



MOTS DE SAISON...

L'édito de l'AMAP

Le froid ne nous fait pas oublier la saison chaude que nous préparons activement. Comme nous vous le disions dans le précédent journal, notre association s'organisera dès la prochaine saison en trois groupes autour de 2 producteurs de légumes. Un groupe de 50 paniers approvisionné le mercredi par Pierre Follet au lycée agricole, et deux groupes de 30 paniers chacun livrés par Pierre Salerno. Celui-ci viendra le vendredi au lycée agricole et le mardi dans le secteur de Cabriès-Calas.

Les deux Pierre travailleront en collaboration, partageant leur savoir faire, l'un sur la culture des légumes avec 20 ans d'expérience, et l'autre sur la

connaissance du système AMAP avec 4 saisons à son actif.

Nous sommes satisfaits que Pierre Follet puisse répondre à la demande qui existe sur Villelaure, même si cela nous oblige à changer nos habitudes et à trouver une nouvelle organisation.

Nous parlerons de ce changement lors de l'assemblée générale qui aura lieu le mardi 22 février. Nous comptons bien sûr, sur votre présence active.

Isabelle Malgonne

Pour ne rien oublier..

Mercredi 16 et vendredi 18 février : Livraison huile de noix

Mardi 22 février : Assemblée Générale à 18 h au foyer Nostre Austo à Gardanne

Mercredi 23 février : Pommes et dérivés Jardin de Gaïa (commandes jusqu'au 16 février).

Vendredi 25 février : Pommes et dérivés Jardin de Gaïa (commandes jusqu'au 18 février).

Miel : commande sur place

Volailles : commandes jusqu'au 18 février

Farine et jus de fruits Marc Bertrand : commandes jusqu'au 18 février

Porc : commandes jusqu'au 18 février

Association Epice : commandes par mail epice@solidairenet.org (voir liste produit à la table du CA)

UN CHANTIER CHEZ SOPHIE ET THIERRY PEREZ, NOS PRODUCTEURS DE FROMAGE DE CHEVRE

Ils nous proposent de les aider :

Un de leurs champs a été incendié et il repousse surtout des genêts.

D'habitude, les chèvres arrivent à manger tout ce qui pousse, y compris les genêts. Mais après un incendie, les genêts prennent le dessus. Il faudrait rééquilibrer le champ.

Nous proposons de les aider le dimanche 27 février. Vous pouvez vous inscrire à la table du CA lors des distributions.

Merci d'avance.

RETROUVEZ NOUS SUR LE WEB
<http://paniersdesaison.free.fr>
Les Paniers de Saison

Depuis la Grande Bastide

Vos paniers présentent leur visage des temps difficiles, ils seront moins pleins que prévus et nous en sommes tous désolés.

La rigueur des hivers provençaux est bien présente dans notre plaine de Durance et il y a beaucoup d'aléas au cours de cette saison FROIDE, vraiment FROIDE... :

* des pertes importantes d'oignons et de courges dues à des difficultés de conservation

* une maladie cryptogamique des poireaux (affection provoquée par un champignon parasite: mildiou, alternaria, fusariose) qui a fait perdre la récolte. Les plantes peu vigoureuses se sont avérées peu résistantes aux maladies.

Une consultation de techniciens et l'échange avec d'autres paysans indiquent que je dois modifier l'itinéraire technique : choix de la variété, fumure, travail du sol, date de plantation, arrosage....

* le froid stoppe la croissance des plants, retarde la récolte des derniers choux frisés, des choux-fleurs, retarde les semis et plantations (carottes, navets, oignons, pommes de terre, radis) et menace les jeunes plantations (chou-rave, salades).

Je prépare cependant la saison chaude: programmation des plantations, assolement, choix des variétés, estimation des surfaces, commande des premiers plants : courgette, tomate, melon, concombre, poivron, aubergine.

J'ai assisté à la réunion « produire et consommer autrement » du 29/01/05 organisée par ATTAC Marseille Nord ; au cours de cette réunion le concept des AMAP a été présenté et débattu. Guy Lambert, un des adhérents de l'AMAP Lou Tian, a réalisé avec des étudiants d'Aix-en-Provence un film fort bien fait « Quel avenir pour la Terre ? », tourné à la ferme de Daniel et Denise Vuillon, les Olivades, à Ollioules (Var).

