



# Les Carottes libérées

**CONSUM'SOLIDAIRE**



Publication aléatoire des amaps du Moulinet et Albert - octobre 2009 - n° 12

*Si tu veux être à la mode cet automne, jette ton téléphone*

## Édito

*Libérez les assiettes !*

La préservation de l'environnement interpelle de plus en plus le monde de la consommation.

Nous consommons des aliments qui parcourent souvent des milliers de kilomètres avant d'atterrir dans nos assiettes. La taxe carbone aura au moins le mérite de montrer que nos assiettes sont souvent entachées de carbone. Pourtant, le consommateur peut choisir de favoriser des modes de production écologiques (l'agriculture paysanne, notamment) qui apportent des bénéfices socio-économiques et culturels.

Court-circuiter la grande distribution est devenu une épreuve de fond pour les adeptes des produits issus de circuits courts dans le pays champion de la distribution. Se détourner des productions agro-industrielles de basse qualité nutritive, c'est le



Manifestation d'agriculteurs au Chiapas en 1987 (DR).

défi à relever pour soutenir l'équité et la solidarité entre producteurs et consommateurs à une échelle locale, celle de nos propres régions.

La relocalisation de l'économie introduit la responsabilité du consommateur, culpabilisé par le bilan carbone de ses actes quotidiens (notamment ses déplacements).

Il est cependant difficile de ne pas regarder de l'autre côté de l'Atlantique pour s'inspirer des alternatives agricoles. Soutenir les productions vivrières en Bolivie ou au Mexique, c'est aussi encourager des modes de production qui libèrent les communautés et leurs femmes. L'autogestion développée par les zapatistes du Chiapas montre la voie de l'émancipation par l'éducation, l'alimentation et la maîtrise des ressources naturelles. 🎵

William Elie@

## Des nouvelles du jardin

*Passer de la consommation à la production avec Solidar'Ys.*

La fête des jardins s'est très bien passée : environ 80 personnes sont venues, il y a eu des jeux, de bonnes choses à déguster, un cadre agréable et accueillant.

La reprise de la saison a eu lieu le 10 octobre, à 14 h, par une présentation de l'atelier au centre d'animation (1, rue Gouttière, tramway Poterne des Peupliers), pendant environ une heure.

Les cours de jardinage\* débiteront le 17 octobre, de 14 h à 16 h, à raison d'une fois tous les quinze jours en moyenne. Ils sont gratuits. Pour l'instant, six ou sept personnes sont inscrites pour dix places.

Une réunion inter-associations a lieu le premier mardi de chaque mois. En général j'y suis, mais une ou deux personnes de plus seraient bienvenues.

Pour le moment, seule une faible proportion d'amapiens viennent au jardin. Aller rendre visite à Ronaldo ou à Laurent, c'est bien, mais s'il nous est permis de cultiver nous-mêmes nos légumes, pourquoi nous en priver ?

Enfin, j'essaierai d'être un relais des conférences sur des thèmes concernant les jardins et des trocs Main verte (voir agenda). 🎵

Cécile Duranthon@

\* Inscriptions au 01 45 88 46 68.



Le tunnel de la solidarité, aux Jardins de la Clairis (photo Laurent Lafaille).

## La fin des travaux des champs

Pendant cinq mois, ils se sont succédé sur la ferme, un samedi par mois, pour désherber, semer, désherber encore, monter le tunnel, arracher les pommes de terre, désherber toujours et surtout suer, trimer sous un soleil de plomb, le dos courbé, à quatre pattes, les mains déchirées par les chardons... Qui donc ?

Mais les amapiens courageux de Consum'Solidaire bien sûr ! Certains sont même venus plusieurs fois !... Hum, hum... addiction au désherbage ? Masochisme ? Peut-être tout simplement l'envie d'aider.

Alors, à tous ceux et à toutes celles qui ont fait l'effort, un immense merci.

