



Edito

L'automne, probablement par sa situation intermédiaire, certainement par la multitude de ses couleurs et par l'annonce d'une période plus reposante, est propice à la pause, à la réflexion ... et pourquoi pas générateur de bonnes résolutions.

Il semble que l'intérêt suscité par les AMAP ne connaisse aucun essoufflement. Probablement faut-il y voir l'envie de retrouver le vrai, le bon, le sain, mais pourquoi ne pas y voir aussi la prise de conscience de notre réel pouvoir de consommateurs !!! En prendre conscience, c'est déjà se donner le choix, devenir acteur de sa consommation, faire preuve de curiosité, d'esprit critique et ... de bon sens.

Dans le contexte actuel où le contact avec la terre ne nous est plus familier, on pourrait vivre une vie entière sans voir un légume en terre ou un animal en liberté. Cette course vers une marchandisation de notre alimentation nous a conduit à devenir des consommateurs inconscients de ce que représente véritablement un produit alimentaire et de ce qu'il y a derrière le marketing qui nous a poussé à acheter ce produit plutôt qu'un autre. Et pourtant ce produit alimentaire acheté

représente un terroir transmis par les générations qui nous ont précédé, un paysan (son labeur, ses conditions de rémunération, ...), un animal (ses conditions



(*) Inspiré de : www.loalabouche.org



Siège social : Maison des associations
 56200 La Gacilly
 Contact : amapmonde@laposte.net

Le bonheur est dans le pré !

d'élevage, son alimentation, ...), une plante (ses conditions de culture), un impact environnemental (éloignement de la production, ...), etc. Notre

alimentation a suivi la même logique de développement que tous produits industriels, une logique de marché avec son offre et sa demande. Et dans une économie de marché, pas de place pour les valeurs de bon sens et d'éthique. Et pourtant, qu'est-ce qui est naturel et qu'est ce qui ne l'est pas ? Qu'est-ce qui est juste et qu'est-ce qui est dénué de bon sens ? :

- Nourrir une vache avec de l'herbe ou à la croquette animale ? élever les volailles en liberté avec des céréales ou à la pâte protéinée, enrichie d'antibiotiques accélérateur de croissance et entassées par milliers dans des hangars dont l'atmosphère est contrôlée par ordinateur pour optimiser leur croissance ?

Nous sommes garants, au travers de cet acte anodin qu'est l'achat alimentaire, du respect de notre environnement, des conditions de travail et de rémunération des agriculteurs et des éleveurs, des conditions de culture des plantes et d'élevage des animaux qui se retrouvent sur nos étagères ... et au final dans nos assiettes.

Espérons que l'automne 2010 soit propice à cette prise de conscience.

Alain pour le bureau (*)

Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Le coin des producteurs : Page 3
- Calendrier de distribution : Page 4
- Pour s'y retrouver dans les logos : page 5
- Calendrier jardinier / Recette saison : Page 6
- A la loupe : La rhubarbe : Page 7
- Evts solidaires / Sur la toile : Page 8

EN BREF

Communication :

• L'écho de saison :

- Votre feuille de chou trimestrielle, attend de vos nouvelles. N'hésitez pas à nous envoyer vos articles (édito, news, recettes, suggestions, ...) à l'adresse de l'Amapmonde : "amapmonde@laposte.net".

• Le site de l'AmapMonde :

- Le site de l'Amap "amapmondegacilienne.free.fr" est régulièrement mis à jour. Particulièrement les rubriques "Actualités - Flash-Info" et "Actualités - Calendrier distribution". Ce dernier vous précisant pour chaque mercredi de distribution, les produits distribués et les personnes de permanence. Vous y trouverez également, contrats, informations, calendriers, coordonnées, ...

Distribution :

• Le nouveau contrat de Dominique :

- Dominique, suite aux réponses du questionnaire, produit désormais du pain à la levure et nous propose des pains de 500g et de 1Kg. Le nouveau contrat pain permet également de mixer les différents pains proposés (pain au levain, à la levure, brioché, du mois).

• Le renouvellement des contrats :

- Les nouveaux contrats sont disponibles sous les halles le mercredi et également sur le site "amapmondegacilienne.free.fr" à la rubrique "Infothèque - Contrats". N'oubliez pas de rapporter ces contrats signés accompagnés des chèques correspondants.

- Contrat lait : 09/2010 - 12/2010
- Contrat légumes : 10/2010 - 02/2011
- Contrat miel : 07/2010 - 12/2010
- Contrat pain : 09/2010 - 02/2011
- Contrat poulet : 09/2010 - 12/2010 (*)
- Contrat oeufs : 09/2010 - 02/2011
- Contrat viande : 07/2010 - 12/2010

(*) Un tableau de régularisation du montant des poulets en fonction du poids réel livré est également disponible sur le site et le mercredi.

