



MOTS DE SAISON...

L'édito de l'AMAP

Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux adhérents qui rejoignent l'AMAP en ce printemps. Et nous profitons de l'occasion pour remercier tous ceux qui continuent la démarche d'une consommation alternative, malgré les difficultés de l'hiver.

Il est nécessaire par ailleurs de rappeler l'importance de l'investissement de chacun : tenir au moins deux permanences au cours de la saison. Deux fois deux heures en six mois, ce n'est pas excessif mais ça permet de répartir au mieux l'effort collectif.

De plus, si vous avez des compétences particulières que vous souhaitez mettre au service de l'association, n'hésitez pas à le faire savoir !

Nous souhaitons aussi mettre l'accent sur le recyclage des emballages. Que ce soit les sachets papiers ou plastique, les pots nettoyés (yaourts, faisselle, miel...), les boîtes d'œufs, les cagettes, ne les jetez pas, ramenez-les à la distribution, ils se-

ront réutilisés.

Du côté des contrats, la recherche pour un contrat fruits n'a pas encore abouti mais est en bonne voie. Nous vous tiendrons informés. Un contrat pour la viande de porc est à l'étude.

Enfin, il y a du nouveau avec le contrat pain que nous propose Robert Barbier, à la Valentine. Le four d'occasion qu'il devait acheter s'est avéré en trop mauvais état. Il en a donc commandé un neuf qui sera livré fin mai. La dégustation de pain se fera une fois l'installation faite.

Nous voici donc au début de cette quatrième saison chaude, qui comptera pour la première fois trois groupes (mardi à Calas, mercredi et vendredi à Gardanne), soit plus de 110 familles, avec des contrats légumes, œufs, fromages, fruits... Le succès de l'AMAP prouve si c'était nécessaire qu'il est possible de consommer différemment.

Isabelle Malgonne

RETROUVEZ NOUS SUR LE WEB : <http://paniersdesaison.free.fr>

Pour ne rien oublier..

13 mai

14 mai

27 mai

29 mai

Volailles

100 ans du lycée agricole

Volailles, Epice, Miel,

Visite producteurs : Pierre Follet,

Pierre Salerno et Thierry et

Sophie Pérez

Voir l'invitation remise lors des distributions

Erratum : Suite à l'article sur Pierre Salerno, dans le dernier numéro, nous vous précisons que celui-ci a le label « bio » pour les légumes et le vin qu'il produit.

Le muguet :

Le muguet est originaire d'Asie, du Japon plus précisément.

Cette plante est connue et acclimatée en France depuis le moyen-âge. Le muguet a longtemps été le symbole du renouveau et du printemps, il était donc logique qu'il devienne symbole du bonheur et portebonheur. Le 1er mai 1561 Charles IX instaura la tradition d'offrir du muguet le 1er mai en guise de porte bonheur. Ce n'est que vers 1907, puis en 1936 que le muguet est associé à la fête du travail.

Le muguet est aussi appelé le « lis des vallées » ou le « lis de mai ». Son nom savant est : convallaria majalis. Les fleurs très odorantes sont blanches en forme de clochettes et portées toutes du même côté. De juillet à octobre, elles sont remplacées par des baies rouges contenant 2 à 6 graines chacune. Le muguet aime la fraîcheur des sous-bois, mais il peut être très capricieux et parfois impossible à faire pousser dans des lieux présentant toutes les conditions idéales.

Marie Gauchet

EPICE...

Education, Information pour un Commerce plus équitable

Depuis maintenant 2 mois, Epice vous livre des produits consommables issus du commerce équitable, tant du « sud » que de la région (fruits secs, jus de fruits). Nous vous remercions pour l'attention que vous pouvez nous porter et, par delà, porter à un monde plus généreux et plus « équitable ». Nous serions heureux de vous proposer une animation pour petits et grands dès les beaux jours autour de ce thème, nous en reparlerons (EPICE intervient dans les lycées et collèges de la région). Chaque mois, nous tentons d'enrichir notre liste produits, en prenant soin d'avoir un maximum de traçabilité sur l'origine et le mode de production... Avez-vous noté l'arrivée de l'amarante par exemple ?

Nous serons présents à Gardanne durant le Festival Arts & Festins du Monde les 20, 21, 22 mai prochain, et tous les mercredis matin au marché paysan du Cours Julien à Marseille...

Nous vous rappelons que nous livrons les derniers mercredis & vendredis de chaque mois, que les listes peuvent être retirées sur votre lieu relais, en nous téléphonant au 0491087875, ou en nous envoyant un mail à paniersolidaire@yahoo.fr

AVANT LE VENDREDI PRECEDANT LA DATE DE LIVRAISON.

Nous sommes à votre disposition pour tenir un stand produits à chaque livraison si vous le désirez, n'hésitez pas à nous faire remonter l'information. Toute l'équipe vous remercie et vous dit à bientôt

E.P.I.C.E www.epice.org
(Education, Promotion, Information,
pour un Commerce plus Equitable)
32 rue de Crimée, 13003 Marseille
0491087875

POUR LES AMATEURS DES YAOURTS DE SOPHIE ET THIERRY PEREZ

Sophie et Thierry nous fournissent leurs yaourts dans des petits pots de verre accompagnés d'un panier.

Pour les 4 pots et le panier, Sophie et Thierry ont presque 0.6 euro de frais, cet investissement donnant aux yaourts une meilleure qualité.

Pensez à rendre vos pots d'une semaine sur l'autre.

Vous pouvez aussi leur ramener des pots de yaourt de verre même s'ils ne viennent pas de leur ferme.

Merci de votre compréhension...

