



## Edito

La France vieillit et cela devrait être une chance. Mais à propos de la vieillesse, on pourrait se demander ce qu'est sa réelle définition. En effet, la vieillesse est largement liée au regard que la société porte sur l'avancée en âge. La vieillesse, en tant que destin biologique est une réalité. Il n'en reste pas moins que ce destin est vécu de manière variable selon son contexte social.

- La question du vieillissement c'est aussi celle de la dépendance et de la qualité de vie. Le vieillissement est souvent associé à l'isolement et la solitude. Il est vrai que, plus on avance en âge et plus le réseau social se réduit, avec la perte progressive des relations professionnelles, des parents, conjoint, frères et soeurs, amis, etc. Ce qui induit que le sentiment de solitude concerne principalement les plus vieux d'entre nous.

- L'approche humaniste du vieillissement devrait nous amener à réfléchir sur *la citoyenneté des personnes âgées*. Maintenir un sens à la vie, goûter au sentiment de bien-être, avoir une place dans la société. Prendre conscience que la fin de vie, c'est toujours la vie et qu'elle mérite autant d'attention qu'à ses débuts. Cela impose un changement profond de notre culture. Nos chers politiques parlent beaucoup de la jeunesse, et c'est tant mieux, mais de la vieillesse, que nenni ! Vous me direz ...

Sont-ils même conscients que dans quelques décennies les vieux auront doublé ? Oui, sûrement, mais ils savent aussi qu'ils ne seront plus aux responsabilités. Ceci expliquant peut-être cela !!!

- Notre génération des baby-boomers, généra-

tion dorée, a bénéficié de la croissance économique des Trente glorieuses : ascenseur social, spectaculaire amélioration des conditions de vie, allongement de l'espérance de vie en bonne santé, ... C'est donc, tout naturellement à nous que revient ce devoir d'accompagner nos vieux, de leur faire profiter de ce que la vie nous a donné en leur apportant la bienveillance et l'affection indispensable à la vie ... en signe de reconnaissance.

- Et si la morale ne suffisait pas à mobiliser les esprits et les moyens de la société, il reste l'argument massue ne laissant pas de place au doute, car nous devons tous prendre conscience que nous serons demain dans la situation du vieux qu'on ignore aujourd'hui.

- L'Amap'Monde fait référence à des valeurs d'équité, de proximité, de transparence, de convivialité, de qualité, d'écologie et de solidarité.

**A nous, AMAPiens, de concrétiser auprès de nos vieux ces valeurs que nous portons.**

Alain



## Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2 - 3
- Une saison dans les champs : Page 4 - 5
- Calendrier de distribution : Page 6
- A la loupe : Page 7



### Distribution :

- Reprise des légumes :
  - La reprise des légumes de la saison Printemps/été 2016 a eu lieu le mardi 10 mai. Le premier panier était à la hauteur de l'attente des amapiens : Merci Aude. Exemple du panier à 11 € : Choux rave, 1 botte d'oignons, 1 botte de betteraves rouges, un sachet de petits pois, ...
  - Sont également proposés : un panier à 6 € (nouveau) et un panier à 17 €.

### Renouvellement des contrats :

#### • Rappel des contrats débutant en juillet :

- Pdts laitiers ..... : Hebdo de 07 à 12
- Miel ..... .. : Bimestriel : 07, 09, 11
- Oeufs ..... : Bimensuel de 07 à 12
- Poulets ..... : Mensuel de 07 à 12

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP'Monde ou lors de la distribution sous les halles). Pour toutes questions contactez les référents concernés (respectivement : Jean-François ou Marie Cadet, Alain Giboire, Josiane Niron et Monique Rollo).

#### Ferme de Bodliguen :

Du nouveau dans les contrats de la ferme de Bodliguen :

- Tous les produits mensuels ont été regroupés sur un seul contrat qui permet de commander les produits de Dominique à la fréquence désirée (farine, huile de colza, jus de pomme).
- Le contrat "Pain" hebdomadaire est inchangé.