Pour les accro du désherbage et les maso, les Jardins de la Clairis offriront encore l'année prochaine de quoi assouvir les phantasmes les plus fous : chardons qui transpercent les gants, chénopodes indéracinables... Et pour ceux qui sont simplement venus donner un coup de main, il y aura toujours de quoi leur permettre... de donner un coup de main !

Ce fut un réel plaisir pour moi de vous accueillir, c'est fini pour cette année mais vos efforts conjugués m'ont permis d'économiser environ quarante jours de travail (temps que j'aurais dû mettre seul, pour faire ce que vous avez fait en seulement cinq).

Vivement l'année prochaine ! 🎵 Laurent Lafaille@



Les aubergines de Solidar'Ys (photo Philippe Feuillebois).

## Mes légumes ont du sens

Où! Tu es dans une amap, alors tu manges bio ? »

Oui, mais c'est un peu plus que cela... L'amaap, c'est avant toute chose un engagement pour ne plus dépendre (seulement) des circuits classiques. Bien sûr, c'est du (vrai) bio...

Mais c'est aussi un lieu de partage, d'échange et enfin, et surtout je crois, c'est un vrai lien avec le producteur.

Mes légumes ont du sens, de l'énergie en plus d'être bons parce que je sais qu'ils sont cultivés par Laurent et ça, ça compte...

Et si, à la lecture de ces lignes, vous vous interrogez sur ce que je veux dire, c'est sans doute parce que vous n'avez pas fait le détour par les Jardins de la Clairis.

Une bonne résolution à mettre au programme de 2010. 🎵

Céline Herrerias@



Jardin de la Poterne (photo PF).

## Tribune libre : Être amapien aujourd'hui

Être amapien aujourd'hui ne signifie pas simplement venir chercher chaque semaine son panier de légumes, participer à la distribution ou aider à la ferme. Au-delà des questionnements posés par les enjeux alimentaires et agricoles, et que nous développons notamment lors des soirées à Paris-Ateliers, adhérer à une amap entraîne tôt ou tard une remise en question de notre mode de vie, en tant que consommateur mais aussi producteur, travailleur. Savoir se poser la bonne question, c'est souvent déjà avoir le début de la réponse. Et c'est aussi la raison d'être de Consom'Solidaire : questionner nos modes de vie, élargir le débat du domaine agro-alimentaire jusqu'aux questions de société : écologie, environnement, commerce équitable, équilibre Nord-Sud...

Que nous travaillions sur un chantier ou dans un bureau, chaque profession a un impact social, économique, environnemental sur le monde qui nous entoure. Que nous

exercions notre activité dans le bâtiment, dans l'éducation nationale, dans la fonction publique en général, dans la recherche, dans l'aérospatiale, que nous travaillions pour l'armée (!), le nucléaire (!!), ou le monde pétrolier (comme moi il y a dix ans !), nous sommes tous amenés à tourner notre regard sur notre environnement proche. L'activité que nous exerçons a-t-elle un rôle socialement et écologiquement utile ? Il vient tôt ou tard le moment de se poser la question de la mise en cohérence de nos choix de consommateurs avec nos orientations professionnelles. Mais c'est progressif, la reconversion est parfois tardive ! C'est le rôle d'une association telle que la nôtre : transmettre l'information, l'ouvrir au plus grand nombre, poser les questions qui dérangent, faire se rencontrer des personnes d'horizons très différents pour que, de ce réservoir d'idées et d'initiatives, émerge une nécessaire prise de conscience.

L'amaap développe le lien de la fourche à la fourchette, mais aussi de la consommation individuelle responsable à la production collective équitable et écologiquement correcte. Ce qui n'est pas si évident : toutes les entreprises aujourd'hui se targuent de faire du « développement durable », qui n'a de durable que le nom. Faire connaître la finalité d'une amap, en parler autour de soi, notamment sur le lieu de travail, est aussi une façon de transmettre l'information et de susciter la curiosité envers une alternative crédible à une société de consommation mortifère. À quand une amap dans chaque entreprise ? Ce qui pourrait inciter celle-ci à une reconversion future... 🎵

Thierry Follard@



Les tomates du jardin partagé de la Poterne (photo Jean-Marc Orsatelli).

