



Edito

Nous sommes en 2050. Nos petits enfants racontent leur vision du monde

d'avant « *Il était une fois, le monde de nos grands-parents, un monde fasciné par le pouvoir et l'argent, un monde dont la Rolex était un élément incontournable d'une vie réussie, un monde dans lequel les paysans mettaient à la tête de leur syndicat majoritaire, censé pourtant les protéger, un agro-businessman se déplaçant en jet privé pour gérer ses transactions internationales, celui là même qui affirmait dans sa définition d'une « vraie » exploitation agricole « Celui qui n'a que 2 hectares de terre, trois chèvres et deux moutons n'est pas agriculteur ».* Autrement dit "Un agriculteur qui, à 50 ans, ne possède pas un troupeau de mille têtes, et quelques ha (il n'en faut pas plus, les herbivores ruminants ne sortent jamais de leur « ferme usine ») a pratiquement raté sa vie. C'était un monde étrange ! ».

• Mais voilà, les nombreuses initiatives émergeant de toute part nous permettent d'espérer qu'ils raconteraient plutôt cette autre vision d'un monde de plus en plus ouvert aux autres :

« *Il était une fois, le monde de nos grands-parents, un monde d'entraide et de solidarité où l'on pouvait y voir :*

- **Les Incroyables Comestibles.** Un « mouvement d'abondance partagée » : Un projet insolite, pouvant paraître utopique, celui d'installer dans la ville des potagers en libre-service où chacun récolte légumes ou fruits selon ses besoins.

- **La Cravate solidaire.** Une association qui collecte, entre autres, costumes, cravates, chemises, pour vêtir des personnes démunies en recherche d'emploi.

Et si tout n'était pas perdu ? Des raisons d'espérer ?

jets de son choix.

- **La cohabitation choisie** entre personnes âgées et étudiants afin de partager des moments d'échange et d'entraide.

- **Le covoiturage** permettant à des conducteurs qui voyagent avec des places libres de les proposer à des passagers recherchant ce trajet afin de protéger l'environnement, tout en optimisant les coûts de transport.

- **Les initiatives d'entraide et de générosité** de salariés et de dirigeants envers des collaborateurs dans le besoin.

- **Les associations d'échanges** de services gratuits en fonction des compétences de chacun (bricolage, garde d'enfants, ...).

- **Les AMAP** regroupant producteurs et consommateurs afin de soutenir conjointement une agriculture de taille humaine produisant des aliments sains et goûteux dans le respect de l'environnement »..

- ...

• **Comme le petit colibri de Pierre Rabhi, faisons notre part afin que nos petits enfants racontent la bonne version !**

Alain



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



EN BREF

Distribution :

• **Petit rappel** : Des modifications ont été apportées au fonctionnement de l'Amap'Monde :

- La durée des contrats a été réduite (généralement semestrielle).
- Le jour de distribution est passé au mardi.
- La fréquence des livraisons de légumes est proposée soit hebdo, soit bi-mensuelle.
- Des jokers sont joints aux contrats légumes et pain afin de permettre aux adhérents de "sauter" quelques distributions (absences congés, ...).

• Reprise des légumes :

- La reprise des légumes de la saison 2015 a eu lieu le 05 mai. Le premier panier était à la hauteur de l'attente des amapiens : Merci Aude.



Panier à 11 € : 3 choux raves, 1 botte de radis, 1 botte de betteraves rouges et 1 botte de carottes, 1 kg de rhubarbe.

Panier à 17 € : le contenu de celui à 11 € avec en + : 1 kg de courgettes et 600 g de petits pois.

• Coin "Convivialité" :

- Une table a été mise à la disposition des adhérents pour se poser et échanger autour d'un verre de jus de pommes de la fabrication de Dominique. Ce verre de jus de pommes est offert par l'association.

N'hésitez pas à vous y asseoir.

- Ce jus de pommes est également disponible à la vente. Pour toute info contactez Catherine, référente.



Renouvellement des contrats :

- N'oubliez pas le renouvellement des contrats "Produits laitiers", "Miel", "Poulets" et "Oeufs" (disponibles sur le site de l'AMAP ou le mardi à la distribution). Pour toutes

PÊLE-MÊLE

questions concernant ces contrats, n'hésitez pas à contacter les référents concernés (Jean-François Cadet, Alain Giboire, Monique Rollo et Régis Etienne).

• Rappel des contrats débutant en 07/2015 :

- Produits laitiers .. : Hebdo de 07 à 12.
- Miel : Bimestriel (07, 09, 12).
- Poulets : Mensuel de 07 à 12.
- Oeufs : Bimensuel de 07 à 12.

