



Edito

Dis Papy, t'as connu les insectes, toi ?

- Un peu mon P'tit qu'j'ai connu les insectes. Ils étaient indispensables à la pollinisation des plantes et servaient à l'alimentation d'animaux comme les oiseaux, les araignées, les reptiles, les amphibiens et autres poissons ... et aussi de l'homme.

- Mais alors Papy, ou sont-ils passés ?

- [Le progrès, fiston, le progrès](#). La principale cause de leur déclin est la destruction de leur habitat (urbanisation, suppression des haies, ...). Et puis, pour "aider" le paysan, l'homme a inventé la machine lui permettant d'industrialiser sa production, puis la chimie le soulageant de travaux éreintants, mais sans pitié pour les parasites ... ni pour les insectes !

- Mais fiston, aujourd'hui tu n'as peut-être plus d'insectes mais tu as des puces partout dans ton environnement. Ces puces électroniques qui te permettent de surfer sur le web, de communiquer avec tes "amis" du monde entier.

- OK Papy, mais pour la biodiversité, ces puces sont un peu comme la monoculture, non ?

- **Et les arbres, Mamie, tu les as connus, toi ?**

- Evidemment que j'ai connu les arbres, mon p'tit. Ils étaient majestueux, avaient des branches porteuses de feuilles qui tombaient en automne pour créer de l'humus. Les arbres servaient de refuge aux oiseaux. La forêt, c'était un lieu de vie de la faune sauvage. Les arbres purifiaient l'atmosphère en absorbant du gaz carbonique et en rejetant de l'oxygène.

- Mais alors Mamie, ou sont-ils passés ?

- [Le progrès, fiston, le progrès](#). Pour augmenter son profit, l'homme a surexploité cette forêt et en a détruit de grandes surfaces pour y pratiquer la monoculture, ...

- Mais fiston, si tu n'as plus d'arbres aujourd'hui, tu as des forêts d'antennes téléphoniques, 3G, 4G, 5G, ... qui se multiplient sur tout le territoire, te permettant de communiquer de plus en plus ra-

pidement avec tes nombreux "amis du nuage".

- OK ! Mamie, mais pour la nature l'humus des arbres est préférable aux ondes des antennes, non ?

- **Et les oiseaux, Papy, t'as connu les oiseaux, toi ?**

- Mais bien sûr fiston qu'j'ai connu les oiseaux. Les insecti-

vores consommaient de nombreux insectes, chenilles et oeufs. Ils contribuaient à maintenir une biodiversité élevée tout en réduisant les pullulations. Les frugivores étaient les principaux disperseurs de baies et autres fruits charnus. Ces graines qui, en germant, régénéraient la forêt.

Mais alors Papy, ou sont-ils passés ?

- [Le progrès, fiston, le progrès](#), qui en détruisant leur habitat et en réduisant leur nourriture les a condamnés à disparaître.

- Mais aujourd'hui, fiston, si tu n'as plus d'oiseaux tu as des drones qui volent dans le ciel comme eux.

- OK ! Papy, mais le chant du drone me semble un peu moins diversifié et harmonieux, non ?

- **Et les poissons, Mamie, tu les as connus, toi ?**

- Les poissons, mon P'tit, je les cuisinais. Certains mangeaient le plancton et en limitaient l'abondance, d'autres protégeaient les coraux en broutant les algues qui les colonisaient. Ils étaient la nourriture d'animaux piscivores et de l'homme. Tu sais, ton Papy adorait taquiner le goujon.

- Mais alors Mamie, ou sont-ils passés ?

- [Le progrès, fiston, le progrès](#), La pollution des eaux, la pêche industrielle en sont venues à bout.

- Mais mon p'tit, tu n'as peut-être plus de poissons dans la mer mais tu as du plastique, beaucoup de plastique qui nage entre 2 eaux, comme eux.

- OK ! Mamie, mais pour l'apport de protéines, le plastique ... Y'a mieux, non ?

Bonne fête de fin d'année à tous et qu'en 2020 nous retrouvions le bon sens paysan ! *Alain*

DIS PAPY, DIS MAMIE,
C'ETAIT COMMENT AVANT ?

... Un jour viendra où il
faudra se justifier !!!

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 :

• La dernière distribution pour l'année 2019 a eu lieu le mardi 17 décembre. Cette distribution se voulait conviviale et festive. Nous nous sommes donc retrouvés



autour du vin chaud de Catherine, des amuse-bouches réalisés avec les produits de nos producteurs et des gateaux amenés par des adhérents. Que du bon !

- La reprise des distributions est prévue le mardi 07/01/2020.

