



# L'ECHO De Saison

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

ETE  
Juin 2019  
N° : 39

## Edito

À commencement était l'homme "cueilleur-chasseur" adapté aux nutriments que lui apportait la nature. Du gibier et du poisson il tirait les protéines, des fruits et des légumes les fibres, vitamines, minéraux et

autres antioxydants. Puis le "cueilleur-chasseur" découvre qu'il pouvait faire pousser lui-même les plantes dont il se nourrissait. Il devient « marâcher » et se sédentarise en se regroupant dans les premiers villages. Quelques temps plus tard, l'Homo-sapiens apprivoise l'animal et devient « éleveur ». Il utilise l'animal pour l'aider dans ses travaux des champs et consomme pour la première fois le lait qu'il lui procure.

• Très rapidement, l'homme découvre la tendance naturelle des composants du lait à se séparer et à se coaguler. Il en exploite ses propriétés pour fabriquer des produits dérivés (le caillé, le beurre, la crème fraîche, le fromage, ...). *C'est le début de la transformation ... dans le respect des qualités gustatives et nutritionnelles du produit d'origine : le lait.*

• Mais voilà qu'arrivent la société de consommation et l'ère industrielle générant des apprentis sorciers de l'alimentation. La chimie est née permettant de modifier notre aliment basique et sain, en y ajoutant toute une gamme d'« additifs » dont le but est de *créer des aliments à plus longue durée de vie, pas chers, faciles à utiliser, attractifs, agréables au goût et qui sont prêts à être consommés.* Il existe toutefois des limites à la transformation de la nature à ne pas franchir. Vouloir la tordre, la déformer, la colorer, l'exploiter pour au final l'empoisonner ... c'est ignorer que nous n'y sommes pas adaptés. *Choisir avec soin notre alimentation devient donc un préalable incon-*

ET SI MANGER MIEUX  
N'ETAIT AUTRE QUE  
MANGER VRAI !

... avec un retour au  
fourneau !

*turnable pour un corps et un esprit sains.*

• On peut, bien sûr, continuer à faire ses courses au supermarché si on n'a pas d'autres choix. ... *Mais on peut aussi préférer aller vers des aliments les plus basiques possible, certifiés BIO (fruits, légumes, pain, viandes, œufs, produits laitiers, ...), pré-*

*férer les produits en vrac plutôt que des sur-emballés, choisir des produits AOC (**Appellation d'Origine Connue**) dont on connaît, non seulement l'origine, mais aussi et surtout le producteur, comme dans le circuit court (vente à la ferme, Amap, marché, ...).*

Ainsi on ingèrera moins de molécules chimiques toxiques et un maximum de nutriments naturels. *On deviendra, ainsi le premier acteur de sa santé.*

- Revenir à une alimentation simple, avec de vrais produits, ce n'est pas qu'une question de santé, mais également d'environnement ... et de survie !
- Profitons des produits de l'AMAP pour nous alimenter sainement, *sans oublier de remercier nos producteurs qui nous permettent ce choix.*

*Merci à eux !*

*Alain*



## Sommaire :

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



## EN BREF

### Distribution :

#### • Calendrier de Distributions :

- Comme chaque année désormais, il n'y a pas eu de trêve entre les légumes d'hiver et ceux de printemps. C'est M. Frédérick 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 - Eté 2019" a eu lieu le 07 mai. Malgré la satisfaction réciproque des livraisons de M. Frédéric Ibarra, c'est avec plaisir que nous les avons revus et retrouvé leurs légumes de printemps, frais, sains et goûteux.

Voici le contenu d'un panier d'été :

Légumes	7 €	12 €	18 €
Petit pois	/	/	500 g
Haricot vert	/	500 g	600 g
Courgette	500 g	800 g	800 g
PdT primeur	600 g	700 g	900 g
Betterave rouge	1 botte	1 botte	1 botte
Salade	1 pièce	1 pièce	1 pièce

◦ *Que du bon !*

### Renouvellement des contrats :

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

- Produits laitiers .... : Hebdo de 07 à 12
- Légumes ..... : Hebdo de 07 à 12
- Miel ..... : Semestriel 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 ou lors de la distribution sous les halles).

