

L'ECHO Saison

UTOMNE ptembre 2

Feuille de chou de l'Amap'monde gacilienne

dito

Et si le monde d'après ne ressemblait

pas au monde d'avant ? La crise déclenchée par cette pandémie mondiale de coronavirus a mis un coup de projecteur supplémentaire (s'il en était encore

ET SI ... (*)

ET SI Le monde d'après dépendait aussi de nous ...

besoin!) sur les dérives du système actuel et la fragilité de nos sociétés.

... Et après ? Il y aura d'autres crises. Sanitaires, probablement. Économiques, sans aucun doute. Écologiques, assurément. Alternatiba a proposé à des personnalités engagées - artistes, intellectuelles - de dessiner ce à quoi pourrait ressembler le monde d'après, tel qu'il pourrait être si nous prenions conscience, très tôt, de notre rôle et mettions en place individuellement certaines mesures.

- *Echanger*. Et si nous retrouvions le sens de l'échange ? L'énergie sociale de l'échange local, en circuit court est un antidote subversif au monde du « sans contact » et de la « distanciation sociale ».
- Consommer: Et si nous imaginions une consommation réfléchie qui donnerait une société de la réparation, de la réutilisation, du prêt, du partage, ... ou on consommerait des choses qui ne s'achètent pas : le plaisir d'être ensemble, la saveur des fêtes, le temps, ... ?
- *Abriter*. Et si nous imaginions que demain il n'y ait plus de gens à la rue pendant que des logements ou des maisons secondaires restent inoccupés et que l'on soit en mesure d'offrir un toit digne à tous ?
- *Nourrir*. Et si nous imaginions que nous recherchions la souveraineté alimentaire des territoires, favorisions un modèle d'agriculture paysanne et durable, l'agro-écologie, le circuit court et la préservation du foncier agricole ?
- *Partager*. Et si nous imaginions une véritable politique du partage équitable des ressources, basé sur la satisfaction des besoins de tous et de la

défense des biens communs comme l'eau, la terre,

• *Informer*. Et si nous imaginions que chacun-e puisse aiguiser son esprit critique et s'informer en ayant accès à une information de qualité,

plurielle et indépendante de la logique du marché?

- *Contempler*. Et si nous cessions de nous penser détachés du reste de la nature et que nous prenions le temps d'observer ce qui nous entoure ? Ne nous rapprocherions nous pas de l'essentiel ?
- S'éclater. Et si la culture n'était plus une marchandise mais un vecteur de lien social, de rapprochement des êtres, une barrière à l'isolement et au renfermement sur soi ?
- *Déviolenter*: Et si on refusait que la violence domine notre monde ? La violence des hommes sur les femmes, des riches sur les pauvres, des gens d'armes sur les gens désarmés, des humains sur les autres espèces vivantes, de notre modèle de civilisation sur le reste de la nature...
- **Prendre soin**. Et si nous prenions enfin soin de celles et ceux qui font tenir la société ? Une des choses que cette crise sanitaire a mises en évidence est l'inadéquation de notre échelle de valeurs avec les besoins de nos modes de vie.
- Et si nous prenions conscience que nous sommes vulnérables? Vulnérables oui, mais assurément acteurs et maîtres d'une part de notre vulnérabilité future. A nous d'agir individuellement et localement en nous appropriant quelques unes de ces mesures, sans attendre je ne sais quoi de je ne sais qui!

Alain (*)

(*) Extrait d'Alternatiba (Mouvement de mobilisation citoyenne). En savoir + : https://alternatiba.eu/agir/

Sommaire:

- Edito: Page 1

- En Bref / Pêle-Mêle: Page 2

- Une saison dans les champs : Page 3- Calendrier de distribution : Page 4

- A la loupe : Page 5

Siège social : Maison des associations 56200 La Gacilly

Contact: amapmonde@laposte.net

EN BREF

Distribution:

• Calendrier de Distributions :

- L'arrivée du Covid en France a bouleversé notre distribution qui a retrouvé, après quelques distributions sur les fermes de nos producteurs, son lieu historique : les halles de La Gacilly. Depuis le 14 avril 2020, lorsque le temps le permet, la distribution se fait à l'extérieur des halles, devant l'entrée principale.

• Permanence aux distributions :

- Pour faciliter la mise en place des étals de nos producteurs par les adhérents de permanence, l'AMAP vient d'investir sur des tréteaux de bonne qualité. Pour goûter et apprécier l'utilisation de ce matériel performant, n'hésitez pas à vous inscrire à ces permanences, soit sur le tableau lors d'une distribution, soit sur le site de l'Amap : amapmondegacilienne.free.fr (Rubrique "Actualités - Calendrier de distribution").