Contrats :

• Rappel des contrats débutant en janvier :

- Légumes : Hebdo de 01 à 06
- Pdts laitiers : Mensuel de 01 à 06
- Volailles : Mensuel de 01 à 06
- Oeufs : Bimensuel de 01 à 06
- Miel : Semestriel en 01

- 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 : Gaëlle (productrice) pour les produits laitiers, Monique pour les volailles, Josiane pour les oeufs et pour le miel, Alain pour les légumes.

• Contrat légumes "1er semestre 2020" :

- Comme en 2019, Aude et Yannick seront suppléés en mars et avril 2020 par Frédéric et Rosa Ibarra, maraîchers à Quelneuc. Ce remplacement permettant à nos maraîchers de faire la transition entre les légumes d'hiver et ceux de printemps. Aude et Yannick reprendront le cours des distributions début mai (en fonction des conditions météo).

- Le contrat légumes sera fait au nom d'Aude.

Les chèques de mars/avril au nom de M. Frédéric Ibarra et les autres au nom d'Aude.

PÊLE-MÊLE

• Proposition de David pour les fêtes :

- Pour les fêtes de fin d'année, David nous propose une offre spéciale de ses volailles : Pintades de 1.5 à 1.8 kg au prix de 10.50 le kg et poulets finis au lait (très gouteux et moins cher qu'un chapon) de 2.5 à 3.5 kg au prix de 11.30 le kg.

- Pour Noël c'est trop tard, **mais pas pour la fin d'année** : commandes possibles auprès de Monique avec récupération soit à la ferme le Ve 27/12, soit au marché de La Gacilly le Sa 28/12.

• Livraison des kiwis :

- Comme chaque année des kiwis BIO du verger de Kergohal (Caudan) nous ont été proposés. Cette année c'est Sylvie et Alain qui se sont chargés de les récupérer à Caudan. La distribution des 190 Kg commandés a été effectuée le mardi 12/11.



- *Petit rappel* : Les kiwis sont ramassés dans l'arbre et ne sont donc pas mûrs. De ce fait, ils peuvent se conserver plusieurs mois en respectant des règles de stockage adaptées (dans un local sec sans lumière et **éloignés des pommes qui accélèrent leur maturation**). Avant de les consommer il suffit d'en extraire la quantité voulue qu'il faut mettre dans un sac en papier avec les pommes pour les faire murir rapidement.

Appel à cotisation :

• L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2020 est inchangée par rapport aux années précédentes : 10 €.

- Les personnes prenant des produits sans contrat (absences fréquentes, ...) doivent également s'acquitter de cette cotisation.

- Sa période de validation est :

- Pour les renouvellements de 01 à 12/2020
- Pour les nouveaux adhérents de 10/2019 à 12/2020.

- N'oubliez pas de remplir le bulletin d'adhésion et d'y inscrire vos coordonnées (adresse postale, @-mail et tél.) afin de permettre à l'AMAP de vous adresser les infos amapiennes et de vous contacter si besoin.

Assemblée générale de l'AMAP'Monde :

• L'assemblée générale de l'Amap a eu lieu le mardi 12/11 sous les halles après la distribution.

- Adhésions :

◦ Progression sensible du nombre d'adhérents : 47 familles (contre 34 en 2018). Bienvenue aux nouveaux adhérents. Les producteurs, référents et membres du bureau sont à leur disposition pour toute info. Coordonnées sur le site de l'Amap.

- Producteurs :

- Satisfaction globale des producteurs de l'AMAP :
 - Aude et Yannick (légumes BIO)
 - Rosa et Frédérick (légumes BIO : 03 - 04)
 - Dominique (pain BIO)
 - Gaëlle et Solenn (Produits laitiers BIO)
 - David (Volailles BIO)
 - Gwénaëlle (oeufs BIO)
 - Gwénaël (miel)
 - Marie-Line (Kiwis BIO)

- Référents :

◦ Stabilité chez les référents : Liste disponible sur le site de l'AMAP, rubrique "Producteurs".

- Bureau de l'asso. :

L'organisation du bureau reste identique :

- Présidence collégiale (le bureau)
- Secrétaire : Josiane Niron
- Trésorier : Yann Seyrig
- Communication : Alain Giboire
- Membre : Catherine Soulaïne

- Permanences :

◦ La gestion d'un calendrier trimestriel, avec une inscription obligatoire dans la période (pour ceux qui le peuvent évidemment), devrait permettre de limiter le nombre d'inscriptions pour certaines personnes au vu du nombre d'adhérents. **Nous comptons sur vous pour respecter cette règle.** Merci aux fidèles inscrits.

- Points divers :

◦ Une table d'échange de légumes (exceptionnel) va être mise en place pour une période de test afin de valider le besoin et la procédure.

Compte-rendu complet de l'AG accessible sur le site de l'AMAP, rubrique "Infothèque".