## Cake à la banane

Testé par les amapiens en visite chez Laurent.

- 200 g de farine bise ou d'épeautre
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf (facultatif)
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre complet
- 3 cuillerées à soupe de margarine bio fondue et refroidie ou d'huile d'olive
- 125 ml de lait de soja ou autre
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille
- 1 cuillerée à soupe de graines de lin
- 2 cuillerées à soupe d'amandes en poudre

Mettre dans la cuve d'un robot équipé d'une lame les bananes épluchées et coupées en morceaux et le lait. Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse. Ajouter le sucre, les graines de lin, la vanille, la margarine et les amandes, mixer encore. Transférer le mélange dans un saladier. Tamiser ensemble la farine, la levure et le sel. Ajouter la farine au mélange précédent et incorporer très délicatement à la spatule en arrêtant de mélanger dès que les ingrédients sont incorporés (sinon le gâteau sera caoutchouteux). Verser dans un moule à cake garni de papier cuisson et cuire à 180 °C jusqu'à ce qu'une lame de couteau ressorte sèche (la version « petits cakes » cuit environ un quart d'heure, à adapter suivant le four). On peut ajouter des amandes effilées, des cerneaux de noix, des raisins secs... Le top : les noix et quelques pépites de chocolat. 🎵

Céline Herrerias@



Jardin de la Poterne (photo PF).



Des secrets à partager ? (photo JMO).





## Autogestion et agroécologie au Chiapas

En cette date anniversaire de la création de l'EZLN (Ejército Zapatista de Liberación Nacional, Armée zapatiste de libération nationale), le 17 novembre 1983, plusieurs films réalisés par les zapatistes eux-mêmes au sein de leurs communautés du Chiapas, au Mexique, seront projetés (voir agenda). L'EZLN est apparue au grand jour le 1<sup>er</sup> janvier 1994, jour de l'entrée en vigueur de l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA), où plusieurs villes de l'État du Chiapas sont occupées. Les revendications portent sur la reconnaissance des droits et des cultures

des peuples indigènes, la dignité, la justice, l'éducation, la santé et la démocratie. Elles sont concrétisées de façon autonome dans les communautés dans des domaines tels que l'agriculture, les écoles, les coopératives, les cliniques ou l'artisanat. La projection sera suivie d'un débat avec la participation de membres de **Promedios France**, du Comité de soutien aux peuples du Chiapas en lutte (**CSPCL**), d'**Échanges solidaires** (distribution de produits des coopératives zapatistes, café et artisanat) et de la maison d'édition **Rue des Cascades**.  
Arnaud Etienne@

## Des fruits qui mûrissent

Haro sur la phyto.

Les arboriculteurs partenaires de Consom'Solidaire Valérie et Laurent Barrois nous ouvrent leurs portes à 45 km de Paris, au sein du parc naturel régional du Vexin français.

À partir de 1999, les produits des **Vergers d'Ableiges** sont passés en agriculture « raisonnée ». Depuis, en fin pédagogue, Laurent nous explique comment il parvient à limiter les traitements chimiques grâce aux prédateurs naturels des ravageurs de ses cultures (les coccinelles contre les pucerons ou le typhlodrome contre l'araignée rouge) ou en utilisant la confusion sexuelle contre les papillons. En réduisant régulièrement le nombre de traitements, Laurent souhaite répondre ainsi aux attentes

des amapiens et amapiennes. Utiliser moins de produits phytosanitaires ou passer en bio exigent plus de main-d'œuvre : il compte sur l'aide des adhérents et adhérentes pour résoudre cette équation.