Ces contrats sont disponibles sur le site de l'Amap'Monde et à la distribution du mardi sous les halles.

- **Bon à savoir** : L'huile de colza vendu par Dominique peut se chauffer mais n'est pas adaptée pour la friture.

### Porte ouverte :



• Comme décidé suite au succès de la première porte ouverte du 06/10/2015, l'AMAP'Monde a organisé sa seconde porte ouverte le 10/05, en association avec la reprise de la distribution des légumes.

• Cette distribution type "Marché" s'est installée cette fois, à l'extérieur des halles, devant son entrée principale. Son objectif étant de permettre à tous les producteurs de faire connaître leurs produits (pain, farine, huile de colza, saucisson,



pâté, fromage, jus de pomme, oeufs et légumes) en les proposant à la dégustation et à la vente à l'ensemble des visiteurs



(adhérents ou non).

• Le bilan de cette 2ème opération "Porte Ouverte" est globalement positif :

- **Pour les producteurs** présents qui ont été satisfaits des visites qu'ils ont eu, leur assurant un volume de vente directe satisfaisant.

- **Pour l'Amap** qui a initié de nouveaux contacts de consommateurs qui, pour certains d'entre eux, ont montré un intérêt certain pour les principes et valeurs de l'association. Espérons que ces contacts se transformeront en nouveaux contrats.



## Evénements :

### • Porte-ouverte au potager de Trélo :

- Le 21/05 c'était l'effervescence au Potager de Trélo qui ouvrait ses portes à de nombreux visiteurs. Le soleil étant de la partie, la journée a été une réussite et a vu de nombreuses familles participer aux visites guidées des différentes parcelles du potager (cultures en plein champ et sous serres) et aux animations avec les animaux (cochons, moutons, lapins, oies).



• **La communauté de commune du pays de La Gacilly** nous propose, dans le cadre de la semaine européenne pour le développement durable :



- **Le 16/06** : une conférence sur les abeilles à 20h30 à la salle polyvalente du Bois vert à Carentoir ( Jean-Paul Priou et Claude Jouen).

- **Le 17 juin** : une projection-débat à 20h30 à la salle polyvalente de Tréal (films : portraits de citoyens inspirants suivi de "Pesticide mon amour").

- **Le 18 juin** : de nombreuses animations au Bout du Pont à La Gacilly (autour du recyclage, de la nature, du jardin, ...) avec participation de l'AMAP (avis aux volontaires) qui proposera une petite collation à base des produits de nos producteurs (pain, légumes, rilette, fromage, jus de pomme, ...). Consultez le programme complet sur le site de l'AMAP'Monde "[www.amapmondegacilienne.free.fr](http://www.amapmondegacilienne.free.fr)" (rubrique "Actualités / Flash Infos").

## Communication :

### • Distribution chez un producteur :

- La distribution du Ma 21/06 se fera à la ferme de Ker-Oga, chez Gaëlle et René. Un covoiturage est possible. Cette distribution sera suivie de l'AG de l'AMAP. Plan d'accès sur le site.

### • Permanences aux distributions :

- Malgré quelques relances les volontaires pour

assurer les permanences sont rares et ces dernières reposent sur la bonne volonté de quelques amapiens. N'hésitez pas à vous y inscrire sur le tableau de distribution. Merci !

### • Groupements de paysans pour vente directe à la ferme :

- Quelques paysans locaux, dont une partie des paysans de l'AMAP'Monde se sont regroupés pour proposer leurs produits en vente directe à la ferme le vendredi en fin d'après-midi de 17h15 à 19h00 (soit au Potager de Trélo à Carentoir, soit à la ferme de Bodliguen à Tréal.



Tous les produits suivants sont disponibles sur commande :

▪ **Pain** : Dominique Bourdon Paysan boulanger BIO à Tréal. Producteur de l'AMAP'Monde.

▪ **Légumes** : Aude Bérardo maraîchère BIO au Potager de Trélo à Carentoir. Productrice de l'AMAP'Monde.