- Pour toutes questions les concernant, contactez leurs référents : Gaëlle ou Solenn (productrices), Alain, Josiane x 2, Monique.

## PÊLE-MÊLE

### Communication :

#### • Du mouvement chez les référents :

- En raison de l'arrivée d'un heureux événement, Pénélope passe la main pour la référence "Légumes" à Alain Giboire qui débutera sa fonction au début du second semestre 2019. Merci à Pénélope pour le travail accompli.

**Rappel des référents :** Coordonnées sur le site de l'AMAP (Page "Producteurs") :

<http://amapmondegacilienne.free.fr/>

Produits	REFERENTS
Pain & annexes	Catherine SOULAINÉ
Oeufs	Josiane NIRON
Volailles	Monique ROLLO
Produits laitiers	Gaëlle SONNEY (Prod.)
Légumes	Alain GIBOIRE
Miel	Josiane NIRON
Kiwis	Evelyne LE MEUR
Fraises	Jonathan BERTHELOT (prod)

#### • Permanence aux distributions :

- Le nouveau principe d'inscription aux permanences (une fois minimum par trimestre) a jusqu'ici globalement bien fonctionné. Depuis quelques mois un petit relâchement a été constaté impliquant à certains adhérents de multiplier les permanences. Merci de reprendre les bonnes habitudes et d'y participer, dans la mesure de vos disponibilités évidemment.

Ce calendrier est disponible, soit à la distribution, soit directement sur le site de l'AMAP.

#### • Réunion du bureau de l'AMAP le 04/06 :

- Cette réunion avait comme principal objectif l'organisation de la porte-ouverte du 25/06, mais quelques points divers ont également été abordés : Distribution, organisation du bureau, participation au forum des associations gaciliennes (le 22/09/2019 dans la salle Artémisia).

## Grain De Sel :

### • L'AEI : Agriculture Ecologiquement Intensive !!!

- L'AEI, est une méthode agricole basée sur des préconisations et qui refuse tout cahier des charges, jugé trop contraignant pour les agriculteurs. Pour ses adeptes, l'AEI est la suite logique et l'amplification de l'agriculture raisonnée, qu'à terme elle devrait remplacer. Elle recommande entre autres :

- Le non labour
- L'utilisation modéré des produits phytosanitaires.
- ...

### - *Mais, une agriculture qui permet :*

- L'usage de pesticides, herbicides, ...
- La production, *en toutes saisons*, de tomates, concombres, oignons, courgettes, salades, ...
- L'usage des OGM (pas en France car cet usage y est interdit).
- Une production intensive et non locale.
- ...

*peut-elle se revendiquer protectrice de l'environnement et s'attribuer un slogan écologique (voire même intensivement écologique) ?*

- L'AEI ne serait-elle pas plutôt une "Agriculture Ecologiquement Illusoire" qui jèterait le discrédit sur une agriculture BIOlogique qui, à contrario, a un cahier des charges (Nature & Progrès, AB, ...) certes contraignant pour les paysans, mais néanmoins nécessaire lorsqu'on connaît la nature humaine et ses travers ?

- Elle est sponsorisée et soutenue, entre autres, par des coopératives : Terrena, Triskalia, ... Des agro-industriels : Bonduelle, ... Des chambres d'agricultures majoritairement dirigées par la FNSEA, ... Des leaders mondiaux de l'agrochimie, fabricants des produits phytopharmaceutiques : Goëmar, PRP Technologies, ...

- Dans ce contexte peu rassurant, le consommateur éclairé trouvera bien des raisons de douter des objectifs réels recherchés et de la qualité des produits qui en sont issus ... N'essaierait-on pas de nous faire prendre des vessies pour des lanternes ? ... **C'est raté !**

## Evénements :

### • Forum des associations 2019 :

- 2 forums des associations seront organisés cette année. Le premier à Guer le samedi 07/09 de 14h00 à 17h00 au complexe St Gurval, organisé par la communauté de communes "De l'Oust à Brocéliande communauté". Il sera ouvert à toutes les associations de la ComCom. Le second organisé par la mairie de La Gacilly dans la salle Artémisia le 22/09/2019 de 10h00 à 17h00 sera ouvert à toutes les associations gaciliennes.

