



## Edito

Pendant des siècles, voire des millénaires, l'agriculture a constitué la principale activité des hommes. Les terres, les savoir-faire et les méthodes de culture mises en œuvre se transmettaient alors de génération en génération sans connaître de changements notables. Bien entendu, quelques inventions comme la roue puis le collier pour les animaux de trait, ont en leur temps, provoqué de véritables révolutions dans les techniques utilisées pour cultiver la terre.

- L'agriculture constituait alors le fondement de la société avec ses rites, son organisation sociale dont les paysans étaient le socle.

- Avec le début de l'industrialisation, le rythme de l'Histoire s'est accéléré pour l'agriculture. Ainsi, la mécanisation, la sélection génétique ou encore la mise au point de fertilisants chimiques ont largement contribué à améliorer la productivité des fermes. C'est ce qui a permis de faire progresser les rendements dans des proportions spectaculaires mais a, parallèlement, conduit à privilégier des approches productivistes qui font maintenant l'objet d'une remise en cause, du fait notamment de leur impact environnemental.

- En effet, pour suivre ce mouvement, les paysans se devaient d'agrandir leurs surfaces cultivées leur permettant d'augmenter leur production, d'investir dans un matériel coûteux, de s'orienter de + en + vers la monoculture, d'utiliser tous ces intrants chimiques (engrais, pesticides, herbicides.), nouveaux produits miracle, promesse d'une multiplication des rendements et d'un avenir meilleur. MAIS tout cela *au prix de la réduction de la biodiversité de leurs fermes, de la dégradation de l'environnement, de lourds impacts sur la santé, de la perte d'autonomie, ...*

- C'est dans ce contexte que beaucoup de petits paysans issus d'une agriculture familiale, à taille humaine, qui n'avaient généralement pas de capitaux à investir dans les semences, engrais,

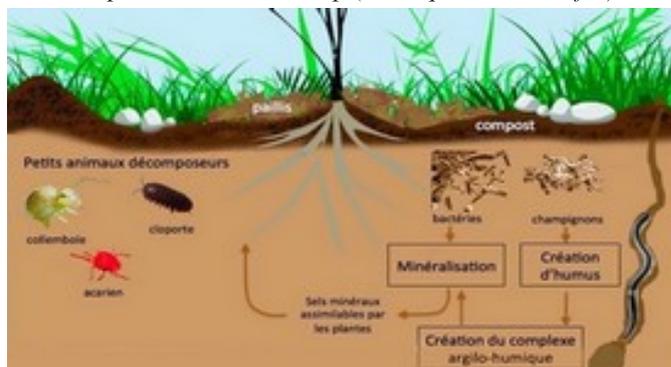
pesticides et autres produits phytosanitaires, ni dans la mécanisation induite de l'agrandissement des surfaces à cultiver, se sont vus happés par ce mirage du productivisme, les contraignant à disparaître.

- L'agriculture familiale, à taille humaine est certes « low-tech » sur le plan mécanisation et technologie, mais elle demande des

connaissances affûtées sur la nature. *C'est une agriculture de la connaissance du terroir.* Son essor ne demande pas de gros investissements, si ce n'est dans la formation permettant de valoriser les compétences traditionnelles transmises de génération en génération, en les actualisant des nouvelles connaissances contemporaines ... **Autrement dit une agriculture fondée sur le bon sens paysan.**

- **La terre arable** : Maintenir un sol fertile demande soins et attention et une bonne connaissance de la nature. Le productivisme a fait perdre à ceux qui le pratiquent ce besoin basique de nourrir le sol pour nourrir les plantes. En effet, ne suffit-il pas, avec ces fertilisants chimiques, de "nourrir" directement la plante ... au détriment de la biodiversité du sol et donc de sa fertilité !!! *Alain*

- **A lire** : les BD de la confédération paysanne et du mouvement inter-Amap sur le site de l'Amap (Rubrique : Flash-Infos).



