



L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

ÉTÉ
Juin 2013
N° : 16

Edito

Un vieux renard rusé, sentant sa mort prochaine, fit venir Renardeau, lui parla sans témoin, « Garde-toi, lui dit-il, de dilapider l'héritage que t'ont laissé tes parents. Le renard est flatteur, menteur, malicieux et rusé. Connaissant le prix d'acquisition de cette réputation, je te demande d'y apporter tout le soin qu'elle mérite. Voici quelques conseils, sache en faire bon usage » :

- Si, sur ton chemin tu croises un corbeau sur un arbre perché, tenant dans son bec un fromage, flatte-le, vante-le, caresse-le (... dans le sens des plumes) en lui tenant à peu près ce langage "Hé ! Bonjour monsieur du Corbeau, que vous êtes joli, que vous me semblez beau ! Sans mentir, si votre ramage se rapporte à votre plumage, vous êtes le phénix des hôtes de ces bois". Le corbeau ne se sentira plus de joie et son fromage, à coup sûr, tu dégusteras. Cette ruse est la base du parfait renard rusé. Elle s'applique aussi bien à l'homo sapiens qu'il te suffit de vanter, flatter, caresser (dans le sens des poils) et à son tour, il ne se sentira plus de joie et tes paroles, à coup sûr il acquiescera. Tu peux en user et en abuser en tous temps et tous lieux et pour cela, fie-toi à ses publicités et à ses pratiques commerciales. Imite-les, singe-les, copie-les, car dans ce domaine, il a acquis une expertise certaine. En voici quelques exemples dont tu peux t'inspirer :

- En ces temps moroses, cherches-tu à lui vendre une grosse berline ? **Séduit-le** en associant à ce bolide un joli mannequin filiforme et à demi dénudé. Veux-tu la vendre en période de prise de conscience environnementale ? **Tranquillise sa conscience** en transformant la grosse polluuse en « Eco-vert » et en remplaçant le joli mannequin par une belle plante grasse. Souhaites-tu liquider à bon prix, un stock de

Bien que le renard soit rusé, on vend plus de peaux de renards que de peaux d'ânes.

canapés en skai ? **Stimule son goût du luxe** par une simple vaporisation d'aromes artificiels de cuir et le tour est joué. Veux-tu booster tes ventes de fruits et légumes à peine murs et sans goût, venant de parcourir des milliers de kms en chambre froide ? **Excite ses papilles** par une petite brumisation enrichie d'aromes artificiels de fruits frais et bien murs et ton rayon se transformera en véritable potager. Souhaites-tu augmenter ta marge sans dégrader tes ventes, **flatte son portefeuille** en réduisant insidieusement la contenance sans toucher au prix de vente.

- Comme tu le vois, l'homme a une imagination débordante. J'ai d'ailleurs lu récemment dans le célèbre journal "Le Renard déchaîné" que sa prochaine conquête est son propre cerveau qu'il utilisera pour toucher l'inconscient de ses compatriotes. Le passage de la réclame à la publicité a marqué l'arrivée de la société de consommation. Voici venue l'ère du neuro-marketing qui poursuivra cette stratégie du désir en touchant notre inconscient pour nous pousser à consommer ... encore et encore.

Alain

(* **Annnonce de dernière minute** : L'édition de ce matin du « Renard déchaîné » nous apprend la disparition du vieux renard rusé.



La vigilance est plus que jamais de mise.

Gardons les yeux ouverts et l'esprit critique en éveil.

Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 5
- Calendrier de distribution : Page 6
- Recette saison : Page 7
- A la loupe : Page 8



Information générale sur l'Amap :

- Le nombre d'adhérents de l'Amap est stable (actuellement 53 personnes). Parmi eux 35 prennent le panier de légumes. Ne pas hésiter à communiquer sur le fait que la participation à l'Amap n'exige pas le contrat légumes et qu'on peut s'y inscrire pour tout autre produit.
- Le budget de l'association est conforme aux prévisions. La dépense principale de l'exercice ayant été la réalisation de la plaquette de présentation de l'amaap et de ses producteurs déposées dans les lieux de passage (offices du tourisme, mairies, pharmacie, ...).