Renouvellement des contrats:

• Rappel des contrats débutant en octobre :

- Pain: Hebdo de 10 à 03 - Farine: Mensuel de 10 à 03 - Annexes (1): Mensuel de 10 à 03

- (1) Annexes : Jus de pommes, huile de colza, farines.
- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP'Monde ou lors de la distribution sous les halles).
- Certains de ces produits peuvent être livrés à la commande.
- Pour toutes questions ou besoin d'informations complémentaires, contactez les référents concernés (Catherine pour ces contrats).

PÊLE-MÊLE

• Exemples de paniers actuels :

Légumes	7€	12€	18€			
Tomates anciennes	400g	500g	500g			
Tomates rondes	400g	500g	500g			
Melon	/	1 p	/			
Concombre	/	/	1 p			
Poivron	/	/	500g			
Courgette	/	700g	1 kg			
Haricot vert	/	/	700g			
Pomme de terre	700g	1 kg	/			
Aubergine	300g	400g	500g			
Echalote	/	/	300g			
Salade	1 p	1 p	1 p			

Evénements:

• Fête à la ferme de Trélo :

- Le Ve 03/07, c'était la fête à la ferme de Trélo avec :
- ° En début d'après-midi, visite de la ferme : cultures en plein champ, serres, magasin de ventes à la ferme, ...
- ° Vers 17h, repas concert comprenant : Kébab réalisé avec le pain Pita de Dominique, l'agneau et les légumes d'Aude et Yannick. Que du bon ! Des frites étaient également proposées. Pendant ce repas, le concert était assuré par le groupe "Les Obsédés du monde" (pour la sortie de leur nouvel album) accompagné de quelques musiciens amis.
- Un petit marché avec les producteurs locaux cloturait ce moment convivial.

• Fête à la ferme de Bodliguen (05/07/2020) :

- Le Di 05/07 c'était Porte-Ouverte à la ferme de Bodliguen à Tréal, chez Dominique, notre paysan boulanger, avec :
- ° à patir de 15h, visite de la ferme : Hangar de stockage, moulin Astrier, salle de boulange, fours, animaux, ...
 - o suivie, vers 18h, d'un apéro concert animé, là également, par le groupe "Les obsédés du monde".



... Ambiance conviviale garantie. (*Photos d'Aurélien*).



UNE SAISON L'AUTOMNE ANS LES CHAMPS e nos producteurs

• L'automne se caractérise par une baisse progressive des températures et un délai de plus en plus court entre le lever et le coucher du soleil. Cette saison est notamment marquée par un temps devenant progressivement plus nuageux, pluvieux et venteux, parfois neigeux en fin de saison. Mais l'automne peut encore donner de belles journées ensoleillées et douces notamment en début de saison.

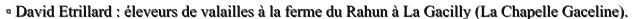
... Et à la ferme de nos producteurs ?

• Impact du Covid-19 sur nos producteurs :

- La pandémie ayant eu pour conséquences la suppression de débouchés pour nos producteurs (arrêt des marchés, fermeture des restaurants, ...) la filière agricole a du se réorganiser dans l'urgence afin de trouver de nouveaux modes de distribution.
- Globalement l'ensemble des producteurs de l'AMAP ont su s'adapter très rapidement aux nouvelles conditions de distribution de leurs produits. L'AMAP a suivi cette réorganisation en déplaçant son lieu historique de distribution des paniers Les halles de La Gacilly vers les fermes de ses producteurs.
- La suppression de ces points de ventes, pour les producteurs de l'Amap a été compenssée par une augmentation significative de la vente à la ferme.
- L'impact négatif pour eux a été la charge de travail supplémentaire liée aux contraintes de la pandémie afin d'éviter les contacts avec les clients. Pour exemple, la distribution des paniers de l'Amap se faisait individuellement, ce qui impliquait la préparation des paniers nominativement. Merci à eux.



Ferme du Rahun



- L'exploitation de David Etrillard a reçu la certification Bio et l'alimentation des animaux répond à un cahier des charges strict. David produit une grande partie du mélange céréalier mais il fait appel à la Société « Aliments Mercier » pour compléter l'alimentation et les minéraux.
- Les poussins arrivent, à la ferme, âgés de 1 jour



et séjournent dans une poussinière chauffée pendant 5 semaines. Ensuite ils séjournent plus de 85 jours dans un bâtiment mobile sur l'herbe pour

le confort et la qualité sanitaire des animaux. Ils sont en pleine liberté dans un espace protégé par des pommiers qui les mettent à l'ombre.

• Après tous ces jours de surveillance et de bons soins, les poulets partent à l'abattoir par lot de 80. David travaille avec un abattoir



- qui a un agrément européen : CUMA de Champ de Coq à Plessé.
- Les différents clients de David sont les AMAP, des consommateurs individuels, des consommateurs des réseaux internet, la BIOCOOP et des restaurateurs.
- Merci à Monique (référente volaille) pour ces informations sur la ferme du Rahun, à David pour sa disponibilité et à Jean-Michel Niron pour les photos.