Quelques points évoqués que je retiens de cette réunion :

- L'engagement des amapiens de la région PACA a permis de sauver la ferme des Olivades face à

la poussée de l'urbanisation

- La première AMAP a été créée en 2001, 80 sont prévues en mai 2005 !
- Ce mode de distribution permet de maintenir des fermes et d'installer des paysans, tout en développant une agriculture de proximité.
- L'AMAP est une des réponses possibles à la « malbouffe » et à ses conséquences : obésité, aliments pollués par des pesticides ; les menus sont composés à partir des légumes qui ne sont plus seulement un accompagnement
- Une question se pose: comment rendre accessible ce mode de distribution aux familles pauvres des quartiers nord de Marseille ? Un adhérent déclare que son budget nourriture a fortement diminué depuis qu'il pratique les paniers ; ce n'est peut-être pas seulement une question d'argent....

Nos paniers, une façon de résister à la marchandisation du vivant ? En tous cas une soirée qui recharge les batteries affaiblies par la rigueur de l'hiver.

Comme vous l'a annoncé Isabelle Malgonne je ne servirai plus qu'un seul groupe de Gardanne à partir de la saison prochaine, en mai. Une demande conséquente aux alentours de Pertuis m'a décidé à trouver une solution sans délaissier votre AMAP. J'ai donc contacté Pierre Salerno, agriculteur biologique, intéressé par le concept et qui a été présenté au conseil d'administration. Pierre est paysan depuis de longues années, à la Bastidonne, près de Pertuis ; militant pour un monde plus solidaire, il est engagé auprès de paysans du Mali.

Le nombre d'AMAP, comme je l'ai évoqué plus haut, augmente si rapidement que nous devons trouver ensemble une organisation, avec des évolutions. Je regrette de quitter une partie d'entre vous et je reste très attaché à votre groupe qui a permis une transformation de mon travail.

Pierre FOLLET

Soirées musicales au Grand Réal

Samedi 25 février : chanson française / voyage en chanson à travers le XX^e siècle

Samedi 19 mars : Dirty Old Tunes / musique irlandaise

Samedi 16 avril : Trio Balacobacco / musiques du Brésil

Samedi 28 mai : Sunshine Jazz System

Repas + concert : 24 euro

Renseignements/Réservations : 04.90.07.55.44

10 € POUR CHANGER LE MONDE..

Nous sommes fiers de notre Amap, du lien avec nos fermiers de famille ; nous apprécions la qualité gustative et nutritionnelle des produits légumes, fruits, viandes, fromage, miel... Et si nous regardions au-dessus de nos assiettes ? Paniers de saison ? Vous avez dit Amap ?

Au-dessus de Paniers de saison, une certaine idée de la consommation et de la production

L'idée des Amap, association pour le maintien de l'agriculture paysanne est née en 2001 à Ollioules grâce à Denise et Daniel Vuillon qui nous l'ont rapportée d'un séjour aux USA chez leur fille.

Le système des contrats locaux est né au Japon. Des mères de famille, à la suite d'intoxications gravissimes de leurs en-

système d'achat de produits agricoles de proximité en tissant des liens contractuels avec des producteurs.

40 ans après, le système des Teikè représente 40 % des ventes au Japon. Dans la Province de Québec, 15 % des achats de produits alimentaires passe par les contrats locaux et 12 % aux USA. Une idée qui essaime et croît !

Au-dessus des Amap, Alliance Provence qui fédère les Amap de Paca

Si l'idée des contrats locaux progresse si rapidement, si les Amap se créent dans notre région à grande vitesse et se propagent dans la France entière, c'est parce qu'Alliance Provence fédère les Amap ; c'est parce qu'Alliance Provence a 3 salariés et une trentaine de bénévoles qui ne ménagent ni leur temps, ni les déplacements.

Demandez à Pierre Follet et à Eliane Joumond, les référents producteurs pour la création des Amap de l'Antenne Aix -Avignon qui monte jusque dans le Luberon !

Pour ma part, je représente notre Amap « Paniers de saison » au CA d'Alliance Provence. Je passe plus d'une demi-journée par semaine, voire régulièrement l'équivalent d'une journée sur le terrain. J'ai participé à la création de l'Amap d'Apt, de celle de Trets, de celle en création au Tholonet.

Je participe aux séminaires et colloques où Alliance Provence est invitée : colloque sur la prochaine loi française de modernisation de l'agriculture, séminaire sur le développement durable de la Diren, Colloque européen de la Confédération paysanne sur le maintien des petites fermes.

J'allais oublier le tour des écoles et centres d'agriculture pour promouvoir l'idée de biodiversité, de production biologique et de contrats locaux avec des groupes de consommateurs comme possibilité de maintien et d'installations de paysans en ceinture verte des villes.

Il nous faut répondre absolument à toutes les sollicitations pour propager l'idée des contrats locaux et des regroupements de consommateurs comme solution alternative pour préserver les terres agricoles, maintenir les producteurs et permettre aux consommateurs de manger sain et de savoir ce qu'il y a dans leur assiette.