PÊLE-MÊLE

Manifestations :

• Fête inter-Amap :

- Cette manifestation proposée aux Amap régionales (Saint Just, Redon, Allaire, Guer, Malestroit, Ploermel, Guémené-Avessac) le samedi après-midi 16/10/2010, se veut conviviale et a comme principal objectif "l'échange". Le lieu arrêté pour cette rencontre est la ferme de Renée et Gaëlle. Informations complémentaires sur le site.

• La fête de la soupe :

- l'AMAP'Monde a prévu de participer à la fête de la soupe organisée chaque fin d'année par les artisans gaciliens. M. Grellet, artisan de la rue St Vincent (atelier "Verrhouille") et amapien s'est proposé pour nous accueillir. Si vous avez une recette de soupe originale, bonne, surprenante, inscrivez-vous par mail à l'adresse de l'AMAP'Monde avec comme objet du message "Fête de la soupe". Vous serez contacté pour l'organisation.

• Vergers Latapie :

- Animation et cueillette sont au programme aux vergers Latapie chaque samedi jusqu'au 23/10.
- Le Me 06/10, les vergers Latapie vous invitent à une conférence sur la vie du sol au cinéma l'Armoric de Malestroit.
- Reprise des livraisons des pommes sur commandes à compter du 06/10. Commandes à transmettre au plus tard pour le 29/09, soit à la distribution, soit par mail à : "jean-marc.bourneuf@orange.fr" .

Producteurs :

• Producteur d'oeufs :

- Pour un problème d'éloignement de la production, Marie Jolivel, notre "productrice" d'oeufs a été remplacée par M. et Mme Rouxel de Rieux. Vous trouverez une présentation de ces nouveaux producteurs en page 3 de cette feuille de chou et sur le site de l'Amap (rubrique "Producteurs").

PAROLE D'ANCIENS

Abondance de noix,
Annonce pour l'hiver, grand froid.



Philippe et sa femme Rachel, éleveurs de volailles en agriculture conventionnelle se sont convertis à l'élevage raisonné et ont été certifiés BIO AB au début septembre 2009.

Le frère de Philippe, Jean-Charles et un apprenti agricole travaillent avec eux sur l'exploitation (principalement pour la culture maraîchère). Une association entre les 2 frères est prévue prochainement.

- La ferme appelée la ferme du Goulet (nom du lieu-dit) est située sur la commune de Rieux. Elle comprend 27 ha éclatés sur 2 sites avec une partie réservée à la culture maraîchère (5 ha) proche d'Allaire, une partie en marais (6 ha) et l'autre partie destinée à l'élevage de poules pondeuses (15 ha pour la culture céréalière et 1 ha pour la liberté des poules).



- Les poules pondeuses, au nombre de 650 sont de race « Lohmann ». Ce sont des poules classées rustiques pour rester dehors et bonnes pondeuses. Elles sont réparties en 2 lots logeant dans 2 poulaillers fixes. Le 1er comprenant les poules pondeuses en activité (environ 1,5 an) et le second les jeunes poules en « formation » destinées au remplacement de leurs aînées arrivées en fin de « carrière ».

La « formation » de 6 à 8 semaines, consiste à enfermer ces jeunes poules pour les habituer au pondoir et ainsi faciliter le ramassage des œufs.



La ponte des

œufs est déterminé par la lumière reçue (les poules reçoivent entre 14h et 16h de lumière par jour) et l'heure de ponte est conditionnée par le début d'éclairage : actuellement la ponte intervient globalement entre 10h00 et 14h00 pour un début d'éclairage vers 5h45.

- L'alimentation des poules est produite sur l'exploitation, en bio et constituée d'un mélange céréalier réalisé dès le semis (composé de blé, pois et fèverole) et de maïs. Ce mélange est écrasé avant d'être distribué aux poules. Un complément alimentaire



à base de plantes (2% orties / prêle + calcium d'origine marine + 1 % de levure de bière supprimée au bout d'un mois ou deux).

- Les soins apportés aux poules sont à base de plantes. Un vermifuge composé d'un mélange d'ail, de thym et d'armoise leur est administré contre les parasites (vers, ...), pour le foie un produit à base de curcuma et en remplacement des antibiotiques un complément alimentaire également à base de plantes.

- La distribution des produits de la ferme (œufs et légumes) se fait à 80 % pour des Amap (dont 3 sur Nantes) et les 20 % restants auprès de professionnels (maraîchers, restaurateurs) et à la ferme. Tous les œufs



distribués en Amap sont de la semaine.