A la ferme de nos producteurs :

• **Ferme de Bodliguen** à Tréal (Dominique Bourdon : Paysan-boulangier)

- Un nouveau contrat mensuel nous est proposé par Dominique : Le jus de pomme que l'on peut goûter lors



d'une distribution. Référente : Catherine.

- A Bodliguen, c'est le moment de faire les foins qui serviront de nourriture pour les 2 chevaux et l'âne, fidèles ouvriers de la ferme.

- Dominique profite aussi que les silos à grain sont vides pour les nettoyer.

- L'herbe ayant profité de la météo propice pour envahir tous les espaces, c'est aussi le moment de nettoyer tous les abords des bâtiments et les talus.

- Un incident de culture s'est produit cette année sur les parcelles de céréales panifiables. Alors qu'elles étaient bien implantées cet hiver, au printemps le ray gras d'Italie a levé dans les parcelles. La montaison du seigle étant très précoce, il a pris le dessus sur ce ray gras et est aujourd'hui très homogène avec ses 1.80 m de haut. Par contre le blé n'a pas supporté cette concurrence qui l'a étouffé. Dominique a du faire broyer les 1ha80 de ce blé semé. Heureusement que le blé cultivé sur 2 ha chez Mathieu Launay, n'a pas subi cette concurrence et est très beau.

- Les années se suivant sans forcément se ressembler, Dominique espère que l'an prochain la récolte sera plus faste. Il recherche un producteur de blé pour la saison prochaine.

●●● Suite !

• **Ferme de Ker-Oga** à St Martin sur Oust (René, Gaëlle et Solenn : Producteurs de viande et produits laitiers) :

- Changement d'heure Été / Hiver :

Peu d'impacts sur la ferme. Un décalage progressif permet aux producteurs et aux troupeaux de se recadrer sur le nouvel horaire.

- Suppression des quotats laitiers :

La ferme étant autonome et transformant la totalité du lait produit, la modification des règles de quotats n'a aucun impact sur son fonctionnement. Ah ! l'émancipation ...

- La ferme de Ker-Oga a été à l'honneur sur le Ouest-France du 28 avril 2015. Stéphane Lavoué, portraitiste reconnu a parcouru la Bretagne pour immortaliser des acteurs de la production alimentaire ayant une démarche de qualité. Son travail sera présenté au festival photos de La Gacilly dans le cadre du thème "Nourrir la planète" du 05/06 au 30/09 (Galerie du Garage). La ferme de Ker-Oga en fait partie ..



- L'activité de la ferme :

- Les foins ont été faits.

- Les mélanges céréaliers (blé, pois, féverole) mûrissent en attendant la récolte prévue entre mi-juillet et mi-août (liée à l'ensoleillement).

- Les conditions météo du printemps ont été très favorables aux prairies. C'est un vrai bonheur pour les herbivores ruminants de retrouver leurs pâtures. Et à la ferme, lorsque la vache est heureuse, le fermier l'est aussi. C'est comme à l'Amap, lorsque le fermier est heureux, l'Amapien l'est aussi.

- Des petits chatons adorables ont vus le jour à la ferme et sont désormais disponibles aux amateurs. Evidemment, comme dirait tout bon commercial qui se respecte, cette offre gratuite n'est valable que dans la limite du stock disponible. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter Gaëlle ou René lors d'une distribution.

• **Ferme du Trélo** : Aude Bérardo à Carentoir : Maraîchère.

- Une des tâches de chaque début de saison pour notre maraîchère est de répartir ses différentes parcelles de terre (y compris les serres) entre tous les légumes qu'elle envisage de mettre en culture en fonction du besoin préalablement défini (paniers, Amap, points de vente, ...) et du plan de culture

de l'année précédente (rotation des cultures). Cette gymnastique complexe demande une expérience qu'Aude acquière au fil des années. Suite à une occupation des serres trop anticipée cette année, elle a été contrainte d'en construire une nouvelle d'environ 360 m², afin de pouvoir y accueillir tous ses plants (Cf. page 5).

Communication :

• **Permanences aux distributions** :

- Le calendrier de permanence des distributions est disponible sur le tableau présent sous les halles le mardi. Profitez vite de la place restant encore disponible pour vous y inscrire.

- Ce calendrier est consultable sur le site de l'AMAP (rubrique "Actualités").