## 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

## EN BREF

### Distribution :

#### • Calendrier de Distributions :

- Pour la 1ère fois, il n'y a pas eu de trêve entre les légumes d'hiver 2017 et ceux de printemps 2018. C'est M. Frédéric Ibarra, maraîcher à Carentoir qui a assuré la transition en nous livrant les paniers de légumes en mars et avril. La reprise pour Aude et Yannick pour la saison "Printemps - Été 2018" a eu lieu le 09 mai. Malgré la satisfaction réciproque des livraisons de M. Frédéric Ibarra, c'est avec plaisir que nous les avons revu et retrouvé leurs légumes de printemps, frais, sains et goûteux. Voici le contenu du 1er panier :

	7 €	12 €	18 €
Betterave rouge	1 botte	1 botte	1 botte
Chou-rave	1 pièce	1 pièce	1 pièce
Epinard	400 g	600 g	700 g
Radis	1 botte	1 botte	1 botte
Navet	/	1 botte	1 botte
Oignon blanc	/	1 botte	1 botte
Carottes	/	/	1 botte
Rhubarbe	/	/	700 g

### Renouvellement des contrats :

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

- Produits laitiers ... : Hebdo de 07 à 12
- Miel ..... : Bimestriel de 07 à 12
- Oeufs ..... : Bimensuel de 07 à 12
- Volailles : ..... : Mensuel de 07 à 12

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats disponibles sur le site de l'AMAP'Monde : [amapmondegacilienne.free.fr](http://amapmondegacilienne.free.fr) (rubrique "Infothèque - Contrats") ou lors de la distribution sous les halles.

Pour toutes questions contactez les référents concernés :

- Gaëlle, Solenn ou René pour les pdts laitiers.
- Josiane Niron pour le miel et les oeufs.
- Monique Rollo pour les volailles.

## PÊLE-MÊLE

### Communication :

#### • Le cageot de prêts :

- Le cageot de prêt de livres est remis à la disposition des adhérents lors de la distribution sous les halles. Ce cageot contient des livres mis par les adhérents, à la disposition de tous (n'hésitez pas à le garnir). Il contient également la BD réalisée par le mouvement inter-régional des Amap avec la contribution de certaines Amap ... dont l'Amap"Monde gacilienne.

- L'objectif de cette BD étant de créer un événement ludique autour des Amap pour les Amapiens et pour communiquer sur les Amap.

#### • BD présentes sur le site :

- Cette BD "Amapienne", ainsi que celle réalisée par la confédération paysanne "L'agriculture paysanne expliquée aux urbains" ont une version numérique qui est en ligne sur le site de l'AMAP'Monde à la rubrique "Actualités - Flash-Infos".

### Evénements :

#### • Visite pédagogique à la ferme de Dominique :

- Heureuse initiative d'une amapienne : Le jeudi 12 avril, Evelyne, enseignante à La Gacilly, a amené ses élèves de CP et CE1 visiter la ferme de Boddiguen à Tréal. Ils ont pu y découvrir les différentes facettes du métier de Paysan-Boulangier que Dominique s'est fait un plaisir de leur expliquer. Ils y ont observé notamment les différentes céréales panifiables et tout le processus de transformation « de la graine au pain » : tri, mouture, pétrissage, façonnage et cuisson.



- Evelyne a complété cette visite par la projection du documentaire « Mon panier » : Travail avec les chevaux et confection du pain (Dominique), culture et récolte des légumes (Aude et Yannick), confection du fromage (Gaëlle, Solenn et René). Un vrai moment de bonheur et d'initiation pour les enfants !

• **Distribution décentralisée** : (P. Abiven, photos JM. Niron)

- Comme chaque année, une distribution a été organisée chez un de nos producteurs. Cette année, c'est David, producteur de volailles BIO qui nous ouvrait sa ferme du Rahun le 05 juin 2018 et nous accueillait à La Chapelle Gaceline.



- Celui-ci a fait visiter aux AMAPIENS l'ensemble de ses installations. Revêtu de chaussettes de protection, chacun a pu pénétrer dans ce hangar où grandissent les poussins qui deviendront poulets ou pintades.

- David a expliqué avec force détail, l'ensemble du process de l'élevage à l'abattage. Pour produire BIO, le cahier des charges est très précis. Aussi, tant sur le plan de l'alimentation que sur celui des installations, tout est normé! Travailleur et rigoureux David s'y emploie au quotidien. La visite s'est achevée en plein air autour des parcelles de 2000 m2 où les volailles terminent leur croissance (jusqu'à 120j) avant de fondre sous le palais des gourmets ! (photos dispo. sur le site).



• **Portes ouvertes de l'AMAP'Monde** :

- Une porte ouverte de l'AMAP'Monde, ainsi que l'AG, seront organisées en septembre, période propice au recrutement de nouveaux adhérents.

• **Fête des solidarités paysannes** :

- Le samedi 08 juin à partir de 17h00, c'était la fête des solidarités paysannes à la ferme de TRELO. L'objectif de cette manifestation festive était :

▪ **De mettre en avant cette solidarité** existante autour des fermes "paysannes" :

◦ Organisation entre paysans pour vendre leurs produits (entre autres, création du "Biau Courti" ).