Evénements :

• Forum des associations 2019 :

- Le forum des associations gaciliennes s'est déroulé à la salle Artémisia le 22 septembre 2019. Ce forum des associations était organisé par la mairie de La Gacilly et a rassemblé une vingtaine d'associations. L'AMAP'Monde y était. Malgré un public peu nombreux, de nouvelles adhésions ont été enregistrées. Bienvenue à elles.



• Fête de la soupe :

- Le 24 novembre, La Gacilly accueillait une cinquantaine de soupiers (amateurs, écoles, associations et restaurateurs) proposant leurs soupes aux nombreux visiteurs. L'AMAP'Monde avait prévu d'y participer en proposant la soupe d'Aude et Yannick retravaillée en y ajoutant crème fraîche, épices, ... Mais le nombre d'inscriptions pour y participer (préparer la soupe et tenir le stand pour accueillir les visiteurs) étant trop faible (2 personnes), nous avons dû y renoncer.

- Les résultats 2019 devraient nous interroger sur notre capacité à nous retrouver autour d'une action commune : Les anciens du club de l'amitié et les jeunes de l'école St Jugon, commentaient leur victoire par ces mots « C'est l'occasion de faire une activité entre nous, chacun y apportant sa pierre à l'édifice » et « l'important est de permettre aux enfants de participer ensemble à un projet ludique » : **Un espoir pour nous pour 2020 ?**

Communication :

• Accès au site de l'AMAP :

- Voici une petite statistique d'accès au site de l'Amap depuis le 1er janvier 2019 :

Nombre de Visiteurs	597
Nombre de Visites	1007
Accès Pages producteurs	410
Accès Page calendrier distrib.	220
Accès Page Flash Info	141
Accès Page produits proposés	153
Accès Page Echo De Saison	111
Accès Page contrats	126



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER **D**e nos producteurs

• L'hiver coïncide avec les jours les plus courts et les températures les plus basses de l'année. Pour survivre à l'hiver, certains animaux ont développé des adaptations comportementales et morphologiques (hivernage, hibernation, migration, ...). Les plantes annuelles n'y survivent pas. Les jardins et les arbres caducs sont au repos afin de résister à ce froid hivernal. ... Et nos producteurs ?



Vergers de Kergohal



▫ **Marie-Line BRIENT, productrice de kiwis BIO aux Vergers de Kergohal à Caudan.**

- *Les Vergers de Kergohal* :

C'est en 2013, que Marie-Line a repris seule l'exploitation créée 35 ans plus tôt par son père, après avoir travaillé en binôme avec lui pendant 5 ans (histoire d'apprendre le métier). C'est sur les prairies d'une ferme laitière qui arrêtaient son activité, que son père a commencé à planter son verger de kiwis, au fil des ans, plan après plan, hectare après hectare. Aujourd'hui le verger s'étend sur quatre hectares, découpé en deux parcelles, pour une production annuelle moyenne de 60 t. Chacun des quelque 2.000 arbres produit entre 40 à 50 kg de fruits (du kiwi "Hayward", le kiwi vert le plus connu et le plus robuste aussi).



- *La culture du kiwi* :

Comme tous les paysans, Marie-Line est dépendante des conditions météorologiques. Il y a des années plus ou moins bonnes, à cause de la pluie qui affecte la floraison, du manque d'eau et du gel très redouté, car ayant de très lourdes conséquences sur la production.



Le programme de la productrice est saisonnier : Au printemps c'est la mise en place du système antigel (un arrosage de pluie artificielle). Puis tout l'été, c'est la taille en vert pour maîtriser la liane, la canaliser, afin que les fruits voient la lumière. En automne c'est le temps des préparatifs de la récolte et de la récolte effective. En hiver, c'est la période de la taille et de l'entretien du verger.

La dimension humaine de son exploitation lui

permet de gérer seule l'ensemble du processus de culture et entretien des plans de kiwis à l'exception de la cueillette et de la taille pour lesquelles elle fait appel à de la main-d'oeuvre extérieure : soit en ouvrant son verger aux particuliers pour cueillir les kiwis, soit en faisant appel à des ouvriers saisonniers.

La récolte s'effectue sur une période très courte, quinze jours environ (cette année du 26/10 au 10/11). L'objectif est que le taux de sucre stocké dans le fruit soit optimum, tout en évitant impérativement les premières gélées que le kiwi craint particulièrement.

- *La commercialisation des kiwis* :

Un tiers de la récolte est ramassé par les particuliers. Marie-Line apprécie particulièrement ce lien direct avec le consommateur. Souvent, les particuliers qui ont planté ces arbres dans leurs jardins, sont friands de conseils sur leur taille, leur entretien et autre arrosage, stockage, ... Car si cette culture n'est pas compliquée, il faut malgré tout en connaître les astuces et subtilités.



Le reste de la récolte, effectuée par des saisonniers, est destiné à la vente directe à la ferme, aux magasins bio locaux, aux cuisines collectives, aux grossistes et aux AMAP.