10 euros pour participer à changer le monde, c'est vraiment peu !

« 10 euros pour participer à changer le monde, c'est vraiment rien. Je veux un bulletin d'adhésion » m'a déclaré Chantal Chataing dimanche midi ce 29 janvier. La veille nous étions ensemble à une présentation du système Amap aux Aygalades pour aider à la création d'une nouvelle Amap.

Présentation du film réalisé par l'école de cinéma d'Aix sur la ferme des Olivades des Vuillon, débat, échanges, soupe de légumes pour clore la soirée. Du lien social ! De l'espoir et de la fierté de participer à changer le monde !

Tout cela a un coût. Parce qu'il faut des têtes et des bras pour répondre au téléphone qui ne cesse de sonner, aux centaines de mail journaliers, monter des

dossiers d'informations, collecter les appels des consommateurs et des producteurs, mettre en réseau ; parce qu'il faut se déplacer aux confins de notre région, dans tous les départements ! Parce qu'il faut des outils d'information et de communication, de gestion des demandes...

Chantal a raison : « *qu'est-ce 10 euros sur un an pour participer à changer les mentalités et les structures afin de permettre à un maximum de familles de mieux*

manger, à des producteurs de devenir des fermiers de familles ? »

En 4 ans, Alliance Provence a permis à 65 producteurs de rester sur leur terre, à 2600 familles de manger mieux et autrement grâce à 51 Amap. Une dizaine sont aujourd'hui en émergence.

Vous pouvez adhérer individuellement à Alliance. Les bases d'une adhésion collective sont en réflexion au sien du CA de l'AMAP.

Brigitte Apothéloz

*Membre du Bureau d'Alliance Provence,
chargée des relations institutionnelles*

Des journaux d'Alliance Provence, des bons de souscriptions aux Actes du Colloque international d'Aubagne en février 2004, des bulletins d'adhésion sont à votre disposition sur le présentoir sur la table à l'entrée du hangar. N'hésitez pas non plus à m'interpeller et à me questionner !

Les « alicaments »

Certains aliments ont de telles vertus thérapeutiques qu'ils sont parfois ainsi nommés « alicaments » (aliment-médicament). En voici quelques uns :

La noix contient des acides gras de type oméga 3 très bons pour le cerveau (notez la ressemblance entre la noix et le cerveau. Elle favorise le ralentissement du vieillissement. Trois noix par jours en saison suffisent. Pensez au simple chou et au persil dont la jolie couleur verte vous apportera une bonne dose de Vitamine C. La carotte est très riche en bêta-carotène et donc en Vitamine A. Cet apport permet de compenser les diminutions de consommation lorsque les graisses crues sont limitées.

L'ail à utiliser cru si possible est un antiseptique (antibiotique naturel) stimulant général, rééquilibrant glandulaire, active la digestion et facilite la circulation.

Pensez à la pomme, fruit d'automne par excellence, qui « éloigne le médecin » dit-on en anglais.

**Chantal Chataing
Marie Gauchet**

Gâteau de bettes

750 g de vert de bette, 400 g de lard demi-sel, 1 échalote ou oignon, thym, persil, laurier, 3 œufs entiers, 3 jaunes, 1/2 l lait, 60 g de farine, poivre, sel.

Coupez les feuilles de bettes en julienne ou hachez les grossièrement. Hachez fin le lard. Dans une grande casserole, faites fondre les bettes dans mélange huile/beurre ou saindoux, ajoutez échalote ou oignon émincés, persil, thym, laurier. Hors du feu, ajoutez le lard, les œufs et les jaunes, mélangez, mouillez avec le lait, poivrez, salez après avoir goûté.

Versez dans un plat à gratin mettez au four chaud pendant 40 minutes en surveillant la couleur. Servez tiède en entrée ou accompagnement de viandes ou de charcuteries.



Mais que font les fromagers quand ils ne font pas de fromage ?....

(Ils ne cessent pas de travailler brusquement, cela pourrait nuire à leur santé et à leur équilibre mental !)

Après une saison bien remplie (290 jours d'affilée sans lever la tête du guidon), nous avons tout d'abord sacrifié à la :

« LISTE DES TRAVAUX A FAIRE PENDANT LA TREVE HIVERNALE ».

Je suis heureuse de vous faire part des grandes nouveautés du M aupas.