Depuis la Grande Bastide

Nous apprécions la chaleur de cette fin du mois d'avril qui permet aux légumes de pousser pour vos paniers de la saison chaude. Enfin moins de soucis pour les paniers ; comme l'année précédente, le volume ira croissant : début mai, courgettes, concombres, pommes de terre ; mi-mai cébettes, fèves, petit pois, fraises, mi-juin aubergines, poivrons, tomates, melons.

Ce mois de mai verra aussi le début de la nouvelle organisation : le lundi nouvelle AMAP (à quand un nom ?), mercredi paniers de saison à Gardanne, vendredi Lou Tian. Les lundis et vendredis les distributions sont à la ferme. Bienvenue au nouveau groupe et bonne saison à nos amis Pierre et Dany Salerno entourés des adhérents de Gardanne.

Mars et avril sont des mois chargés en plantations et semis, mais aussi en travail administratif : déclarations diverses, dossier PAC (politique agricole commune), certification Agriculture Biologique...

Enfin le groupe des agriculteurs bio AGRIBIO Vaucluse, dont Pierre est vice-président, s'active toujours à développer la restauration collective bio, anime des groupes techniques pour la production et continue à promouvoir l'agriculture biologique.

Pour terminer nous aimerions ouvrir sur la perspective de projet partagé concernant notre outil de travail ; cette perspective a été évoquée dans les AMAP qui soutiennent la ferme. Cela prendrait la forme d'une société agricole : quelles motivations pourraient y trouver les associés ? Pour quel projet ? Nous sommes ouverts à toute suggestion et nous réfléchissons aux formes concrètes que cela peut prendre.

Pierre et Françoise

Déchets : Encore trop de sacs plastiques

Comme l'avait indiqué France Nature Environnement et les Amis de la Terre, la réduction des sacs de caisse jetables, suite aux actions volontaires mises en place par une partie de la grande distribution est insuffisante. La Fédération du commerce et de la distribution annonce un résultat de 15 % de réduction de distribution de sacs jetables et met en avant les efforts réalisés. Nous saluons ce premier pas qui prouve que la réduction des sacs de caisse est possible. Cependant, malgré des interventions plus ou moins volontaristes de la part des distributeurs, nous avons l'impression que cette réduction a été en grande partie due au civisme des consommateurs et aux initiatives locales. Pour aller plus loin, refusez les sacs fournis par vos commerçants ; ils vous en seront très reconnaissants.

D'après « flash » bio contact janvier 2005

A vos stylos, à vos courriels...

Nous vous rappelons que ce journal est ouvert à tous les adhérents qui veulent faire partager une idée, un renseignement, une recette, vos coups de cœurs, vos révoltes. N'hésitez pas à nous contacter, soit lors des distributions auprès des membres du C. A. soit à l'adresse mail suivante : mariegauchet@aol.com.

Merci

Les pesticides en question..

On connaissait depuis plusieurs années les dangers présentés par certaines molécules chimiques présentes dans notre alimentation, dans l'eau ou dans notre environnement. Mais la méthode inédite utilisée par le Fond mondial pour la nature (WWF) pour dénoncer le refus des industriels de contrôler la toxicité de leurs produits a largement confirmé les inquiétudes d'une partie de la communauté scientifique.

WWF a eu l'idée de demander à 39 élus européens de se prêter à des analyses de sang pour détecter des substances chimiques toxiques entraînant cancers et dérèglements hormonaux. La recherche portait sur les pesticides, les traces de flamme bromés (présents dans les ordinateurs, TV, canapés..), les phtatates (plastiques, cosmétiques, jouets..), et les composés perfluorés (certains textiles; revêtements en téflon..). Les résultats sont stupéfiants : en moyenne, 41 de ces substances ont été détectées sur chaque élu? Treize produits ont été systématiquement trouvés chez toutes les personnes testées, avec en tête des niveaux de concentration, le phtalate DEHP, un dérégulateur endocrinien qui agit sur la reproduction et la gestation.

De quoi légitimer largement le lobbying de la fondation auprès de Bruxelles pour dénoncer le refus des industriels de contrôler la toxicité de leurs produits.

Une initiative qui intervient au moment où écologistes et industriels s'affrontent à Bruxelles sur une proposition qui vise à instaurer un système d'enregistrement, d'évaluation et d'autorisation pour les 30 000 produits chimiques fabriqués ou importés.

Une proposition qui a un coût à géométrie variable jusqu'à 54 milliards d'euros pour les industriels, 4 milliards selon Greenpeace, 11 selon la commission européenne.

D'après Florence Rumeau et Thierry Schurch, producteurs de miel

La recette des adhérents

Bientôt les légumes d'été tant attendus. Voulez-vous épater vos amis en leur faisant un mille feuille au caviar d'aubergines ? Parfait pour les soirées apéritif..

3 aubergines

3 tomates

3 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de basilic ciselé



Mille feuille au caviar d'aubergines

Préparation du caviar d'aubergines :

Préchauffez votre four thermostat 7.

Retirez le dessus des aubergines.

Placez au four sur du papier d'aluminium.

Cuisez les 30 à 45 mn jusqu'à ce que elles soient molles.

Laissez-les refroidir.

Retirez la chair et mixez-la.

Ajoutez l'ail épluché et écrasé.

Ajoutez le basilic, et petit à petit l'huile et le jus d'1/2 citron.

Salez, poivrez.

Préparation des feuilletés

Étalez votre pâte feuilletée et découpez des petits cercles avec le dessus d'un verre à vin.

Faites cuire ces cercles au four (environ 20 mn thermostat 7).

Laissez refroidir et dédoublez le feuilletage.

Mettez entre chaque feuille une couche de caviar d'aubergine.

Faites 4 couches et finissez par une tomate confite.