◦ Fidélisation à l'année de certaines AMAP (Guer en l'occurrence).

◦ Entraide et coups de main réguliers apportés aux fermiers en fonction de besoins spécifiques (plantation de haie, désherbage, ...), transformant une corvée inévitable en plaisir partagé et générant de belles rencontres.



▪ **De lancer des actions concrètes** afin de développer cette solidarité sur notre territoire :

◦ Constitution d'un groupe local recueillant les besoins et les volontaires disponibles pour y répondre.

◦ Présentation du "Collectif de Paysans hors contrôle" récemment constitué dans le Pays de l'Oust à Brocéliande afin de résister collectivement aux normes et contrôles administratifs.

• **Réunion Inter-Amap** :

- Une 2<sup>ème</sup> rencontre entre les Amap du pays de Ploërmel a eu lieu le 23/05 à Guer. L'AMAP'Monde, représentée par son président Patrick Abiven, y a participé. L'objectif de cette rencontre étant de partager ses expériences afin de mutualiser les compétences et de réfléchir collectivement à la recherche de solutions communes : Comment mieux communiquer à l'échelle du pays, du territoire, pour faire connaître les AMAP auprès du public, apporter un soutien aux AMAP en difficulté, .....

• **Vide grenier artistique à Carentoir** :

- Le dimanche 1er juillet 2018, l'association "Unis Vers SEL" de Carentoir, organise à la salle du Bois Vert à Carentoir, un vide grenier forum artistique : Livres, vinyles, CD, ...

L'association "Unis vers SEL" est un Système d'Echange Local (Echanges de services) basé en Bretagne, dans le Morbihan, sur la commune de Carentoir. Son but : recréer du lien social, proposer une alternative économique locale, à travers des échanges de services, repas partagés, ...



• **Festival Handistars à La Ferme du Monde**

- Du 23 au 24 juin 2018 c'est le 18<sup>ème</sup> week-end du festival « HANDISTARS » à la Ferme du Monde. Il permet à des artistes handicapés de se produire sur scène les deux après-midis. Au programme : chant, danse, théâtre, musique, ... A ne pas rater. Animation Fest Noz en soirée. Restauration possible sur place.





# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ÉTÉ

e nos producteurs

• L'été est une saison lumineuse, pleine de surprise. C'est le moment des balades dans la nature à la découverte de l'eau, de la forêt et des petites bêtes qui peuplent nos jardins. Le soleil tape. L'herbe héberge ces insectes « striduleurs » comme le grillon, la sauterelle, le criquet, ... L'été est une saison grouillante de vie où il fait bon musarder dehors à toute heure.

... Et à la ferme de nos producteurs ?



## Ferme de Ker-Oga

• **Gaëlle, Solenn, René** : éleveurs et producteurs de pdts laitiers à la ferme de Ker-Oga à St Martin/Oust.

▣ **Activités saisonnières à la ferme de Ker-Oga :**

- Mi-mai, à la ferme de Ker-Oga, c'est parti pour la fauche du foin et l'enrubannage afin de constituer le stock d'herbe pour l'hiver 2018 – 2019 en essayant de garantir une super qualité, riche en protéines et énergie pour les vaches de la ferme (pies noires croisées Holstein, Vosgiennes et Normandes). La météo de cette année (pluie au début du printemps et soleil ensuite) a favorisé la pousse de l'herbe qui est au rendez-vous et de bonne qualité.



- Mais réaliser un enrubannage de haute valeur alimentaire passe par une bonne maîtrise de la phase "montaison / épiaison" des graminées. L'agriculture familiale étant une agriculture de la connaissance de la nature, c'est elle qui va permettre à Gaëlle, Solenn et René de choisir la date de fauche optimale.

Et une fois la bonne date trouvée, il faut respecter quelques critères. Avant de se lancer, il ne faut pas oublier que pour l'enrubannage, il faut quelques jours de sec après la coupe pour avoir un bon préfanage. Un autre élément essentiel pour un bon enrubannage c'est la hauteur de coupe qui ne doit pas être trop courte et ce pour 3 raisons :

◦ Favoriser la dessiccation du fourrage grâce à une meilleure circulation de l'air en dessous et en dessus de l'andain.

◦ Faucher trop bas c'est :

- Risquer de ramener de la terre et pourrir la récolte.

- Condamner la repousse (le regain).