- L'AMAP'Monde participera à celui du 22/09 à La Gacilly. Merci aux volontaires qui souhaitent y tenir une permanence de s'inscrire auprès des membres du bureau de l'Amap afin d'en organiser le planning.

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

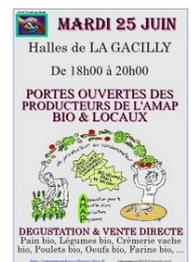


- L'AMAP'Monde organise sa troisième porte-ouverte le 25/06/2019 (Les précédentes ont eu lieu les 06/10/2015 et 10/05/2016).

- Cette porte-ouverte aura lieu devant les halles de La Gacilly, afin de présenter les producteurs et leurs produits avec l'objectif de se faire connaître, de mettre en avant les produits locaux, BIO, accessibles à tous et pourquoi pas de récupérer quelques adhérents. Au programme : Distribution hebdomadaire, vente directe pour essayer et dégustation des produits de nos producteurs.

- Nous comptons tous sur vous pour faire passer le message autour de vous afin que cette porte-ouverte voit passer le plus de monde possible.

- Au delà de la communication du bouche à oreille, une information va être diffusée dans Cactus (agenda Internet) et Ouest-France (infocale), des affichettes seront distribuées dans les lieux de passage (Commerce, office du tourisme, vente à la ferme, ...) et un affichage sur les tableaux électroniques de La Gacilly (Glénac et La Chapelle-Gaceline compris) sera fait. Merci Catherine.



# UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'ETE

e nos producteurs



• L'été est propice à la vie au grand air. Il nous invite à prendre le soleil, à profiter des longues journées, à être le plus souvent possible à l'extérieur. Au solstice d'été c'est le jour où l'inclinaison de la terre permet à l'hémisphère nord de bénéficier d'un rayonnement solaire maximal. Attention toutefois, le soleil, cet allié santé, est à goûter avec modération.

... Et à la ferme ?



## Ferme de Trélo

• **Aude Bérardo et Yannick Ogor : Maraîchers BIO** à la ferme de Trélo à Carentoir.

### - La ferme de Trélo :

◦ La ferme de Trélo est composée d'environ 10 ha de terre répartis en 1 ha de céréales, 1,2 ha de culture de légumes en plein champ, 2000 m<sup>2</sup> de culture sous serres, 7 ha de prairies réservées aux brebis. Le reste étant lié à la rotation des cultures et recevant un couvert végétal d'un mélange d'une quinzaine de plantes (engrais vert : Phacélie, ...), qui sera fauché avant le griffage de la terre et sa mise en culture.



Culture en plein champ



Culture sous serre

Culture sous serre

### - Bilan de la saison 2018 :

◦ La saison 2018 a été globalement correcte avec :

- Une surproduction de tomates, aubergines, poivrons et autres courgettes, permettant à Aude et Yannick de nous proposer, dans le panier, de la ratatouille en bocal.

- Mais aussi quelques attaques de ravageurs tels l'altise du chou, ce petit coléoptère sauteurs qui perforent les feuilles et le taupin de la pomme de terre dont la culture avait pourtant été partiellement délocalisée chez un collègue à Beignon dont la terre avait été, jusqu'à présent, protégée.

### - Perspectives pour la saison 2019 :

◦ Pour l'instant les conditions météorologiques ont été plutôt favorables (bien meilleures qu'en 2018). La température fraîche et le déficit de pluie ont eu pour conséquence d'étaler la production, ce qui n'est pas plus mal pour nos maraîchers.

### - Activités de maraîchage de la ferme :

◦ Une quarantaine de variétés de légumes sont cultivées à la ferme dont une dizaine exclusivement sous les serres, une autre dizaine exclusivement en pleine terre et la vingtaine restante étant mixte (serres et pleine terre).

◦ La semaine « Type » à la ferme s'organise autour de ce calendrier :

- *Lundi* : réalisation des semis (de plus en plus de plants sont réalisés par Aude et Yannick afin d'optimiser les coûts) sous le tunnel d'élevage des plants et pour Aude participation à l'atelier « jardin » de l'école publique de Carentoir.