Défendre la solidarité entre producteurs fait aussi partie de ses valeurs (cf. la champignonnière). Notre rôle de consommateurs est d'accompagner la transition des producteurs vers un mode de production entièrement biologique. Il situe cet objectif autour de 2013...

Il sera parmi nous à l'occasion de la prochaine assemblée générale pour en témoigner. Séance de rattrapage le 7 novembre à la ferme.🎵

Dominique Devaux@

## Agenda

**14 octobre** : à 19 heures, assemblée générale ordinaire de Consom'Solidaire, Maison des associations, 11, rue Caillaux, Paris (13<sup>e</sup>).

**17 (après-midi) et 18 octobre** (à partir de 11 h) : visite guidée de l'élevage et de la fromagerie de la ferme de la Fontaine Sainte-Colombe. Jean Jacques Boudin (28, rue Sainte-Colombe, 77320 Saint-Mars-Vieux-Maisons), notre partenaire amap, vous fera déguster ses produits laitiers AB : brie, coulommiers, crème fraîche, fromages blancs, lait cru, à l'occasion de la **Balade du goût 2009**.

**17 octobre** : à partir de 16 h, venez vous lamenter devant le mur du **Barbizon**. C'est la Fête aux parpaings au 141, rue de Tolbiac. Happening, musique, cinéma et dégustation festive. Venez soutenir l'association de quartier, souvent complice de nos actions ! Avec Les Amis de Tolbiac.

**17 octobre** : à 14 h, reprise des cours de jardinage (01 45 88 46 68). Contactez **Cécile**.

**18 octobre** : de 10 h 30 à 12 h 30, **troc** de semences et de graines, au chai de Bercy, parc de Bercy, Paris (12<sup>e</sup>).

**20 octobre** : à 21 heures, commission des paniers solidaires, au Moulinet.

**29 octobre** : repas partagé à Albert. Apportez vos plats et autres boissons pour une soirée type « auberge espagnole » pendant le partage des récoltes.

**7 novembre** : visite des champignonnières en compagnie de Bruno Zamblera, à Méry-sur-Oise, couplée avec l'accueil aux Vergers d'Ableiges. Contactez **Cécile**.

**17 novembre** : « Autogestion et agroécologie : l'expérience zapatiste », soirée anniversaire spéciale Chiapas dans le cadre de la **12<sup>e</sup> Semaine de la solidarité internationale**. À 19 h 30 : apéritif solidaire, à 20 h 30 : projection de courts-métrages, débats, librairie, expo textile... À Paris-Ateliers, 11, place Nationale, Paris (13<sup>e</sup>) (M<sup>o</sup> Olympiades).

**calendrier** des partenariats avec les producteurs



« Il existe cinq Juntas de Buen Gobierno [conseils du gouvernement régional] au Chiapas. Un pour chacun des Caracoles, où siègent ces institutions de l'autogouvernement indigène zapatiste. Leurs membres sont désignés par leurs communautés pour un temps limité. Ils ne siègent que pendant des périodes de dix jours, et ne sont pas rémunérés » (texte et photo CSPCL).

## Ouvrages géniaux et modestes

Livre

**Bidoche**. *L'Industrie de la viande menace le monde*, de Fabrice Nicolino@ (éd. Les liens qui libèrent, 2009). L'auteur de *Pesticides, révélations sur un scandale français* (Fayard) récidive. Nous n'avons pas encore lu, mais le résumé que nous a fait parvenir l'auteur nous enlève l'eau de la bouche.

Court-métrage

**Gilles Corporation**, de Vianney Meurville, 7 min. C'est l'histoire d'un agriculteur qui se met à élever du Parisien pour le marché chinois... Voir la **bande-annonce**.



Conférence au sommet lors du pique-nique à Solidar'Ys, le jardin de la Poterne, le 27 septembre (photo JMO).

## Consom'Solidaire

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

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

[consomsolidaire@actionconsommation.org](mailto:consomsolidaire@actionconsommation.org)