▪ **Poulets - Veaux** : Jean-Paul Thomas éleveur BIO à la ferme de Brangolo à Maure de Bretagne. Producteur de l'AMAP'Monde.

▪ **Fromage de chèvre** : Laurent et Sandrine Hignet à la ferme de l'Hotie à Paimpont.

▪ **Produits laitiers frais** : Gaec des Ecotones à la Ville Boscher à Guer.

### Remarques :

• Pour ceux qui en ont le choix, le principe de l'AMAP permet aux producteurs :

1 - De simplifier la gestion de leur trésorerie grâce aux paiements anticipés .

2 - De connaître à l'avance le volume de leur production qui sera vendu.

3 - De savoir qu'en cas de problèmes de production, ils pourront compter sur la solidarité des membres de l'Amap. Cf. la charte de l'AMAP (site).

\* \* \*

# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ETE

e nos producteurs



## Ma terre

...

Comme passe le temps

De ton chapeau fleuri et de ta robe verte,  
Vient s'offrir à nos yeux une autre découverte .

Ce sont tes cheveux d'or,  
Toison de grains de blé, un merveilleux trésor.

C'est déjà Messidor ... *(Jules Fortuné)*



## Ruchers Delamarche

### • Gwénaél Delamarche, apiculteur à Guégon.

- Le travail de l'apiculteur, très varié tout au long de l'année bat son plein depuis le début du printemps (Cf. Echo De Saison "Printemps 2016").



**En mai**, les colonies ont atteint leur maximum. C'est le début du marathon estival pour Gwénaél qui doit limiter l'essaimage superflu et débiter la récolte du miel de printemps issu des 1ères fleurs (colza, fruitiers, ...).

**En juillet**, les colonies baissent déjà en cadence. C'est la fin des apports en nourriture pour les abeilles et le moment de récolter le miel de châtaigner qui se caractérise par sa couleur brune et son goût prononcé, légèrement amer. Il y a beaucoup de travail à la miellerie.

**En août**, c'est la récolte du miel "toutes fleurs". Il est le fruit de plusieurs nectars de la nature sauvage du centre Bretagne (châtaigniers, ronces, bourdaines, bruyères, ...). Cette diversité lui apporte de multiples propriétés et un goût riche en arômes.

**En septembre**, c'est la dernière miellée pour Gwénaél. Le moment de récolter le miel de blé noir, rare et typique de Bretagne qui se distingue par sa couleur sombre et son goût "corsé".



## Ferme de Bodliguen

• Dominique Bourdon, paysan boulanger Bio à Tréal :

### ◦ **Travaux des champs** :

◦ A la ferme de Bodliguen, c'est le temps de la surveillance des semis :

- **Le blé** (semis début novembre 2015) : A l'exception de la section où le blé s'est couché suite aux fortes pluies accompagnées de vent du printemps, pour l'instant la récolte (prévue fin août) semble prometteuse.

- **Le seigle** semé également début novembre, est magnifique et devrait également produire une bonne récolte (prévue mi août).

- **Le mélange d'orge et de lupin**, semé courant avril, sera récolté fin août.

- **Le mélange de pois chiche, lentilles et orge**, semé mi-avril, est bien levé. La récolte est prévue fin août début septembre. Un tri sera nécessaire pour séparer chacune des graines.

- **Le blé noir**, semé courant mai, sera récolté fin septembre.

- **Le colza** attendra la récolte du mélange "Orge-Lupin" pour être semé dans la même parcelle.

◦ C'est aussi 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 de cette période pour nettoyer les silos à grain pratiquement vides en attendant la prochaine récolte, ainsi que les chemins, talus et autres abords des bâtiments que l'herbe a su envahir suite à la météo propice du printemps.

### ◦ **Départ de Félix** :

◦ Félix, en formation chez Dominique dans le cadre d'un partenariat avec l'objectif initial de se former pour préparer son installation comme boulanger-paysan, a souhaité arrêter cette formation pour se former à la charpente. Son diplôme de boulanger a été validé en France.