1/ Création du Groupement Agricole d'Exploitation en Commun

Nous avons décidé de transformer « l'entreprise individuelle Thierry PEREZ » en « GAEC du M aupas ». Cela fait presque 1 an que nous y travaillons, car les démarches administratives sont compliquées et très longues. En effet, un ami d'enfance de Thierry (que les enfants et nous-mêmes appelons TONTON), travaille avec nous sous contrat de main d'œuvre occasionnelle. Sa présence étant de plus en plus indispensable, nous avons choisi l'association plutôt que le salariat.

Concrètement, notre clientèle fera travailler une personne de plus (quelle charge morale pour vous !), il faudra cependant faire attention au libellé des chèques (que nous rappellerons en temps utile).

Cela signifie aussi que je vais m'efforcer de trouver une organisation pour faire du pain régulièrement. Nous avons un pétrin et un four en vue et Thierry prévoit de semer une ancienne variété de blé qui serait entièrement transformée en pain. Mais ne nous emportons pas, quiveut voyager bien... .

2/ Le logement de ces dames

Lorsque nous avons créé cette exploitation, nous n'avons pas pensé qu'un jour, nous serions 3 personnes à y travailler. Aussi la chèvrerie a été conçue pour un nombre de chèvres que nous avons dépassé petit à petit. Les conséquences de la promiscuité chez ces dames sont tout d'abord un manque de confort et surtout un sérieux risque de « baston » : certains règlements de compte vont jusqu'à « l'hospitalisation à domicile », voire le décès des protagonistes.

Aussi nous nous démenons depuis 2 mois pour trouver le matériel nécessaire. Le représentant de notre secteur (tellement enthousiasmé à l'idée de vendre 6 m de serre) a mis 90 jours à nous répondre, malgré des relances incessantes de ma part. Résultat, nous avons entre-temps trouvé des arceaux d'occasion, nous les avons montés, et nous ne lui avons acheté... que les bâches !

Par contre, il nous semble difficile de « profiter » de votre bonne volonté pour la pose des bâches pour des raisons climatiques. D'une part, il ne faut pas un seul souffle de vent pour effectuer cette pose et d'autre part, la température extérieure doit être supérieure à 14 °C afin d'éviter un relâchement trop important du plastique lorsqu'il fera chaud cet été.

Réunir ces 2 conditions un dimanche prévu d'avance nous semble trop aléatoire, mais ne vous inquiétez pas, nous disposons de nombreuses « activités » pour les Amapiens motivés.

3/ Décoration intérieure et viabilisation

A grandir la chèvrerie n'est pas tout, encore faut-il remanier tout l'aménagement intérieur : placer de nouveaux cornadis, construire de nouvelles auges, démonter et remonter la salle d'attente de traite. Nous devons également déplacer les abreuvoirs automatiques avec leur plomberie ; les néons avec leur alimentation électrique et bien sûr le parc d'exercices attenant, qui se retrouverait du fait de l'extension... à l'intérieur du bâtiment au lieu de l'extérieur.

4/ Après l'odeur de fromage celle de peinture

Dans la fromagerie, il y a aussi de la maintenance chaque année. Le milieu est tellement humide en période de fabrication que de nombreux matériels ont besoin d'être poncés et repeints. Il est aussi très agréable d'apporter quelques améliorations répertoriées en cours d'année.

5/ Formation et information

Au cours de la période creuse, le syndicat des chevriers nous propose des journées de formation. Cette année, j'ai suivi 5 journées d'approfondissement en homéopathie vétérinaire, 1 journée sur les facteurs de variation de la composition du lait de chèvre et son influence sur la fromageabilité et 5 journées d'initiation à l'informatique (dont j'avais bien besoin !). Thierry lui a participé au stage d'implantation des prairies.

Ces formations sont très importantes pour nous, car elles nous permettent d'avoir des liens avec d'autres chevriers, de progresser dans notre connaissance du métier et surtout de rester motivés par la découverte de nouvelles techniques et savoir-faire.

6/Là où les Amapiens interviennent

Nous avons l'intention de créer un nouveau parc pour les chèvres dans une partie de l'exploitation qui a brûlé en 2000. Le problème rencontré est que ces bois transformés en terrains lunaires sont très rapidement colonisés par les genêts, qui ne sont pas la végétation d'origine et n'emportent pas la faveur des chèvres.

Notre projet est donc de lancer une attaque (soudaine et massive) sur ces genêts.

Nous vous invitons à vous munir de cisailles, coupe-branches, gants et chaussures adéquats. Nous en emprunterons dans notre entourage pour ceux qui n'ont pas d'outil.

Cette partie de campagne se déroulera le dimanche 27 février 2005

Nous proposerons pour le pique-nique des tartines au chèvre chaud arrosées d'un rouge Peypinois.

En vous souhaitant une bonne journée.

Sophie, Thierry et Tonton