• **L'AMAP'Monde communique** :

- 500 flyers présentant l'AMAP'Monde, ses producteurs et ses produits ont été distribués dans différents lieux de passage (pharmacies, salles d'attente, mairies, ...).

- Ce flyer est disponible sur le site de l'AMAP'Monde à la rubrique "Flash-Infos".

Evénements :

• **Distribution chez un producteur** :

- Comme chaque année une distribution va avoir lieu chez un de nos producteurs. Cette année c'est Aude, notre maraîchère, qui nous accueillera sur sa ferme "Le Potager de Trélo" à Carentoir le 30 juin.

- Au programme de cette distribution :

La (re)découverte de la ferme avec visites guidées des différentes parcelles cultivées et des serres par Aude (la maraîchère),

La distribution des paniers de la semaine (Produits distribués : pain, produits laitiers et légumes)

L'assemblée générale de l'association.

Venez-y nombreux.

Un covoiturage sera organisé afin d'optimiser les déplacements. Départs 18h00 et 18h15 devant les Halles).

• **Le forum des associations** :

- Un forum des associations inter-communal, organisé par le handball, sera proposé aux associations de la communauté de communes. Il aura lieu dans la salle des fêtes de La Gacilly début septembre. L'AMAP'Monde a prévu d'y participer afin de se faire connaître et pourquoi pas récupérer quelques adhérents.

UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ÉTÉ

e nos producteurs



• Saison de l'année commençant au solstice de juin pour finir à l'équinoxe de septembre. Dans l'hémisphère nord, avec ses 93,6 jours, c'est la saison la plus longue de l'année. C'est également la période la plus ensoleillée et la plus chaude qui, seule peut nous faire oublier les plaisirs et splendeurs du printemps.

- L'été est la période de fructification pour la plupart des plantes, précédant l'automne au cours duquel la nature entre dans sa phase de repos.

... Et pour nos producteurs ?

Construction de la stabulation à la ferme de Ker-Oga : Gaëlle, Solenn et René

• Le climat des régions tempérées ou froides a contraint les éleveurs à garder les animaux d'élevage en intérieur et ainsi à développer différents modes d'élevage répondant au mieux-être du bétail. Trois méthodes principales sont utilisées : la stabulation entravée, la stabulation en petit enclos et la stabulation libre.

• Stabulation entravée traditionnelle :

- Les vaches sont confinées dans des compartiments guère plus grands qu'elles appelés stalles. Elles ont généralement la liberté de se lever et de se coucher mais ne peuvent se déplacer.

• Stabulation en petit enclos ou en cage :

- Les vaches confinées à l'intérieur d'un bâtiment disposent d'un petit enclos où l'espace dévolu est restreint.

• Stabulation libre :

- Les animaux ont libre accès à leur stalle mais n'en demeurent pas moins confinés à l'intérieur d'un parc.

• A la ferme de Ker-Oga c'est évidemment la 3ème méthode qui a été mise en œuvre "La stabulation libre". Système d'élevage qui y prend tout son sens puisqu'il redonne une certaine liberté de mouvement aux animaux. Les périodes de pâturage et de stabulation sont combinées en fonction des conditions météorologiques, en privilégiant évidemment le pâturage.

• Ce nouveau hangar de stabulation, accolé à la salle de traite a été réalisé par un jeune charpentier d'Elven (aidé par René et un menuisier de Ruffiac). Le bâtiment de 30 mètres de long et 11 mètres de large est destiné à accueillir le troupeau des 20 vaches laitières.

• La charpente en bois est traditionnelle et réalisée en Douglas en raison des nombreuses qualités de ce bois : résistance, solidité, durabilité. Elle est constituée de 7 fermes s'appuyant sur 2 x 7 po-

teaux posés d'un côté sur un muret et de l'autre fixés sur les poteaux d'un hangar déjà existant. Ces fermes sont reliées entre elles par une dizaine de rangées de pannes.



• La stabulation libre impose une gestion rigoureuse du troupeau afin d'éviter les bagarres et blessures entre vaches cornées. La règle de base est d'éviter les situations de concurrence entre les bêtes ainsi que l'agitation au sein du trou-

peau, particulièrement au moment de la distribution de nourriture. C'est pourquoi l'aire d'alimentation est équipée de cornadis permettant à chaque vache de choisir sa place d'alimentation et que l'aire paillée disponible est suffisamment grande pour permettre à chaque vache de s'isoler de ses compères.