Distribution :

- La reprise de la distribution des légumes à eu lieu le mardi 07/05. Le retard lié aux conditions météorologique n'a pas permis à nos maraîchers de nous livrer des paniers aussi variés qu'ils l'auraient souhaité ... mais leur retour est toujours attendu avec autant d'impatience.
- Comme chaque année, une distribution a été organisée chez un de nos producteurs (la proximité fait partie de la charte des Amap). Cette année c'est la distribution du 05/06 qui s'est déroulée chez Christophe, notre producteur de volailles.
- L'assemblée générale de l'association a suivi cette distribution. Christophe a présenté aux amapiens présents son remplaçant, M. Jean-Paul Thomas qui a proposé son mode de fonctionnement : c'est la personne de permanence qui assurera la distribution des poulets et le prix du poulet sera une moyenne calculée en fonction d'un poids de référence (+/- 2 kg).
- Une petite collation festive, à base de produits de nos producteurs (cidre, jus de pomme, fromage et terrine de Ker-Oga, légumes du potager de Trélo, pain de Tréal, gâteau du Haut-Brénu, ...) a terminé cette distribution.

Renouvellement des contrats :

• Prochaines dates de début de contrats :

- Produits laitiers ... : 07/2013
- Miel : 07/2013
- Poulets : 09/2013
- Pain : 10/2013
- Farine : 10/2013
- Confiture : en fonction de Patrick

Producteurs :

• Marie-Claude Nicolas (éleveuse de chèvre et productrice de fromage) :

- Marie-Claude est désormais présente sur la toile : "<http://ferme.la.pyreneenne.free.fr/>".

N'hésitez pas à visiter son site. Vous y découvrirez sa ferme, son élevage, ses fromages, leur processus de fabrication, ... et bien d'autres choses encore.

• Christophe Roger (Producteur de volailles) :

- Christophe va arrêter de fournir l'Amap et sera remplacé par Jean-Paul Thomas qui livre déjà l'Amap de Guer.

• Julien et Jean-Michel (maraîchers) :

- Julien et Jean-Michel vont arrêter également leur production de légumes et vont être remplacés à la fin de l'année 2013 par deux maraîchères (Maude et Marie). Bienvenue à elles.

Référents : à la recherche de candidats

• Quelques modifications chez les référents :

- Monique Rollo remplace Laurence Mafféis pour le "Fromage de chèvre" auprès de Marie-Claude.
- Sylvain Ricordel, qui ne prend plus de légumes, sera remplacé en tant que référent légumes, courant 2013 par Céline Teillet.
- L'agneau n'ayant pas trouvé de référent n'a pas été renouvelé en 2013. Un(e) volontaire ?
- Le questionnaire de satisfaction envoyé aux adhérents début 2013 a identifié le besoin d'ajouter des fruits aux livraisons de l'Amap. Il existe une possibilité pour des fruits rouges, à condition qu'un(e) volontaire veuille bien en devenir référent(e) pour s'en occuper. Avis aux amateurs !

UNE SAISON D'ÉTÉ DANS LES CHAMPS

L'ÉTÉ

DANS LES CHAMPS
e nos producteurs



• L'été est l'une des quatre saisons de l'année. *L'été calendaire* varie selon les usages et les cultures des pays. En France, il s'étend du 21 juin (solstice d'été) au 22 septembre (équinoxe d'automne). *L'été astronomique*, dans l'hémisphère nord, s'étend du 7 mai au 7 août. Il correspond aux jours les plus longs de l'année. *L'été météorologique*, qui comprend les mois les plus chauds de l'année : juin, juillet et août. C'est généralement la période choisie par la plupart d'entre nous pour prendre nos congés annuels. Et pour nos producteurs ?

Impact de la météo exceptionnelle de ce printemps 2013, sur les cultures au potager de Trélo :

• **En théorie**, le printemps, en zone tempérée marque traditionnellement le renouveau de la nature. Il se caractérise par un radoucissement du temps et par une alternance de pluies et de journées ensoleillées. Les plantes revivent sous l'effet des températures clémentes, des pluies fréquentes et du soleil plus présent. ... Mais quand la réalité se fait fi de cette hypothétique norme, quelle en est l'impact sur le travail de nos maraîchers ?

