



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Edito

Sommaire :

- Edito
- Les Dangers de l'aspartame
- Le Mot du Producteur
- Loi de finances et écologie : les nouveautés 2009
- Polémique sur la culture des OGM
- Le stylo à base de bouteilles
- Le celeri rave
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne



Voici donc une nouvelle saison de paniers, petits et grands, qui se termine ! J'ai été heureux d'être le président de cette sympathique

association, qui fédère derrière Gabriel une noble cause : le maintien d'une agriculture paysanne à échelle évidemment humaine et sociale, en maintenant un lien de proximité entre le producteur et les clients, mais aussi en respectant davantage notre patrimoine à tous, notre terre !

En ces temps agités, où la mode environnementale est omniprésente, il est bon parfois de pouvoir corréliser nos idéaux avec

nos actions.

Eh bien donc, merci à Gabriel de nous permettre à tous de participer à cette belle aventure à tes côtés.

Et en espérant, bien sûr, nous compter encore nombreux la saison prochaine

A bientôt, et en espérant vous voir nombreux pour **l'Assemblée Générale du 21 mars à 15h, à la mairie de Brétigny.**

Stéphane, Président

Les Dangers de l'aspartame

Qu'est-ce que l'aspartame ? commercialisé sous le nom de NutraSweet et d'Egal, l'aspartame est un édulcorant synthétique modifié génétiquement et composé de deux acides aminés (composants des protéines) ; la phénylalanine et l'acide aspartique. Son pouvoir sucrant est 200 fois supérieur à celui du saccharose. Il a été découvert en 1965 par les laboratoires Searle, aux Etats Unis, par un scientifique qui cherchait à mettre au point un médicament contre les ulcères. Il a été approuvé pour la première fois en 1974 aux Etats Unis et en 1981 en France. Aujourd'hui, il est présent dans plus de 5000 produits issus de l'industrie agroalimentaire dits « édulcorés ou light ».

Quand la température de l'aspartame dépasse les 30°C, l'alcool méthylique ou alcool de bois contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde puis en acide formique qui, à son tour, cause l'acidose métabolique (l'acide formique).

L'intoxication au méthanol reproduit les symptômes de la sclérose en plaques, ce qui explique des erreurs de diagnostic dans ce domaine. La sclérose en plaques n'est pas mortelle, alors que l'intoxication au méthanol l'est ! Pour le cas du Lupus systémique (maladie auto immune), on observe que cette maladie est très répandue surtout parmi les consommateurs de Coca light® et de Pepsi light®. Les victimes de cette maladie boivent en général de 3 à 4 canettes de 33cl par jour voire plus.

L'aspartame est particulièrement mortel pour les diabétiques ; il rend la glycémie incontrôlable !

Le formaldéhyde est classifié dans le même groupe de drogues que le cyanure et l'arsenic, poisons mortels ! L'aspartame modifie la chimie du cerveau en diminuant le taux de dopamine. Cette drogue cause aussi des dommages au niveau des naissances ; il n'y a absolument aucune raison de consommer ce produit qui n'a rien de diététique !

Les effets secondaires liés à la consommation d'aspartame sont très nombreux allant d'un mal de tête à partir d'une simple gomme à mâcher, à des vertiges, à une vision brouillée, à

des changements d'humeur, à des douleurs au ventre, à des crampes musculaires, et autres symptômes tels que la dépression, la perte de mémoire, les douleurs aux articulations, les crises d'épilepsie et même quelques décès !

La perte de mémoire est due au fait que l'acide aspartique et la phénylalanine sont des neurotoxiques ; ces protéines ... passent la barrière sanguine du cerveau et détériorent les neurones, voire génèrent des tumeurs cérébrales.

Si vous souffrez d'un problème de santé persistant et que vous consommez des produits édulcorés, cessez complètement d'en consommer pendant un mois pour voir si les symptômes diminuent. **Il faudra lire attentivement les étiquettes de tous les produits que vous achetez car l'aspartame s'est infiltré partout même dans les médicaments afin de bannir ceux-ci de votre consommation.**

Extrait article de Julie BRIERE.

