de la plante.

Chez les plantes autogames, la fécondation se fait entre organes mâles et femelles de la même fleur. Chez les plantes allogames, la fécondation se fait entre organes mâles et femelles appartenant à des fleurs ou à des plantes différentes. Il peut y avoir alors des croisements ou des hybridations spontanées entre variétés différentes de la même espèce. En revanche, il n'y a pas de croisement possible entre espèces distinctes. Donc, les variétés hybrides F1, de par leur mode de production, ne peuvent pas être reproduites au jardin.

Exemple de plantes autogames : papilionacées (fève, haricot, pois), solanacées (tomates, aubergine, poivron, piment), composées (laitue, chicorée).

Exemple de plantes allogames : cucurbitacées (concombre, courge, potiron, melon, courgette, pâtisson, coloquinte), crucifères (chou, navet, radis, giroflées, roquette), liliacées (oignon, poireau), chénopodiacées (betterave, épinard, bette, arroche), ombellifères (carotte, céleri, fenouil, panais).

Lorsqu'on fait son potager, il existe deux moyens d'obtenir des graines : soit les récolter soi-même, la plupart du temps en laissant monter en graine les sujets choisis, soit les commander sur catalogue en début de saison, après avoir fait son plan de plantation. C'est

le meilleur moyen de se procurer des graines fraîches non périmées, de la variété souhaitée.

Le choix se portera sur des variétés classiques qui peuvent être anciennes ou récentes, ou bien sur des variétés hybrides. Les variétés anciennes ne sont ni pires ni meilleures que les récentes. Néanmoins, elles restent très prisées et constituent un précieux patrimoine génétique et culturel.

Les variétés hybrides dont le nom est composé de la mention F1 sont obtenues par croisement de lignées pures de variétés classiques choisies en fonction de leurs qualités. Leurs avantages sont la vigueur, la productivité, la précocité, la taille et l'homogénéité des fruits, et la résistance aux maladies. Leurs inconvénients sont leur prix, trois à douze fois plus coûteuses, l'impossibilité technique de reproduire la semence, leur exigence en engrais et en eau. 🎵 Cécile Duranthon@



Phacélie.

Cake au matcha



Pour 1 moule à cake
125 g de farine
100 g de sucre roux
100 g de beurre
1 càc de levure
2 œufs
2 càc de matcha en poudre
50 g de poudre d'amandes
une pincée de sel
pépites de chocolat (noir ou blanc)

Le matcha est un thé vert du Japon réduit en poudre très fine. Il est essentiellement produit au Japon, dans la région d'Aichi. Contrairement aux autres thés, le matcha n'infuse pas mais doit être battu dans de l'eau chaude avec un fouet en bambou (*chasen*) pour créer une émulsion. Ce thé est utilisé pour la cérémonie du thé japonaise, *chanoyu*. On en trouve dans les boutiques japonaises ou chez Tang Frères.

Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger la farine, la levure et le matcha dans un bol. Dans un autre bol, battre les jaunes avec le sucre et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger. Verser dans le mélange précédent, bien battre. Ajouter les pépites. Dans un troisième bol, monter les blancs en neige avec une pincée de sel, et les incorporer délicatement au mélange. Verser dans un moule à cake. Cuire 30 à 40 minutes en surveillant à la fin de la cuisson, et jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Laisser refroidir avant de démouler et de découper. Le matcha se marie bien aussi avec la fève tonka... 🎵 Benoît Rougelot@

Agenda

mercredi 16 décembre : à partir de 19 h, repas partagé de fin d'année à la Maison des associations.

jeudi 14 janvier 2010 : à partir de 19 h 30, projection du film de Chantal Briet, *Alimentation générale*, à Paris Ateliers.

La fête des amaps 2010 aura-t-elle lieu ?

Cherchez désespérément organisateurs. Contactez **Shah-Dia Rayan**.

Consom'Solidaire

Maison des associations, boîte 81, 11, rue Caillaux, 75013 Paris
<http://www.consom-solidaire.over-blog.com>
consomsolidaire@actionconsommation.org

Pluches de courge

Ne vous escrimez plus à éplucher les courges ! Vous risquez l'accident à essayer d'ôter au couteau la peau coriace des potimarrons, pâtissons et autres potirons. Lavez-les entiers pour retirer les traces de terre, coupez-les en gros quartiers et faites-les cuire à la vapeur. Ensuite, la peau se détache toute seule. Il suffit de prélever la pulpe à la cuillère pour la préparer en gratin, en soupe ou en tarte. N'oubliez pas de retirer les graines avant cuisson. Faites-les sécher. Elles font d'agréables grignotines à l'apéritif. Vous pouvez aussi les mettre dans des plats de riz, de quinoa ou dans des salades, si vous avez la patience de les éplucher. 🎵 Nathalie Tordjman@

Les engrais verts

D'une manière générale, les principaux éléments nécessaires à la croissance des plantes sont l'azote, le phosphore et la potasse. Les oligo-éléments jouent aussi un rôle très important dans l'équilibre de l'alimentation des plantes.

La technique des engrais verts consiste à enrichir et améliorer le sol en y incorporant des plantes poussées sur place.

Pourquoi ?

La structure du sol est améliorée par les racines.

Ils étouffent les herbes indésirables.

Ils protègent la surface du sol en amortissant le choc des gouttes de pluie.

Ils captent les composés nutritifs azotés qui seraient lessivés et perdus.

La décomposition des engrais verts produit un humus actif qui joue aussi un rôle sur la structure du sol en le rendant plus résistant aux agressions et plus facile à travailler.

Lesquelles ?

Plantes détruites entièrement ou partiellement par le gel : phacélie, moutarde, vesce, sarrasin.

Plantes nécessitant un broyage suivi d'un enfouissement : trèfle, seigle.

Plantes laissées sur le terrain et hachées à la binette en fin de croissance : épinard.

Autres engrais verts possibles :

– graminées : ray-grass italien, avoine triticale, sorgho ;

– légumineuses : féverole, lupin, mélilot, pois fourrager, vesce de Cerdagne ;

– crucifères : colza, navette fourragère, radis chinois.

Il est possible de semer les engrais verts en mélange, par exemple une graminée et une légumineuse : ray-grass italien (20 g/10 m²) ou seigle (30 g), ou avoine (60 g) + vesce (15 g) ou pois fourrager (80 g) ou féverole (100 g).

Calendrier

Semis d'août à septembre : le seigle (enfouissement de février à avril sans broyage) et vesce.

Semis début août : trèfle incarnat (enfouissement en mars).

Semis de mai à juillet : phacélie (enfouissement d'août à mars).

Semis de mars à août : moutarde et épinard (enfouissement de juin à mars). 🎵

Cécile Duranthon@