La serre d'élevage

- *Mardi* : Récolte des légumes pour la vente (Amap de La Gacilly entre autres).

- *Mercredi* : Journée « entraide » avec Frédérick et Rosa, maraîchers à Quelneuc (voir nouveautés à la ferme).

- *Jeudi* : Entretien des parcelles cultivées (désherbage, lutte contre les nuisibles, arrosage, ...) et plantation des semis.

- *Vendredi* : Récolte des légumes et préparation de la vente à la ferme.

- *Samedi et dimanche* : Entretien des parcelles.



Yannick et Aude préparent les légumes

### - Activités annexes à la ferme :

#### ◦ La ferme héberge également :

- 2 chèvres et un bouc
- 35 brebis
- 2 cochons (4 / an)
- Une chienne (Bella).



Le bouc



La chienne et les cochons laboureurs

Ce qui implique : La gestion quotidienne des animaux (alimentation, déplacements, traite, ...), la production des céréales (triticale, pois, féverole) sur 1 ha qui leur est réservé pour la nourriture des animaux.

Sans oublier la commercialisation de la production (épicerie, AMAP, vente à la ferme, ...).

### - Nouveautés à la ferme :

#### ◦ Entraide entre collègues maraîchers :

▪ Dans l'objectif de rendre plus conviviales les tâches répétitives et plutôt harassantes (désherbage par exemple), le mercredi est réservé à un partage réciproque de ces tâches avec Frédéric et Rosa, maraîchers BIO à Quelneuc (... suppléants d'Aude et de Yannick pour la livraison des paniers en mars et avril). C'est ce qu'on appelle les bonnes pratiques ou encore le bon sens paysans).

#### ◦ Entraide entre animaux de la ferme et paysan :

▪ Les 2 cochons de la ferme se sont associés à Aude et Yannick ... et sans compensation, pour préparer le sol en le retournant, le nettoyant (en mangeant les mauvaises herbes et leurs racines) et en l'enrichissant de leurs déjections. De vrais partenaires.



Les cochons partenaires

#### ◦ Construction à la ferme :

▪ Un nouveau bâtiment a été construit sur la ferme permettant d'accueillir les clients le vendredi, pour la vente à la ferme.



Lieu d'accueil des clients

### - Difficultés rencontrées :

#### ◦ Jour de tempête sur la ferme :

▪ Un jour de forte tempête, le vent a emporté une bâche récemment installée en remplacement d'une bâche abîmée sur une des serres de la ferme.

Problème : En attente de son remplacement car une procédure est en cours contre la société qui a installé cette bâche pour malfaçon.

### - Commercialisation de la production :

◦ La commercialisation de la production se fait exclusivement en circuit court :

▪ La vente à la ferme : En association avec Dominique (Pain), Jonathan (Fraises), Le GAEC des Ecotomes de Guer (produits laitiers) et en pourparler avec David (Volailles).

▪ L'AMAP de La Gacilly : Environ une vingtaine d'adhérents avec vente directe complémentaire pour essayer de nouveaux légumes.

▪ L'AMAP de Guer : en perte d'adhérents (huit paniers par semaine).

▪ L'épicerie du Champ commun à Augan

▪ Deux restaurateurs (à Guer et Monteneuf).



La terre est basse, en plein champ comme sous la serre.

- Merci à Aude et Yannick pour toutes ces informations sur leur métier et à Jean-Michel pour les photos.