## ●●● Suite !



### Potager de Trélo

• **Potager de Trélo** : Aude Bérardo, maraîchère BIO à Carentoir.

▫ **Diversification :**

Au potager de Trélo rien ne se perd, tout s'optimise. Afin d'utiliser au mieux les parcelles "libres" des cultures maraîchères suite à la nécessaire rotation des cultures, Aude a semé un mélange céréaliier constitué de triticale (graminée entre le blé et le seigle), pois et féverole. Ce mélange céréaliier sert à nourrir 2 cochons désormais présents sur la ferme et vendu exclusivement à la ferme.

D'autres animaux sont également élevés au Potager de Trélo :

- Des moutons permettant à Aude de proposer régulièrement de la viande d'agneaux.
- Des lapins (une vingtaine) récemment arrivés à la ferme.
- Un couple d'oies venant d'agrandir leur famille suite à la naissance de 3 oisons.

Tous ces animaux n'étant proposés, pour l'instant, qu'exclusivement à la vente à la ferme le vendredi en fin d'après-midi (Cf. page 3).

▫ **Activités de la ferme :**

- C'est l'effervescence au Potager de Trélo ou Aude doit jongler entre :

- La récolte des légumes arrivés à maturité (radis, courgettes, salades, haricots verts, carottes, côtes de blette, choux rave, ...),
- Le désherbage des parcelles en culture et leur arrosage (goutte à goutte sous les serres et sprinkler en plein champ).
- La poursuite de la plantation des légumes d'été (salades, courgettes, ...).
- La plantation des légumes d'hiver (pommes de terre, choux rouges, semis de carottes, céleris, poireaux, ...)
- Sans oublier évidemment la préparation des différentes livraisons : Vente à la ferme le vendredi, Amap de Guer et de La Gacilly et autres lieux de vente ... *Pas d'ennui possible au Potager de Trélo !*

▫ **Difficultés rencontrées :**

- Les conditions météorologiques (absence de

froid, ...) ont favorisé la prolifération des pucerons "suceurs de sève" qui ont envahi les courgettes, concombres, poivrons et autres aubergines.

Ces attaques retardent la production des légumes et affaiblissent les plantes qui produisent, de ce fait, en beaucoup plus faible quantité (par exemple la production de courgettes a été divisée par 5).



### Ferme de Ker-Oga

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

- C'est la période des foins à Ker-Oga. Foins qui serviront à l'alimentation des vaches en complément du pâturage qu'elles affectionnent particulièrement.

Cette année les prairies sont belles mais l'herbe peu nourrissante ce qui induit le lait des vaches plus pauvre que d'habitude.

- La ferme produit également un mélange céréaliier composé de blé, pois et féverole, majoritairement utilisé pour la nourriture des cochons (16 en ce moment, et environ 30 sur une année) en complément du petit lait, résidu de la transformation du lait en beurre et fromages. Une partie de ce mélange céréaliier sera donné en complément aux vaches.

- Quelques chèvres (actuellement 5) sont également élevées sur la ferme dans l'objectif d'entretenir les chemins creux, talus et abords des divers bâtiments de la ferme.

- Sans oublier les 2 chiens Border-Collie fidèles ouvriers de la ferme, ni bien sûr ... les poules et leurs coqs.



### Ferme de Brangolo

• **Ferme de Brangolo** : Jean-Paul Thomas aviculteur BIO à Maure de Bretagne.

- Du nouveau à la ferme de Brangolo qui élève depuis peu des canards que Jean-Paul nous proposera, à compter du 05/07, en contrat "nouveau format" plus souple permettant de choisir le nombre et la fréquence des livraisons.

- Lors du prochain renouvellement du contrat "Poulets" Jean-Paul nous proposera ce même format de contrat, plus souple.