*L'enrubannage de qualité est donc plus technique qu'il n'y paraît.*

▣ **Le bonheur des herbivores ... est dans le pré :**

- Avec le printemps les troupeaux de la ferme (laitières, génisses, veaux) sont aux prés jours et nuits (avec un passage à la salle de traite matin et soir pour les laitières). C'est un peu les vacances pour les fermières. Avec l'herbe, les vaches heureuses, donnent plus de lait, ce qui induit une charge supplémentaire à la fromagerie qui doit réaliser 4 fabrications / semaine.

▣ **Construction d'un nouvel atelier :**

- L'avancement du nouvel atelier suit son cours au rythme de la disponibilité de René "Bâtisseur". Le printemps n'étant pas la saison la plus propice au temps libre à la ferme.



La prochaine feuille de chou devrait pouvoir vous le présenter (... juste pour mettre un peu la pression sur René !).

▣ **Offre privilège ... à saisir :**

- La ferme de Ker-Oga a vu naître de magnifiques chatons. Si vous aimez les chats, n'hésitez pas à en parler à Gaëlle ou René qui se feront un plaisir de vous les apporter lors d'une distribution.



Chaton de Ker-Oga adopté il y a 3 ans.

**Attention !** Offre valable dans la limite du stock disponible.

### ▫ Orages et gestion des troupeaux de la ferme :

- Le mois de mai a été très riche en épisodes orageux sur toute la France. La Bretagne a été plus particulièrement touchée fin mai. Les vaches de Ker-Oga, comme indiqué plus haut, sont à la pâture depuis les beaux jours. Les orages sont généralement de faible intensité

(suite au climat tempéré de la région) ce qui permet à nos éleveurs de laisser les vaches aux prés pendant ces orages, tout en ne prenant qu'un très faible risque de foudroiement. La ferme n'a d'ailleurs jamais connu de tel accident.



### Ferme de la Huberdais

• **Jonathan Berthelot** : Producteur de fraises à la Huberdais (Bruc / Aff)

**Petit rappel** : La parcelle sur laquelle Jonathan cultive les fraises a une surface d'environ 1000 m<sup>2</sup>. Une dizaine de planches de 2 rangs chacune y ont été plantées en 2016, représentant environ 1 kilomètre de rangs accueillant quelques 3000 plans.



- La culture des fraises demande une rotation des cultures, approximativement tous les trois ans afin d'éviter l'appauvrissement du sol et l'arrivée de



maladies. Cette année sera donc la troisième année de production sur cette parcelle et sera une saison charnière qui permettra à Jonathan d'évaluer la possibilité de conserver les fraisiers une quatrième année (en fonction de leur rendement, ...).

- L'impact pour Jonathan étant d'utiliser cette année supplémentaire de récolte sur la même parcelle pour renouveler sa fraiseraie en produisant ses propres plans, ce qui demande beaucoup de travail et de temps :

◦ Le mois de Septembre est le moment le plus favorable, de par les conditions climatiques, commençant à être plus douces et souvent plus humides, pour choisir les stolons et les mettre en poquets.

- Soins de ces stolons placés dans un endroit frais et protégé pendant plusieurs mois.
- Repiquage dans la nouvelle parcelle de ces nouveaux plants au début du printemps.

### ▫ Activités saisonnières à la ferme :

- Outre la récolte des fraises qui se fait évidemment manuellement (2 à 3h par planche sur les 10 cultivées), Jonathan doit surveiller les framboisiers qu'il a planté au printemps (désherbage, paillage, arrosage, ...).

### ▫ Impact des conditions météo :

- La production 2018 semble prometteuse en raison de la pluie et des rayons de soleil printaniers, mais les orages à répétition fin mai sont venus modérer cet optimisme de Jonathan en détruisant une partie de sa production. A la différence de l'an passé, les premières cueillettes n'ont débuté que fin mai/début juin pour cause d'hiver froid et humide et des températures nocturnes encore basses de ce printemps en demie teinte.

- Jonathan assurera les livraisons de ses fruits tout l'été.

*Merci à Gaëlle, Solenn, René et Jonathan pour leur disponibilité et toutes ces informations sur leur métier.*