• Le véritable printemps ne s'installe que depuis quelques jours en Bretagne. Rien ne serait plus normal si nous n'étions pas au mois de juin qui devrait plutôt sonner l'arrivée de l'été. Il s'agit du printemps le plus froid, en France, depuis 1987 et l'un des plus pluvieux depuis 1959. Normalement, au printemps, le soleil brille généreusement, mais durant ce printemps 2013, il a surtout brillé par son absence. Et c'est ce cocktail "manque d'ensoleillement et températures peu clémentes" que nous avons subi depuis le mois de mars, qui agit sur la croissance des plantations en pleine terre et à moindre niveau sous les serres.

Après les mois de mars et d'avril, humides et plutôt frais, une situation de blocage anticyclonique a envoyé un air polaire sur la France pendant tout le mois de mai.

De ce fait, les cultures accusent un retard étonnant cette année, excepté peut-être sous les serres ou le climat est plus facilement "gérable".



Sous la serre

• Nous ne commençons, seulement début

juin, la récolte des pommes de terre primeurs qui ont été plantées fin février en plein champ (sous voile de forçage tout de même). Et malgré ce délai, le calibre souhaité n'est pas au rendez-vous pour ce début de récolte. Cela devrait s'améliorer dans les semaines à venir.



Voile de forçage

• Les fraises sont un des meilleurs exemples de ce retard exceptionnel : En 2011 nous commençons la récolte dès la fin du mois d'avril, alors que cette année, le premier ramassage significatif n'a eu lieu que la première semaine du mois de juin : ce qui représente un écart de 5 semaines !

• Le vrai calendrier du maraîcher à beau être le calendrier de ses émotions, de son ressenti, de son expérience, force est de constater que plus qu'aucun autre métier, celui du maraîcher dépend du bon vouloir de son allié la météo.

Julien et Jean-Michel

PAROLE D'ANCIEN

Juin froid et pluvieux,
Tout l'an sera grincheux.

La lutte contre les maladies et les ravageurs au potager de Trélo : Julien et Jean-Michel



• Les jardiniers doivent utiliser la terre comme "capital de production" et les organismes vivants des sols, comme "collaborateurs actifs". Cultiver la terre, c'est faire progresser cette communauté vivante qui s'y trouve en protégeant la biodiversité des sols : La base même de notre survie et de notre bien-être.

• Le temps froid a retardé l'apparition des premiers ravageurs. Contrairement à l'année dernière, les limaces n'ont pas eu le temps de découvrir les planches de radis. Et nous n'avons pas encore vu d'attaque de pucerons significative. Quelques pieds d'aubergine dans la serre en sont atteints mais les larves de coccinelles font leur travail et devraient en venir à bout.

La première colonie de doryphores a fait son apparition début juin dans les aubergines, mais rien n'est plus normal. Un ramassage des adultes à la main devrait nous permettre d'en venir à bout. Si l'invasion s'étend dans les rangs de pommes de terre, une pulvérisation de bacille de Thuringe (insecticide bio) sera probablement nécessaire.

• Du côté des maladies, nous guettons avec attention l'arrivée du mildiou (champignon) qui, l'année derrière, avait largement amputé la récolte des oignons et des pommes de terre. Avec le retour d'un temps sec les conditions de son développement seront plus difficiles (espérons le !). Seuls les melons plantés en plein champ, sous petits tunnels, présentent quelques signes avant coureur de fusariose (champignon).

• Une approche préventive en amont consiste à mettre en oeuvre un ensemble de pratiques culturales devant créer les conditions de développement optimales pour la plante et défavorables pour ses agresseurs. Par exemple :

L'entretien et l'amélioration de la fertilité par un travail du sol adapté, la culture d'engrais verts, la gestion de la matière organique, la limitation des apports en azote pouvant favoriser le développement de certaines maladies (mildiou...) ou ravageurs (pucerons...).

La planification des rotations et des assolements en favorisant l'alternance des familles botaniques pour limiter le développement de ravageurs et maladies spécifiques. Choisir des végétaux génétiquement diversifiés, et adaptées au sol et aux microclimats locaux. Ne pas replanter deux années de suite la même espèce sur un site touché, ou y développer une jachère.

La conduite des cultures visant à l'optimisation des pratiques : maîtrise du climat dans les abris, choix et gestion de l'irrigation (goutte à goutte en remplacement de l'aspersion afin de limiter les maladies foliaires). Ne pas irriguer ni arroser au moment de la floraison, utiliser des outils de semis et de récolte désinfectés et récolter en période la plus sèche possible semblent être des moyens de limiter les risques.