• Pour en savoir + : "Actualités / photos" sur www.amapmondegacilienne.free.fr

Visite à la ferme d' Aude Bérardo (maraîchère) à Trélo par Fabrice Beun (réfèrent légumes) :

Nouvelle serre au Potager de Trélo :

- Depuis mi-avril, Aude a installé une nouvelle serre de 40m de longueur sur 9,30m de largeur.

Cette serre supplémentaire lui permettra d'assu-



rer le besoin, tout en effectuant les rotations de cultures nécessaires. Sous cette serre ont été mis en culture des poivrons, des tomates (variétés :

Noire russe, Ananas, Cornue des Andes, Green zebra, Tomate cerise), des physalis et des concombres.



Un réseau de ficelles ont

été tendues entre le sol et le haut de la serre. Elles servent de tuteurs aux plantes et permettent à Aude d'effectuer le palissage chaque mardi en entourant les légumes autour de ces ficelles. Aude profite également de ce passage au milieu des rangs de légumes pour enlever les gourmands des tomates et des concombres.

• Serres existantes :

Ces serres sont cultivées avec des betteraves, des carottes, des oignons blancs, des courgettes, des haricots à rames (grimpants), des choux raves. Les choux cabus sont protégés sous un voile contre les al-tises (insectes).



Elise Tongsang travaille avec Aude au potager.

• Plein champ de printemps :

- Les légumes qui poussent en ce moment en plein champ sont les brocolis, les carottes, les oignons blancs, les fèves, les pommes de terre

primeur, les radis, les salades, les bette-raves.

La distribution de ces légumes dans nos paniers a débuté dans le courant du mois de juin.



• Compagnie :



Deux oisons suivent Aude partout où elle va.

En compagnie de ces deux oisons, un chien, une chèvre et deux lapins

peuplent également les lieux.

• Impact des conditions météorologiques :

- Le temps sec et chaud du début de printemps a nécessité les manipulations fréquentes des voiles et l'arrosage des légumes (depuis début mai environ).

Le système d'arrosage utilisé par Aude est : pour les légumes sous serres, le "goutte à goutte" et pour les légumes en plein champ, l'arrosage aérien par sprinkler. L'eau provient d'un forage (puits artésien) réalisé sur l'exploitation.

• Actualité diverses :

- Aude a acheté une bineuse qui facilitera le nettoyage entre les rangs de légumes.

Bon été à tous.

Aude

Merci à Aude pour son accueil, sa disponibilité et toutes les infos sur son métier.

Pour en savoir + :

Rubrique "photos" du site de l'Amap : www.amapmondegacilienne.free.fr



DISTRIBUTION

Eté 2015

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Galettes
02/06/2015	X	En attente du rétablissement de Patrick			X			(1)	X		X	X	En étude
09/06/2015	X		X	X(2)	X				X				
16/06/2015	X				X				X				
23/06/2015	X		X		X				X				
30/06/2015 (4)	X				X				X				
07/07/2015 (5)	(5)		X	X	X	X			X		X	X	
15/07/2015 (3)	(5)				X				X				
21/07/2015 (5)	(5)		X		X				X				
28/07/2015	X				X				X				
04/08/2015	X		X	X	X				X		X	X	
11/08/2015	X				X				X				
18/08/2015	X		X		X				X				
25/08/2015	X				X				X				
01/09/2015	X		X	X	X	X			X		X	X	
08/09/2015	X				X				X				
15/09/2015	X		X		X				X				
22/09/2015	X				X				X				
29/09/2015	X		X		X				X				
06/10/2015	X			X	X				X		X	X	
13/10/2015	X		X		X				X				
20/10/2015	X			X				X					
27/10/2015	X	X		X				X					
03/11/2015	X		X	X	X			X		X	X		
10/11/2015	X	X		X				X					
17/11/2015	X			X				X					
24/11/2015	X	X		X				X					
01/12/2015	X		X	X				X		X	X		

Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Pommes à la commande.
 (2) Livraison du 02/06 décalée
 (3) Livraison du Ma14/07 décalée au Me 15/07
 (4) Livraison chez Aude au Potager de Trélo
 (5) Pas de livraison de pain (congé de Dominique)

Les Remèdes de Grand - Mère

LES PIQURES d'insectes :

• Si vous êtes allergiques, une visite chez le médecin s'impose sinon quelques recettes de Grand-Mère sont à votre disposition :

- Approchez une cigarette allumée à proximité de la piqûre sans toucher la peau. Le venin toxique de l'insecte provenant du dard ne pourra plus produire son effet.

- Mouillez l'emplacement de la piqûre et frottez avec du savon de Marseille.