Le Mot du Producteur



Le contrat de paniers va bientôt prendre fin. Votre dernier panier sera pour la semaine du 1er au 7 mars 2009. Par rapport au contrat de départ, je ne serai pas en mesure de fournir le dernier panier. Dans la démarche AMAP, la solidarité avec le producteur et un des fondements du mouvement, cependant, il est normal que chacun obtienne son dû. De fait, nous vous rembourserons ce panier manquant, ainsi vous

auriez le choix de garder votre chèque ou de faire don de son montant au producteur ou à l'association.

Il est temps aussi de faire le bilan de cette année de production. Finalement, les résultats sont mitigés. Il m'a manqué certains produits comme les courges, les salades, les choux et les fruits. Coté climat, l'année a été très pluvieuse et il a manqué de chaleur. Ceci dit, au regard des tempêtes et inondations que certaines régions de France ont subies, nous avons été épargnés et c'est tant mieux. Je souhaite encore améliorer mon travail et la gamme de production en sachant que les années ne se ressem-

blent jamais et que par nature, les résultats escomptés dépendent de trop de paramètres et sont toujours aléatoires.

Nous allons donc prendre congé l'un, l'autre durant à peu près 2 mois. Je ne vais pas pour autant vous oublier puisque après cet hiver un peu long et rigoureux, je vais dès maintenant remettre les terres en culture et semer au bon vouloir du temps différentes graines soit en plein champ, soit en serre pour produire des plants afin de fournir un prochain contrat 2009 – 2010 de légumes et fruits.

En espérant peut-être vous voir lors de l'assemblée générale qui aura lieu **le 21 mars à la mairie de Brétigny**, je souhaiterais que vous puissiez indiquer à Stéphane ou à moi-même si vous pensez ou non re-signer le prochain contrat en sachant que je reprendrai au maximum le même nombre d'abonnés. Si vous avez besoin de viande de boeuf, de lapins ou d'autres produits que je peux fournir, le relais de l'AMAP reste ouvert et un simple courrier électronique ou message téléphonique suffit. N'hésitez pas à appeler.

Gabriel.

Lois de finances et écologie (les nouveautés 2009)



Selon les extraits de la loi de finances, l'"éco-PTZ" concernerait :

1° Soit de travaux qui correspondent à une combinaison d'au moins deux des catégories suivantes :

- Travaux d'isolation thermique performants des toitures ;
- Travaux d'isolation thermique performants des murs donnant sur l'extérieur ;
- Travaux d'isolation thermique performants des parois vitrées et portes donnant sur l'extérieur ;
- Travaux d'installation, de régulation ou de remplacement de systèmes de chauffage, le cas échéant associés à des systèmes de ventilation économiques et performants, ou de production d'eau chaude sanitaire performants ;
- Travaux d'installation d'équipe-

ments de chauffage utilisant une source d'énergie renouvelable ;
 f) Travaux d'installation d'équipements de production d'eau chaude sanitaire utilisant une source d'énergie renouvelable ;
 2° Soit de travaux permettant d'atteindre une performance énergétique globale minimale du logement ;
 3° Soit de travaux de réhabilitation de systèmes d'assainissement non collectif par des dispositifs ne consommant pas d'énergie.

Un crédit d'impôt pour les logements neufs « basse consommation »

Jusqu'en 2009, les propriétaires d'un logement neuf ayant financé leur achat au travers d'un prêt immobilier pouvaient déduire de leur imposition 40% des intérêts d'emprunt la première année, puis 20% les quatre années suivantes.

La durée passe de 5 à 7 ans et, depuis le 1er janvier 2009, l'acquéreur d'un logement neuf à basse consommation énergétique (BBC) (n'excédant pas 50 kilowatts/heure par mètre carré et par an) pourra désormais bénéficier d'un crédit d'impôt de 40 % sur les intérêts payés durant ces sept années couvertes par le dispositif.