Merci à Mme BRIENT pour toutes ces infos sur son métier.



DISTRIBUTION

L' HIVER 2019

Date distribution	Pain	Fraises (1)	Oeufs	Volailles(5)	Légumes (2)	Miel (4)	Kiwis	Pommes (3)	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
17/12/2019	X				X				X				
07/01/2020	X		X	X	X				X		X	X	X
14/01/2020	X				X	X			X				
21/01/2020	X		X		X				X				
28/01/2020	X				X				X				
04/02/2020	X		X		X				X		X	X	X
11/02/2020	X			X	X				X				
18/02/2020	X		X		X				X				
25/02/2020	X				X				X				
03/03/2020	X		X	X	X				X		X	X	X
10/03/2020	X				X				X				
17/03/2020	X		X		X				X				
24/03/2020	X				X				X				
31/03/2020	X		X		X				X				
07/04/2020	X			X	X				X		X	X	X
14/04/2020	X		X		X				X				
21/04/2020	X				X				X				
28/04/2020	X		X		X				X				
05/05/2020	X			X	X				X		X	X	X
12/05/2020	X		X		X				X				
19/05/2020	X				X				X				
26/05/2020	X		X		X				X				
02/06/2020	X			X	X				X		X	X	X
09/06/2020	X		X		X				X				
16/06/2020	X				X				X				
23/06/2020	X		X		X				X				
30/06/2020	X				X				X				

Distribution suspendue

Début distribution fonction météo

Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Fraises à la commande.
 (2) En mars - avril producteurs : Fred & Rosa
 (3) Pommes en recherche de producteur.
 (4) Miel du 07/01 décalé au 14/01
 (5) Volaille du 04/02 décalée au 11/02



A la Loupe

Les Salades (1)



Généralités :

- La salade est un terme générique désignant en jardinage et horticulture diverses sortes de plantes potagères dont les feuilles, consommées crues, entrent dans la composition d'un mets froid dont elles ont pris le nom, la « salade », sous-entendu « salade verte ».

La laitue "Feuille de chêne" :

- La laitue feuille de chêne ou laitue à couper a l'avantage d'offrir une culture facile adaptée aux petits jardins. Contrairement aux autres laitues, la laitue à couper ne forme pas de pomme mais des feuilles tendres fondantes et non croquantes.

Dentelées ou frisées, toujours assez fines, vertes, pourpres ou blondes, les feuilles des laitues à couper n'excèdent pas 10 à 15 cm de hauteur mais peuvent être très denses malgré tout.

La plupart du temps, la laitue à couper est consommée crue mais certains la font cuire. Ne comptant qu'environ 13kcal/100g, elle est peu calorique donc très prisée par les gens qui font attention à leur ligne. Très digeste, elle est riche en bêta-carotène, en vitamine B9 et C.

La laitue Batavia :

- La batavia est une plante annuelle herbacée aux feuilles tendres et larges disposées sur un pied très court. Elle peut atteindre entre 20 et 30 cm de hauteur et de largeur. Des fleurs jaune pâle apparaissent en fin de cycle, lorsqu'on laisse la plante se reproduire. Elle devient alors non consommable.

Les différentes variétés de batavia sont toutes bien croquantes. Comme toutes les laitues, la batavia est riche en vitamine C, en oligo-éléments et possède des vertus calmantes. C'est un aliment à faible apport calorique ; sa valeur nutritive est de 15 à 20 kcal pour 100 g.

Attention : ne cultivez pas de laitue batavia à proximité des artichauts, brocolis, céleris, endives, épinards, fenouils, maïs, persil et tournesols. Par contre, le voisinage des betteraves, carottes, choux, fèves, melons et oignons lui est favorable.

Le mesclun :

- Le mesclun est un mélange de pousses et de feuilles. Il est préparé, au choix, avec notamment des laitues de différents types (feuille de chêne, batavia, romaine, ...) de la mâche, de la roquette, différentes chicorées telles que la frisée, la scarole ou la trévisse, auxquelles on peut ajouter du pissenlit, des pousses d'épinard, du pourpier et des plantes aromatiques comme le cerfeuil.

Le mélange de salades doit comporter un minimum de cinq espèces ou variétés pour avoir droit à l'appellation.

L'avantage du mesclun au potager, c'est qu'il est semé dans un carré et les pousses fraîches sont coupées au fur et à mesure de leur repousse, donnant ainsi une récolte renouvelée en permanence.

Ce mélange, légèrement amer, peut être servi juste arrosé d'un filet d'huile d'olive, mais aussi parfumé avec des fines herbes et de l'ail.

BON A SAVOIR !

- Pour la meilleure conservation possible, épluchez votre salade, mais sans la laver, et gardez-la dans un récipient hermétique, dans le bas du réfrigérateur.

(1) Source : Internet wikipedia.org et +