La fin de vie des poules est à l'étude et une proposition de poules au pot pourrait être

envisagée auprès des Amap.

- Le renard est un problème à gérer car dernièrement une vingtaine de poules ont été retrouvées mortes (tête coupée) sur l'exploitation.

PAROLE D'ANCIENS

Coucher de poule et lever de corbeau
Ecartent l'homme du tombeau.



DISTRIBUTION

Prévisions 2010

Date distribution	Pain	Jus de pomme	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Viande			
01/09/2010	X		X	X	X	X			X				
08/09/2010	X				X				X				
15/09/2010	X		X		X				X				
22/09/2010	X				X				X				
29/09/2010	X				X				X				
06/10/2010	X		X	X	X	X		X	X				
13/10/2010	X				X				X				
20/10/2010			X		X				X				
27/10/2010	X				X				X				
03/11/2010	X		X	X	X	X		X	X				
10/11/2010	X				X				X				
17/11/2010	X		X		X				X				
24/11/2010	X				X				X				
01/12/2010	X		X	X	X	X		X	X				
08/12/2010	X				X				X				
15/12/2010	X		X		X				X				
22/12/2010	X				X				X				
29/12/2010													
05/01/2011	X		X	X	X	X		X	X				
12/01/2011	X				X				X				
19/01/2011	X		X		X				X				
26/01/2011	X				X				X				
02/02/2011	X		X	X	X	X		X	X				
09/02/2011	X				X				X				
16/02/2011	X		X		X				X				
23/02/2011	X				X				X				
02/03/2011	X		X	X	X	X		X	X				
09/03/2011	X				X				X				

Contrat en cours
 Contrat suivant

LE DOSSIER POUR S'Y RETROUVER

Tout savoir sur les logos "Ecolos"

	<p>La marque AB est d'utilisation volontaire. Elle assure aux consommateurs le respect des règles définies par le ministère de l'agriculture concernant la production agricole biologique.</p>
	<p>Nature et progrès attribue sa mention à la fois à partir d'un cahier des charges technique, mais aussi à partir d'une charte prenant en compte les aspects environnementaux, sociaux et économique. Nature et progrès va encore + loin que celui de l'agriculture biologique.</p>
 <p>Eco-label européen</p>	<p>Délivré, en France, par AFNOR Certification. C'est une marque volontaire de certification qui tient compte des impacts environnementaux sur l'ensemble du cycle de vie des produits, jusqu'à son recyclage ou son élimination après usage.</p>
 <p>Logo bio européen</p>	<p>C'est le nouveau logo européen de l'agriculture biologique. Il assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne. Il est obligatoire depuis le 01/07/2010.</p>
	<p>Délivré par AFNOR Certification. C'est une marque volontaire de certification. La marque NF Environnement est destinée à certifier que les produits ou services présentent un faible impact négatif sur l'environnement et une qualité d'usage satisfaisante.</p>
	<p>Ce label privé a été lancé en 2002. Il garantit aux consommateurs que le produit obéit à des critères sociaux, équitables et de développement durable inscrits dans une charte. Il garantit également la conformité aux règlements d'Agriculture Biologique</p>
	<p>Ce logo, la boucle de Moebius, indique que le produit ou emballage contient des produits recyclés. Au centre du cercle de Moebius figure le % de la part de produits recyclés (norme internationale : ISO 14021).</p>
	<p>Ce logo permet d'identifier une entreprise qui verse une contribution financière destinée au recyclage des emballages. Attention ! il porte parfois à confusion et ne signifie pas que cet emballage soit obligatoirement recyclable.</p>

Pour en savoir plus :

A consulter : www.consoglobe.com

--> Rubrique : annuaires-ecologiques / labels-ecologiques



Le calendrier du jardinier

Septembre :

- Plantez les fraisiers pour une récolte dès l'été..
- Taillez les cassis et les groseilliers
- Soignez vos poireaux
- Ramassez les fruits tombés au sol naturellement
- Multipliez (bouturage, ...)
- Semez les choux de printemps, laitues d'hiver, radis, épinards et oignons blancs
- Arrachez les pommes de terre pour la consommation hivernale et rentrez-les en cave sèche
- Cueillez et récoltez :
 - choux, haricots verts, céleris rave...
 - pommes, poires, pêches, noisettes, figues et raisins...
 - tomates, aubergines, concombres, courgettes, oignons blancs et échalotes.

Octobre :

- Plantez des fraisiers non-remontants.
- Taillez les Kiwis.
- Arrachez tous les légumes racines.
- Cueillez et récoltez
 - tous les légumes racines.
 - le raisin
 - les courges et potirons
 - les fruits pour la conservation.
- Divisez vos plantes vivaces.
- Semez pois à grains ronds, fèves, cresson de jardin et radis (sous protection)

Novembre :

- Plantez l'ail rose et l'échalote (terrains légers).
- Entretenez les pieds de persil.
- Paillez les légumes racines restant en place.
- Semez les fèves si le climat est doux.