De plus, il est prévu, sur délibération des collectivités territoriales,

une exonération de 5 ans de la taxe foncière pour les logements neufs achevés au 1er janvier 2009 et respectant la norme BBC.

Credit d'impôt Développement durable : ça bouge !

Depuis 2005, un crédit d'impôt est réservé aux équipements les plus performants en matière d'économie d'énergie (matériaux d'isolation thermique, chaudières économes en énergie, appareils de régulation de chauffage), à ceux utilisant une source d'énergie renouvelable (énergie solaire, éolienne, bois,) et à certaines pompes à chaleur. Ce crédit est égal à un certain pourcentage du montant des dépenses réalisées qui varie entre 15 et 50%.

Sur la période du 1er janvier 2005 au 31 décembre 2009, le montant total des dépenses ouvrant droit à ce crédit d'impôt ne pouvait excéder 8000 € pour une personne seule et 16000 € pour un couple marié, majoré de 400 € par personne à charge. La loi pour les finances 2009 a prorogé ce dispositif jusqu'au 31 Décembre 2012. De plus, les particuliers qui ont bénéficié d'un crédit d'impôt sur des dépenses de 8000 € en 2005 pourront à nouveau bénéficier du crédit d'impôt pour des dépenses faites à partir de 2010.

Depuis le 1er janvier 2009, le crédit d'impôt est également étendu :

- aux frais de main-d'œuvre pour les travaux d'isolation thermique des parois opaques (taux fixé à 25 % ou à 40 % en fonction de la date d'achèvement de l'immeuble),
- au diagnostic de performance énergétique (DPE), lorsqu'il est réalisé hors obligation légale (taux fixé à 50 %).
- aux propriétaires bailleurs effectuant des travaux dans des logements achevés depuis plus de 2 ans, lorsqu'ils s'engagent à les louer nus, à titre de résidence principale, pendant au moins 5 ans. Le plafond des dépenses sera fixé annuellement à 8 000 € par logement, dans la limite de 3 logements loués. Cependant, la liste des dépenses éligibles s'est recentrée en excluant certains équipements : les chaudières à basse température et pompes à chaleur air-air payées à partir du 1er janvier 2009 ne sont plus éligibles, le taux du crédit d'impôt applicable aux appareils de chauffage au bois et pompes à chaleur sera réduit de 50 % à 40 % en 2009, puis à 25 % à partir de 2010.

POLEMIQUE SUR LA CULTURE DES OGM

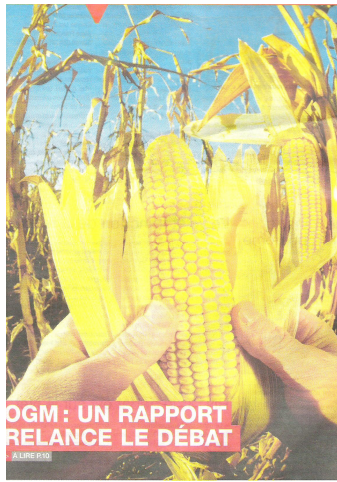
L'Agence Française de la Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) publiait le 12 février un rapport assurant que le maïs génétiquement modifié du semencier américain Monsanto ne présente pas de danger pour la santé humaine.

Sur le plan scientifique, la polémique est repartie de plus belle puisque les conclusions de l'AFSSA vont à l'encontre de celles du Professeur Le Maho, mandaté par le Ministère de l'Environnement, qui demandait l'application du principe de précaution. Selon lui, il est à ce jour « impossible de conclure à l'innocuité » du MON810 pour la santé et l'environnement. Les recherches doivent absolument se poursuivre. Il s'agit d'une science bien étudiée au plan de la biologie moléculaire, mais il n'existe pas son pendant scientifique au plan sanitaire et environnemental »