ISTRIBUTION AUTOMNE 2020

¥ W	Pain	ain	ain	ain	ain	in	ain	ises	Oeufs	Volailles	Légumes	Miel	Kiwis	ımes	duits	mage hevre	Farine	de mes	le de Iza
Date distribution		Fraise	06	Vola	Lég	M	Ki	Pomm	Prod	Frot de cl	Fa ₁	Jus	Hui						
01/09/2020	X	(2)	X	X	X				X		X	X	X						
08/09/2020 (1)					X				X										
15/09/2020	X		X		X				X										
22/09/2020	X				X				X										
29/09/2020	X		X		X				X										
06/10/2020	X			X	X				X		X	X	X						
13/10/2020	X		X		X				X										
20/10/2020	X				X				X										
27/10/2020	X		X		X				X										
03/11/2020	X			X	X		Ę0		X		X	X	X						
10/11/2020	X		X		X		En fonction météo		X	e									
17/11/2020	X				X		tion		X	Distribution suspendue									
24/11/2020	X		X		X		fonc		X										
01/12/2020	X			X	X		En		X	on s	X	X	X						
08/12/2020	X		X		X				X	ibuti									
15/12/2020	X				X				X	Distri									
22/12/2020 (3)	X		X	X	X				X										
05/01/2021	X			X	X	X			X		X	X	X						
12/01/2021	X	0	X		X				X										
19/01/2021	X	nété			X				X										
26/01/2021	X	Début distribution fonction météo	X		X				X										
02/02/2021	X			X	X				X		X	X	X						
09/02/2021	X		X		X				X										
16/02/2021	X	buti			X				X										
23/02/2021	X	out distri	X	X	X				X										
02/03/2021	X			X	X				X		X	X	X						
09/03/2021	X	Dét	X		X				X										

Contrat en cours Contrat suivant

⁽¹⁾ Pas de pain suite à congés de Dominique (2) Fraises en vente directe (3) Dernière distribution de l'année avec livraison des commandes de volailles de fin année.



A la Toupe Le Cresson (1)



Description:

- Le Cresson est une plante herbacée qui appartient à la famille des crucifères au même titre que le navet, les choux et la moutarde. Il en existe plusieurs variétés :
- le cresson alénois : jeune, il possède des feuilles très petites à la saveur très piquante.
- le cresson de fontaine : tendre et juteux, il pousse dans l'eau. Ses feuilles bien relevées sont très goûteuses crues.
- le cresson de jardin : ses feuilles sont luisantes et sa saveur est plutôt poivrée.
- le cresson des prés (cressonnette) : ses feuilles sont plus fermes. Il pousse de manière spontanée dans des endroits humides.

Atouts santé:

• Le cresson possède des fibres douces, facilitant ainsi l'élimination. En outre, il peut se targuer d'être le champion des légumes frais de l'apport en calcium (160 mg/100 g). Si ce minéral renforce le métabolisme osseux, il contribue aussi à la prévention de l'hypertension, au même titre que le magnésium, également très bien représenté dans ce feuillage. D'un apport calorique minime, le cresson est un riche en vitamines A, B9, C et en manganèse. Il est également source de calcium et de fer. Ces atouts en font une salade délicate à consommer régulièrement.

Culture:

- Autrefois consommé sauvage, ce n'est que vers le début du 19ème siècle que la culture en cressonnière est apparue. Le cresson est aujourd'hui cultivé, en petite quantité, dans la moitié nord du pays. Sa production, très délicate, explique encore la faible superficie d'exploitation. il en existe plusieurs variétés :
- le cresson alénois : jeune, il possède des feuilles très petites à la saveur très piquante.
- le cresson de fontaine : tendre et juteux, il pousse dans l'eau. Ses feuilles bien relevées sont très goûteuses crues.
- le cresson de jardin : ses feuilles sont luisantes et sa saveur est plutôt poivrée.
- le cresson des prés (cressonnette) : ses feuilles sont plus fermes. Il pousse de manière spontanée dans des endroits humides.

Usage culinaire:

• Consommez-le cru ou cuit selon votre goût.

Très léger, le cresson ne fournit pas plus de 17 kcal/100 g. Un légume feuille parfait pour accompagner de façon diététique viandes et poissons ou pour mitonner une soupe reconstituante si l'on surveille sa ligne. Le cresson est délicieux en salade, simplement relevé d'huile et de vinaigre parfumés, mais aussi en sauce crémée, en potage ou en purée. Cette exquise petite salade accompagne et sublime vos recettes salées. Haché, il peut aussi remplacer le persil et servir ainsi de condiment, sur des pommes de terre sautées par exemple.

BON A SAVOIR!

• Comment conserver le cresson :

- Conservez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur. Vous pouvez également, comme un bouquet, plonger ses tiges dans un verre d'eau. Mais quoi qu'il en soit vous ne le garderez guère plus de deux ou trois jours.