Le travail du sol permettant la rupture du cycle biologique d'une maladie ou d'un ravageur : taupin, tavelure, mouche des fruits, ... mais également le contrôle des adventices ⁽¹⁾ au moyen de faux-semis, ...

Et enfin, si une culture a été contaminée, une bonne gestion des résidus est recommandée (ex: broyage fin et enfouissement partiel (déchaumage..) pour accélérer leur biodégradation). Un sol riche en biodiversité est réputé moins favorable aux attaques fongiques.

⁽¹⁾ Adventices : ce terme désigne une plante indésirable à l'endroit où elle se trouve, désignée dans le langage courant par l'expression "mauvaise herbe".

Bon été à tous.

Julien et Jean-Michel



DISTRIBUTION

Eté 2013

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine		
05/06/2013	X		X	X	X			(4)	X		X		
12/06/2013	X				X				X	X			
19/06/2013	X		X		X				X				
26/06/2013	X				X				X	X			
03/07/2013	X		X	X	X	X			X		X		
10/07/2013	(1)				X				X	X			
17/07/2013			X		X				X				
24/07/2013					X				X	X			
31/07/2013			X		X				X				
07/08/2013	X			(3)	X				X	X	X		
14/08/2013	X		X		X				X				
21/08/2013	X				X				X	X			
28/08/2013	X		X		X				X				
04/09/2013	X			X	X	X			X	X	X		
11/09/2013	X		X		X				X				
18/09/2013	X				X				X	X			
25/09/2013	X		X		X				X				
02/10/2013	X	X (2)		X	X				X	X	X		
09/10/2013	X		X		X				X				
16/10/2013	X				X				X	X			
23/10/2013	X		X		X				X				
30/10/2013	X				X				X	X			
06/11/2013	X	X	X	X	X	X			X		X		
13/11/2013	X				X				X	X			
20/11/2013	X		X		X				X				
27/11/2013	X				X				X	X			
04/12/2013	X		X		X				X				
11/12/2013	X	X		X	X				X	X	X		

Contrat en cours
 Contrat suivant

5

Attention ! (1) Une seule livraison de pain en 07.
 (2) Confiture : reprise en fonction de Patrick.
 (3) Pas de livraison de poulets en août.
 (4) Pommes : à la commande.

LES PURINS (1) :

- L' ABSINTHE

• Usage :

- Le purin d'absinthe peut s'utiliser comme :
 - Insecticide (non dilué) contre les altises, chenilles, fourmis, puces de terre, pucerons, teigne du poireau, tétraniques, (dilué à 10%) contre les piérides, carpocapse.
 - Insectifuge (répulsif) contre les mouches
 - Fongicide (non dilué) contre la rouille du groseillier
 - Répulsif contre les limaces

• Recette :

- Dans un récipient en plastique, mettre :
 - 1kg de toute la plante fraîche,
 - 10 litres d'eau de pluie,
 - Recouvrir le récipient pour éviter que des insectes (moustiques, ...) viennent pondre dans le liquide.
- Laisser macérer la préparation une semaine.
- Mélanger régulièrement.
- A la fin de la fermentation, filtrez.

• Utilisation :

- Pulvériser le purin d'absinthe sur les plantes infectées.

Attention ! Ne pas planter de jeunes plants à proximité, inhibe leur développement.

● ● ● à suivre :

- Le sureau / Le bouleau
- Le Pissenlit / ...

RECETTE de Saison

Gâteau chocolat betterave-rouge (1)

Ingrédients :

- * 200g de chocolat noir
- * 120g de beurre
- * 100g de betterave rouge crue, mixée
- * 130g de farine
- * 1 sachet de levure
- * 3 oeufs
- * 100g de sucre

Préparation :

- * Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sucre.
- * Ajouter les oeufs et bien mélanger au fouet.
- * Ajouter le beurre fondu et la betterave-rouge crue, mixée.
- * Ajouter enfin le chocolat noir fondu.
- * Bien homogénéiser le tout.
- * Verser dans un moule à cake.
- * Cuire durant 30 minutes à 180°C.
- * Servir

Bon appétit !

(1) Source : <http://www.ptitchef.com/>



A la Loupe

La betterave-rouge



Description :

- La betterave fait partie de la famille des Chénopodiacées (selon la classification classique). La betterave potagère (betterave rouge) est une plante cultivée pour sa racine charnue utilisée comme légume dans l'alimentation humaine. Les racines fraîches se trouvent de mai à octobre.