- Source 20 Minutes, 13 février 2009

Parallèlement, les professionnels de santé s'inquiètent ! la coordination nationale médicale santé environnement (CNMSE) conteste les résultats de l'AFSSA et affirme que « certains risques potentiels sont identifiés : allergies alimentaires, résistances aux antibiotiques ». Par ailleurs, « aucune étude toxicologique ne dépasse 90 jours et des effets délétères sont constatés chez le rat après trois mois de consommation d'OGM ». La CNMSE recommande donc la plus grande prudence d'autant qu'elle estime que « prétendre pouvoir maîtriser la dissémination des OGM cultivés en plein champ est une illusion ! ces substances vont inévitablement, par l'intermédiaire des vents, des insectes pollinisateurs, des animaux sauvages et domestiques, du matériel agricole, se répandre dans notre environnement et s'intégrer dans la chaîne alimentaire »

Source -Egora - 16 février 2009



LE STYLO A BASE DE BOUTEILLES

Premier fabricant de stylos à s'être lancé dans les stylos en plastique recyclé, Pilot récidive avec un nouveau modèle baptisé B2P (From Bottle to pen) soit littéralement « de la bouteille au stylo ».

Comme son nom l'indique, le dernier né de la gamme Be-green est un stylo rechargeable, fabriqué à 89.90% à partir de bouteilles en plastique recyclées.



Une originalité illustrée jusque dans son design, qui rappelle le corps arrondi et strié d'une bouteille d'eau. Il est produit en France dans une usine respectueuse de l'environnement.

Pour plus d'info : mescoursesplanete.com

Source : www.metrofrance.com

LE CELERI RAVE



Le **céleri-rave** est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, cultivée comme plante potagère pour la base de sa tige tubérisée consommée comme légume.

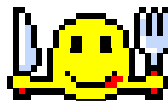
Jusqu'à la Renaissance, le céleri était employé non pas comme une plante potagère, mais comme une **plante médicinale**, pour ses vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux. A tout cela s'ajoutaient les nombreuses propriétés (notamment aphrodisiaques) que lui prêtaient les croyances populaires.

Avec seulement **18 kcal/100 g**, le céleri fait partie des légumes frais les moins énergétiques

Le céleri-rave peut se consommer cru ou cuit. Cru, on le prépare en salade, coupé en tranches ou en rémoulade, râpées. Cuites elles se préparent de diverses manières, sautées, en gratin, en ragoût, en purée, en frites..., et accompagnent les plats de viande.

Les feuilles ont des qualités aromatiques comme celles des autres variétés de céleri.

Recettes



Bon Appétit !

Tournedos de céleri aux petits oignons



Préparation :
10 mn
Cuisson : 12 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 22 mn

Pour 4 personnes :

- 1 beau céleri pomme
- 1 bouquet de persil ou de ciboulette
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillères à soupe de vinaigre ou de citron
- 1 bel oignon
- poivre du moulin
- 1 citron

Eplucher le céleri, le couper en 4 tranches épaisses de 1.5 cm d'épaisseur, le citronner pour qu'il reste blanc

Cuire les tranches de céleri dans de l'eau pendant une douzaine de minutes jusqu'à ce qu'il devienne tendre mais pas trop mou. Faire refroidir et les mettre au réfrigérateur.

Emincer l'oignon, ciseler le persil ou la ciboulette

Faire une sauce un peu épaisse avec la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, les oignons, un peu de poivre (ne pas saler car la moutarde est déjà salée).

Avant de servir, tartiner les tranches de céleri d'une couche épaisse de sauce. Décorer de copeaux d'olive ou de tranches de tomates.

Verrines au céleri

Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 1/4 de boule de céleri rave
- 40 cl de lait
- 10 tranches de poitrine fumée
- sel et poivre



1 Éplucher le céleri et le tailler en petits dés. Le faire cuire pendant 20 minutes dans une casserole avec le lait et 2 tranches de poitrine fumée, sur feu doux, à découvert. Saler et poivrer

2 Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement. Verser le contenu dans 4 verres ou verrines. Recouvrir d'un film étirable et réserver quelques heures au réfrigérateur.