# DISTRIBUTION

## L'ETE 2019

Date distribution	Pain	Fraises (3)	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis (3)	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza	
04/06/2019	X	Début distribution fonction météo		X	X				X		X	X	X	
11/06/2019	X		X		X				X					
18/06/2019	X				X				X					
25/06/2019 (4)	X		X		X				X					
02/07/2019	(1)				X	X	X		X			(2)	(2)	(2)
09/07/2019	(1)		X		X				X					
16/07/2019	(1)				X				X					
23/07/2019	X		X		X				X			X	X	X
30/07/2019	X				X				X					
06/08/2019	X			X	X	X			X			X	X	X
13/08/2019	X				X			X						
20/08/2019	X		X		X			X						
27/08/2019	X				X			X						
03/09/2019	X		X	X	X			X			X	X	X	
10/09/2019	X				X			X						
17/09/2019	X		X		X			X						
24/09/2019	X				X			X						
01/10/2019	X		X	X	X			X			X	X	X	
08/10/2019	X				X			X						
15/10/2019	X		X		X			X						
22/10/2019	X				X			X						
29/10/2019	X		X		X			X						
05/11/2019	X			X	X			X			X	X	X	
12/11/2019	X		X		X			X						
19/11/2019	X				X			X						
26/11/2019	X		X		X			X						
03/12/2019	X			X	X			X			X	X	X	

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Pas de livraison de pain (congé de Dominique)  
 (2) Livraison décalée au 23/07  
 (3) Fraises et kiwis à la commande.  
 (4) Porte-ouverte de l'Amap



# A la Loupe

## Le radis japonais<sup>(1)</sup>



### Description :

• Le radis japonais (Daïkon) ou radis blanc, ou encore radis chinois est une racine appartenant à la famille de crucifères (comme le navet) et est l'un des légumes les plus cultivés au Japon où il est très apprécié. D'ailleurs, c'est un légume essentiel en Asie. C'est un radis géant blanc (environ 30 cm de long) effilé, (il ressemble à une carotte blanche géante), et n'a rien à voir avec les petits radis roses et blancs que nous trouvons habituellement en France, ni avec le radis noir. Autant le radis japonais est plus grand que ses cousins, autant son goût est plus doux. C'est un radis à jus par excellence et moins fibreux que ses cousins.

Ce légume, connu par les gastronomes qu'ils l'apprécient pour son exotisme mais aussi pour sa saveur (plus raffinée) sa texture croquante et juteuse, sa peau fine et lisse, sa chair blanche limite translucide, ainsi que pour ses bienfaits.

### Atouts santé

• Peu calorique, le daïkon est riche en vitamine C, en amylase et en fibres: il permet donc d'avoir une bonne digestion. De plus, c'est une source importante en éléments anti-oxydants connus pour leurs effets anti-vieillessement.

Les feuilles du radis, riches en vitamines et en minéraux, sont utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise pour leurs propriétés anti-scorbutiques, laxatives et diurétiques.

### Usage culinaire

• Le radis blanc est un légume essentiel en cuisine d'Extrême-Orient. Il peut être mangé frais et cru, ou bien cuit :

#### ◦ CRU :

- Il est simplement délicieux à la croque-au-sel,  
- En rondelles ou bâtonnets servi avec une sauce  
- En dés ajouter dans sandwiches, salades, avec des légumes crus et assaisonner de yogourt, jus de citron et ail. Pour donner un goût piquant, utiliser aussi du cresson frais.

- A la japonaise, en marinade : trancher un daïkon très mince, émincer un petit oignon, ajouter une pincée d'assaisonnement au chili, le jus d'un demi citron, environ 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz, une pincée de sucre, du sel et du poivre. Mélanger parfaitement et laisser reposer pendant deux jours dans un endroit frais.

#### ◦ CUIT :

- Dans un plat sauté à la chinoise Il se déguste avec d'autres légumes tels que fèves, chou nappa, oignons verts ou champignons shiitakes

- Dans les potages, le cuire légèrement et le défaire en purée, l'émincer ou encore le tailler en juliennes et l'ajouter à la fin de la cuisson.

- A l'occidental : ajoutez-le par exemple à vos omelettes, vos soupes, votre riz. En outre, le radis chinois peut être cuit à la vapeur, bouilli. Veillez pourtant à ne pas prolonger sa cuisson puisqu'il est meilleur lorsqu'il ne mijote pas trop longtemps.

### BON A SAVOIR !

#### • Comment le choisir ?

- Préférez un radis japonais bien blanc, ferme, à peau lisse sans taches ni blessures, d'une grosseur de petite à moyenne.

#### • Comment le conserver ?

- A conserver au frigo sans le laver trois à quatre jours, dans un sac de plastique pour éviter qu'il ne sèche.

<sup>(1)</sup> Source : Internet wikipedia.org et +