RECETTE de Saison

Flan de chou-rave

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 - 60 min

Ingrédients:

- 2 choux raves
- 3 oeufs
- 300 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 cuillère à café de sel
- poivre

Préparation :

Eplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 min (ou les faire bouillir 30 min et les éplucher et les couper ensuite).

Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre.

Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 min pour les ramequins ou 60 min pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 min avant de démouler.

Peut aussi se faire avec des pâtissons ou céleris-raves.

Peut être un bon accompagnement d'une viande grillée, ou simplement avec un coulis de tomates, ou tel quel.

Bon appétit

LE DICTON DE SAISON

Oignon bien habillé
Verra fortes gelées

A la Loupe

La rhubarbe



Description :

La rhubarbe est le nom commun d'une trentaine d'espèces de plantes herbacées vivaces de la famille des Polygonacées. La rhubarbe est un légume cuisiné comme un fruit. C'est une plante vigoureuse, des régions tempérées, aux rosettes de grandes feuilles pétiolées, gaufrées, grossièrement triangulaires. Les feuilles naissent de courts rhizomes (tiges souterraines) et sont toxiques. Les parties aériennes de la plante disparaissent totalement pendant l'hiver. Le pétiole (partie de la plante consommée), de couleur vert rougeâtre, arrondi et canaliculaire, mesure jusqu'à 50 cm de longueur pour 4 à 8 cm de largeur et d'épaisseur selon les variétés.

Une plante synonyme de dessert.

- Etrange destin que cette plante qui ressemble

à une laitue géante et qui permet pourtant de réaliser de délicieux desserts (tartes, confitures, marmelades, ...). C'est pourtant bel et bien une plante potagère cultivée pour ses pétioles (tiges reliant les feuilles au rhizome souterrain.

- La rhubarbe est vivace par sa souche et peut vivre plus d'une dizaine d'années. Elle perd donc ses feuilles et ses pétioles à l'arrivée de l'hiver mais redémarre dès les premiers redoux du printemps. Elle supporte très bien les grands froids mais souffre par contre des fortes chaleurs, surtout si elle manque d'eau. Si la rhubarbe se plait dans votre potager et si vous veillez à ce que la terre reste fraîche par quelques rares mais copieux arrosages, un ou deux pieds suffiront à votre besoin.

Usages culinaires :

Ce sont les pétioles des feuilles uniquement qui peuvent être consommés crus, cuits, en tartes ou en confiture ou en légume. L'acidité



de la plante demande à être atténuée par du sel ou du sucre. Les variétés rouge carmin de rhubarbe sont plus tendres que les vertes.

LE SAVIEZ-VOUS ?



La rhubarbe peut produire des hampes florales pouvant atteindre 1.50 m. Elles sont plutôt décoratives mais il est pourtant préférable de les supprimer à la base au plus vite, car elles épuisent la plante qui produit alors moins de feuilles ...

Les feuilles de rhubarbe contiennent en grande quantité une substance toxique appelée acide oxalique. Rassurez-vous, il n'y a aucun risque à se frotter ou à toucher ces feuilles lors de vos allers et venues au potager, mais vous ne devez par contre pas les consommer.

EVENEMENTS SOLIDAIRES

A vos agendas

• 16/10/2010 à partir de 14h00 :

- Réunion inter-Amap à la ferme de René & Gaëlle avec :
 - Gwénaél qui nous présentera les différentes facettes de son métier d'apiculteur.
 - Nicolas DEBRAY (de l'AMAP de St Just) qui est sociétaire d'Enercoop (coopérative de fourniture d'électricité d'origine renouvelable) nous présentera ce sujet.
 - René SONNEY nous fera une visite commentée de sa fromagerie.
 - ...

Sur la toile :

Site national des AMAP	www.reseau-amap.org
Site "De l'assiette au champ"	www.assietteauchamp.com
Site de la consommation durable	www.consoglobe.com
Site de l'étude "Nutrinet-Santé"	www.etude-nutrinet-sante.fr
Site d'une cuisine AMAPienne	www.cuisine-libre.fr
Site d'une cuisine saine gourmande	www.biogourmand.com
Site d'éducation sur le développement durable	www.education-developpement-durable.fr
Portail infos environnementales service public	www.toutsurlenvironnement.fr
CEDAPA	www.cedapa.com

LE DICTON DE SAISON

Tant que l'acacia verdit
l'automne ne s'introduit