# DISTRIBUTION

## Eté 2016

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
07/06/2016	X		X	X	X			(2)	X		X	X	X
14/06/2016	X				X				X				
21/06/2016 (3)	X		X		X				X				
28/06/2016	X				X				X				
05/07/2016	X		X	X (1)	X	X			X		X	X	X
12/07/2016	X				X				X				
19/07/2016	X		X		X				X				
26/07/2016	X				X				X				
02/08/2016	X		X	X	X				X		X	X	X
09/08/2016	X				X				X				
16/08/2016	X		X		X				X				
23/08/2016	X				X				X				
30/08/2016	X		X		X				X				
06/09/2016	X			X	X	X			X		X	X	X
13/09/2016	X		X		X				X				
20/09/2016	X				X				X				
27/09/2016	X		X		X				X				
04/10/2016	X			X	X				X		X	X	X
11/10/2016	X		X		X				X				
18/10/2016	X				X				X				
25/10/2016	X		X		X				X				
01/11/2016	X			X	X	X			X		X	X	X
08/11/2016	X		X		X				X				
15/11/2016	X				X				X				
22/11/2016	X		X		X				X				
29/11/2016	X				X				X				
06/12/2016	X		X	X	X				X		X	X	X

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) 1ère livraison du contrat "canard"  
 (2) Pommes à la commande  
 (3) Distribution décentralisée à Ker-Oga



# A la Loupe

## Le concombre (1)



### Description :

• Le concombre est une plante potagère herbacée, rampante, de la même famille que la Calebasse africaine, le melon ou la courge (famille des Cucurbitacées). Il est consommé comme légume. La plante, qui poussait naturellement au pied de l'Himalaya, aurait été domestiquée pour la première fois en Inde il y a au moins 3 000 ans.

C'est la même espèce (*Cucumis sativus*) qui produit les cornichons.

### Culture

• C'est une espèce non rustique, qui ne peut être cultivée en pleine terre qu'en régions tempérées ou chaudes. Le semis se fait au printemps (en mai dans l'hémisphère nord) pour les variétés potagères. Sous serres chauffées, le semis peut se faire dès le mois de janvier, et la plantation a lieu 4 semaines plus tard. Le début de récolte intervient 6 semaines après la plantation. La plante peut être à même le sol ou conduite sur des treillis.

### Consommation :

#### • Qualités nutritionnelles du concombre

- Le concombre est un vrai légume d'été. Avec sa teneur en eau de près de 96 %, c'est un des légumes les moins caloriques avec 10 kilocalories pour 100 grammes. Reminéralisant et très

désaltérant du fait de son % d'eau, il dispose de toutes les vitamines, en particulier la vitamine B9.

#### • Conserver le concombre :

- Entier, il se garde aisément 5 jours dans le bac à légumes. Entamé, il est plus fragile et il convient de le filmer en veillant à le consommer rapidement avant qu'il ne devienne mou.

#### • Le cuisiner :

- Le concombre se sert le plus souvent cru, mais aussi cuit. Il doit presque toujours être pelé : sa peau contient une substance amère et laxative. Cru, il s'apprête finement coupé en rondelles ou en dés, débarrassé de ses graines. Il vaut mieux le faire dégorger auparavant, c'est-à-dire saupoudrer les morceaux de sel fin et les laisser reposer deux heures dans une passoire. Une fois bien égoutté, il est moins amer et son eau ne dénature pas l'assaisonnement (vinaigrette, crème, yaourt).

- Le concombre cuit se prépare coupé en morceaux, à l'étuvée, sauté au beurre, en gratin, au jus ou à la béchamel, et se sert en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

- On peut enfin le farcir, cru ou cuit.

En Europe du Nord et de l'Est, il se prépare à l'aigre-doux et en potages froids. Dans les pays méditerranéens, il s'apprête à la grecque, à la menthe, en gaspacho.

### BON A SAVOIR !

#### • Compagnonnage :

- le concombre apprécie le voisinage du chou, de la laitue, des haricots, mais pas celui de la tomate, ni de la pomme de terre

(1) Source : *Internet wikipedia.org*