- Parmi les betteraves potagères, on peut citer la crapaudine, variété très ancienne, rustique et tardive, la longue rouge noire des vertus à racine volumineuse, très productive et la noire plate d'Égypte très précoce dont les racines ne sont presque pas enterrées.

Usages culinaires :

- La betterave rouge peut être consommée crue, râpée dans une salade par exemple, mais se mange généralement cuite. On la cuit entière (à l'eau, à la vapeur ou au four) pour l'utiliser assaisonnée comme hors d'œuvre, soit en salade avec pomme de terre et mâche ou encore en salade avec des endives. On la cuit à la casserole, taillée de divers façons, pour la

consommer en légume d'accompagnement (bortsch, compotée avec des oignons et relevée au vinaigre, en purée, braisée à la bière, etc.). La betterave rouge peut aussi se cuisiner en dessert.

Sa production :

- La racine de la betterave potagère peut avoir une forme allongée, globuleuse ou aplatie, selon le type auquel elle appartient. La plus répandue est rouge et ronde. Elle est commercialisée sous trois principales formes. Les racines fraîches, pourvues de leurs feuilles, qui peuvent être consommées crues et râpées;

cuites présentées en vrac ou cuites sous vide après pasteurisation. En France (second producteur européen après l'Italie), les betteraves rouges sont surtout cultivées dans la région Centre ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais et en Bretagne.

BON A SAVOIR !

- La betterave est riche en nitrates qui se transforment en nitrites grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins perfusées.
- Une dose quotidienne de jus de betterave peut potentiellement prévenir la démence et la baisse cognitive en améliorant cet afflux sanguin cérébral

LEGENDE & CONTE du colibri

L'espèce humaine face à son devenir

Conte amérindien : par Pierre Rabhi



- Cela se passe dans la forêt amazonienne.
- Dans cette forêt, l'on voit des arbres à perte de vue, mais en regardant un peu mieux, on aperçoit un arbre plus grand et plus haut que tous les autres.
- Cet arbre, il a des branches qui disent : " Venez à moi, peuple des oiseaux ! Venez à moi, je vous accueille ".
- Et tout ce petit monde piaille, joue, discute ... vie en harmonie.
- Mais un jour, arrive un grand malheur, l'arbre prend feu, les oiseaux impuissants s'élèvent dans le ciel contemplant leur arbre partir en fumée.
- A travers la fumée, ils distinguent un petit oiseau qui va à la rivière prendre une goutte d'eau dans son bec et la déposer sur l'arbre. Il retourne à la rivière prendre une goutte d'eau dans son bec et la jette sur l'arbre et retourne encore à la rivière inlassablement, prend une goutte d'eau dans son bec et la dépose sur l'arbre.
- Et ce petit oiseau, c'est colibri. Vous savez, ce petit oiseau multicolore avec un long bec pour sucer le nectar des fleurs.
" Mais colibri, que fais-tu ? Viens ! Cela ne sert à rien, viens rejoins-nous ! "
" Je fais ma part, je fais ma part, je fais ma part de travail pour éteindre le feu ! "
" Et vous aussi, vous aussi venez faire votre part, faire votre part ! Votre part de travail pour éteindre le feu. "
- Les oiseaux se regardent, perplexes. Et dans un même élan, ils s'élancent vers la rivière, prennent une goutte d'eau dans leur bec et la déposent sur l'arbre, puis retournent à la rivière prendre une goutte d'eau dans leur bec et la jettent sur l'arbre et retournent encore à la rivière, inlassablement prennent une goutte d'eau dans leur bec et la déposent sur l'arbre.
- Et ces millions de gouttes d'eau forment une pluie si fine et si dense que le feu finit par s'éteindre.
- Depuis ce jour, l'arbre reverdi, l'harmonie est revenue en son sein et chacun a gardé en mémoire qu'il doit faire sa part.

*

Ce conte est un conte d'ESPOIR où chacun, à sa mesure et en conscience, peut tenter de changer son propre comportement et influencer ainsi ceux qui l'entourent.

Ce conte nous rappelle que nous sommes tous de petits colibris qui, par nos gestes quotidiens (par exemple, l'acte d'achat de notre alimentation) ont le pouvoir de choisir.