3. Avant de servir, faire griller les 8 tranches de poitrine restantes en les plaçant entre deux feuilles de papier absorbant au micro-ondes quelques secondes. Ajuster selon votre goût et l'épaisseur des tranches.

4. Sortir les verrines du réfrigérateur au dernier moment et déposer sur chacune d'elles les tranches de poitrine en équilibre. Cette façon de cuire les tranches de poitrine fumée élimine un maximum de graisse en ne laissant que le croustillant et le salé



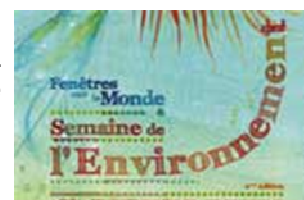
IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

BONNE LECTURE

- 1er mars 2009 : Carnaval d'Auxonne
87ème édition
20 chars fleuris - 700 costumés
8 stés de musique - Fête Foraine



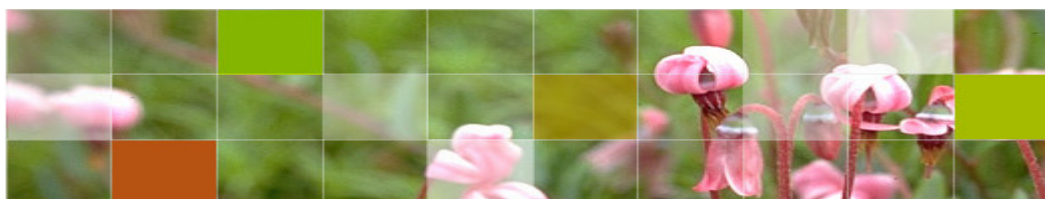
- Semaine de l'Environnement, du 22 au 29 mars 2009
Conférences et Ateliers du Groupement d'Animation porteur de Projets en Environnement (GRAPPE) - Le thème national de cette année est l'alimentation étudiante responsable qui fera l'objet d'une table ronde à Dijon. Toujours au niveau national, un concours photo est organisé sur le thème de "La loi de la jungle". Programme à venir :



Association Kir
assokir@gmail.com
Chargée de communication:
Marion Lefebvre
Tél. : 06 13 82 25 11

Les Amis de l'Eldorado
amieldo@wanadoo.fr
Chargée de communication
Hélène Bernard
Tél. : 03 80 66 51 89

- Manifestation le 18-19 avril 2009 du Club Sciences et Nature de Marcilly sur Tille, sur le thème de la Nature—Salle des Capucins, Is sur Tille, de 10h à 18 heures
- Foire du Haut de MFR de Quetigny le 14 juin 2009
- D'octobre au 14 mai 2009—TEMPOESIE
TEMPOÉSIE en est à sa troisième édition et se propose, cette année encore, d'accueillir un auteur différent, un jour par mois d'octobre 2008 à mai 2009. La VOix des MOts convie l'auteur pour une journée riche de rencontres : en milieu scolaire, à la Bibliothèque Universitaire et à la Maison de Rhénanie-Palatinat. Ce sont autant de lectures / rencontres qui sont proposées aux lycéens, aux étudiants et au public habitué ou non des différentes manifestations organisées par La VOix des MOts. Pour la saison 2008 / 2009 ce sont : Bernard Noël, Christiane Veschambre, Mustapha Benfodil (Algérie) en collaboration avec le festival les Nuits d'Orient, David Dumortier, Michel Besnier, Sabine Macher et Ann Cotton (Allemagne) en collaboration avec la Maison de Rhénanie-Palatinat, qui ont été conviés par La VOix des MOts à venir dire leur œuvre à voix haute...
Tél : 03 80 58 89 93, Email : lavoixdesmots@wanadoo.fr—Site Internet : <http://www.lavoixdesmots.fr>



PROCHAINS POTINS : MAI 2009