- Cueillez et froissez des feuilles fraîches de plantain et massez la piqûre avec.

- Massez l'endroit de la piqûre avec un oignon frais coupé en deux.

- Massez la région piquée avec une tranche de citron pour calmer la douleur.

- Coupez un poireau en 2 dans le sens de la longueur et frottez-en la lésion.

- Faites cuire un oignon à l'eau jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Préparez un cataplasme à poser sur la piqûre avec cet oignon coupé en lamelles.

- Cueillez et hachez des feuilles de persil pour confectionner un cataplasme.

- Posez une compresse rafraîchissante pour calmer la démangeaison et limiter la douleur.

- Appliquez des rondelles de concombre, de pomme ou de carotte sur la région douloureuse.

- Frottez la piqûre avec du sel.

- Frottez la piqûre avec du vinaigre.

- Frottez la piqûre avec des feuilles de noyer.

* * * *

RECETTE de Saison

Douceur d'aubergines ⁽¹⁾ :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingédients : (pour 4 personnes)

- 4 belles aubergines
- 4 tomates
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide
- gruyère râpé
- huile d'olive

Préparation :

- Eplucher les aubergines et les couper en petits cubes; découper les tomates de la même façon..

- Dans une sauteuse, faire dorer les échalotes dans de l'huile d'olive, puis ajouter les aubergines et les tomates coupées en dés; faire rissoler le tout environ 5 min.

- Couvrir, puis laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 45 min.

- Lorsque les légumes sont bien cuits, ajouter la crème et laisser cuire 5 min supplémentaires.

- Mélanger une partie du gruyère râpé dans la préparation et verser dans un plat allant au four.

- Parsemer avec le reste du gruyère râpé, et laisser gratiner.

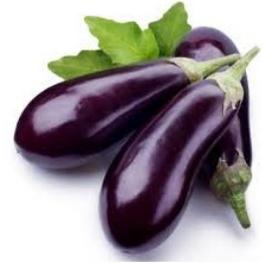


(1) Source : www.marmiton.org



A la Loupe

L' aubergine ⁽¹⁾



Description :

- L'aubergine est une plante potagère annuelle de la famille des Solanacées. Elle est cultivée pour son fruit consommé comme légume. Le terme désigne aussi ce légume.

- Plante cultivée comme annuelle dans les pays tempérés, car elle craint le gel. Dans les pays tropicaux, c'est une plante pérenne. Cette espèce est originaire d'Asie méridionale (Inde, Birmanie).

- La plante, à port dressé, atteint 50 cm à 1,2 m de haut. Les fleurs, de couleur blanche ou violette, solitaires, sont portées à l'aisselle des feuilles. Les fruits de la variété la plus commune en France sont allongés et de couleur violet sombre, mais il existe des variétés de formes et de couleurs différentes (blanches, tigrées, ...).

- La variété qui ressemble de près à l'œuf d'une poule aussi bien en forme qu'en dimension est appelée de nos jours aubergine indienne. La variété cultivée en Occident a une forme similaire mais est beaucoup plus grande et sombre. La chinoise a la forme d'un concombre. Aussi bien la chinoise que l'indienne ont des couleurs qui varient du blanc à la tige jusqu'au pourpre brillant au pourpre profond, mais il existe des variétés albinos.

Culture :

- La culture de l'aubergine nécessite de la chaleur (la croissance s'arrête en dessous de 12 °C) et de l'eau. La plantation se fait par repiquage de jeunes plants de 6 à 7 semaines.

- De nos jours, la culture se fait souvent hors sol sous abri (pas au Potager de Trélo ou la terre est encore bien là !). La récolte intervient environ 5 mois après le semis. Elle débute à partir du mois de mars dans les régions méridionales de France.

Alimentation :

- Les aubergines sont de grands fruits pendants violets ou blancs.

- Le fruit cru a la texture d'une éponge et un goût assez désagréable, dû à la présence de saponines. Cuit, il devient tendre et développe une saveur riche et complexe, comparable à celle des champignons Portobello, voire du cèpe (l'introduction de tranches d'aubergine dans les cèpes séchés vendus dans le commerce est une fraude souvent constatée).

BON A SAVOIR !

- En effectuant des greffes sur un pied de tomate, on obtient des fruits plus gros. La peau des variétés rouges contient de grosses quantités d'anthocyanes, ce qui fait de l'aubergine un excellent antioxydant, si la peau est consommée.

⁽¹⁾ Source : *Internet wikipedia.org*