# DISTRIBUTION

## ETE 2018

Date distribution	Pain	Fraises	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
05/06/2018	X		X	X	X		(1)	(1)	X		X	X	X
12/06/2018 (2)	X				X	X			X				
19/06/2018	X		X		X				X				
26/06/2018	X				X				X				
03/07/2018	X	En fonction des conditions météo (1)	X	X	X	X			X		X	X	X
10/07/2018	X				X				X				
17/07/2018	X		X		X				X				
24/07/2018	X				X				X				
31/07/2018	X		X		X				X				
07/08/2018	X				X	X			X		X	X	X
14/08/2018	X		X		X				X				
21/08/2018	X				X				X				
28/08/2018	X		X		X				X				
04/09/2018	X				X	X	X		X			X	X
11/09/2018	X		X		X			X					
18/09/2018	X				X			X					
25/09/2018	X	X		X				X					
02/10/2018	X			X	X			X			X	X	X
09/10/2018	X		X		X			X					
16/10/2018	X				X			X					
23/10/2018	X		X		X			X					
30/10/2018	X				X			X					
06/11/2018	X		X	X	X	X		X			X	X	X
13/11/2018	X				X			X					
20/11/2018	X		X		X			X					
27/11/2018	X				X			X					
04/12/2018	X		X	X	X			X			X	X	X

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Fraises, Pommes et kiwis à la commande.  
 (2) Livraison du miel de mai décalée



# A la Loupe

## Les Aliments de base



### LE PAIN :

• Mélange de farine, d'eau et de sel, le pain fait partie intégrante de notre alimentation. Il est source d'énergie durable, de protéines végétales, fibres, vitamines du groupe B et minéraux variés (magnésium, phosphore, zinc, sélénium, manganèse, potassium, ...).

Cet aliment de base reste essentiel à un bon équilibre alimentaire.

#### **Bien le consommer :**

◦ *Préférez-le issu de la filière BIO afin d'éviter les additifs et les pesticides. Pour une qualité optimale, fiez-vous aux méthodes traditionnelles : Utilisation du levain naturel, façonnage à la main, levée pendant de longues heures pour développer tous les arômes d'un bon pain et cuisson dans un four à bois, à sole pour une belle croûte dorée. Ce pain sain, bon et adapté vous apportera de nombreux bienfaits.*



### LES OEUFS :

• L'oeuf est un aliment protéique d'excellente qualité. Il contient les acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien du corps humain. Il est donc une source importante de protéines qui vont participer à la construction et à l'entretien des muscles, des tissus et des organes. Dans l'œuf, le blanc et le jaune sont complémentaires et doivent donc être consommés ensemble.

#### **Bien le consommer :**

◦ *Choisissez-le de préférence BIO, pondu par des poules "trotteuses" vivant en extérieur, se nourrissant de céréales, d'herbe, mais aussi de vers, insectes, escargots, ... Pour une qualité optimale, fiez-vous au label "Bleu-Blanc-Coeur" qui garantit un apport aux poules, donc aux oeufs, de plus d'oméga 3 (ajout de lin dans l'alimentation). Vous retrouverez en mangeant ces œufs, le goût du terroir, le plaisir de manger des œufs qui ne s'étalent pas à la poêle et tiennent bien dans l'assiette.*



### LES PRODUITS LAITIERS :

• **Le fromage** : Il constitue une source exceptionnelle en calcium, en protéines et vitamines A et B12. Il apporte aussi naturellement des probiotiques bénéfiques à l'équilibre naturel de la flore intestinal.

#### **Bien le consommer :**

◦ *Privilégiez-le fermier au lait cru, BIO, beaucoup plus riches en probiotiques, fabriqué tout de suite après la traite, sur place, sans qu'il soit, ni réfrigéré, ni thermisé.*

*Ce fromage est typique et propre à son terroir. Sa saveur varie selon les saisons et l'herbe que les vaches mangent.*

• **Le beurre** : Composant incontournable de notre gastronomie, le beurre est un produit 100 % naturel, issu de la crème, la fraction grasse du lait. Les dernières synthèses l'affirment, il n'y a pas de lien significatif entre sa consommation et un taux de cholestérol élevé ou une augmentation du nombre de maladies cardio-vasculaires. Bien des huiles et des margarines affichent un profil lipidique beaucoup plus calamiteux. Et le beurre apporte une bonne quantité de vitamine A.

#### **Bien le consommer :**

◦ *Privilégiez-le issu de la filière « BIO », fabriqué à partir du lait d'animaux nourris à l'herbe, de préférence cru. Le beurre cru est obtenu à partir de crème n'ayant subi aucun traitement thermique. Comme tous les produits laitiers crus, ce beurre est fragile et se conserve moins longtemps que les versions pasteurisées : 15 jours à 3 semaines pour un beurre cru, contre 2 à 3 mois pour un beurre pasteurisé. Mal conservé, il peut rapidement devenir rance. Il a en revanche la réputation d'être plus aromatique, plus riche en goût et meilleur pour la santé.*

• *Envie de redécouvrir les saveurs traditionnelles de ces produits de base : Essayez-les à l'Amap.*