



# LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

## Edito



Bonjour à tous,

Cette saison 2010-2011 est partie sur un faux

rythme : le climat a en effet ralenti la pousse de la végétation dans nos jardins et dans la nature, et donc Gaby qui n'a pas de super-pouvoirs n'a pu échapper à cette règle dans ses cultures ! Il a même dû emprunter en début de saison quelques légumes à des collègues... mais sans aucune répercussion pour le coût ni la quantité de nos paniers. Cela méritera peut-être une réflexion plus approfondie à l'avenir sur ces aléas climatiques que Gaby ne nous fait pas répercuter, or l'esprit de l'Amap tendrait à nous faire payer (abonnés) aussi un peu ce dérèglement naturel ...

Heureusement, tout semble rentrer dans l'ordre progressivement, en témoigne quelques très jolies tomates en ce mois d'août pourtant bien maussade côté soleil ! Espérons pour la suite que le ciel ne soit pas trop furieux... Une pensée aussi bien partagée pour la famille de Gaby endeuillée...

Bonne saison à tous !

Stéphane



La Stavia

L'utilisation de la stévia comme édulcorant trouve son origine en Amérique du Sud.

Pendant des siècles, les Guarani du Paraguay et du Brésil ont utilisé la stévia, principalement l'espèce *Stevia rebaudiana* qu'ils appelaient « ka'a he'ê » (l'herbe sucrée) comme sucre et dans des breuvages médicinaux. Les feuilles de cette espèce ont un pouvoir sucrant de moyenne 45 fois supérieur à celui du saccharose.

Cette plante a attiré l'attention des chercheurs car la plante a montré un potentiel pour traiter l'obésité et l'hypertension. De plus, elle a un effet négligeable sur l'augmentation de glucose dans le sang et a même démontré une capacité à diminuer l'intolérance au glucose.. La plante peut donc fournir un édulcorant compatible avec les régimes pour diabétiques et les régimes hypoglycémiques.

### Sommaire :

- Edito
- La stévia
- Le nouveau label Bio Cohérence
- Le Mot du Producteur
- Kenya : 50 000 ha de terres arrachées aux mains des autochtones
- Comment se soigner naturellement en été ?
- La framboise
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne

### Le label Bio Cohérence

Le consommateur ne se posait pas de question ; d'un coup d'œil, il sélectionnait le produit bio, repérant immédiatement le logo AB du label français. Mais voilà que pour favoriser la fluidité des échanges commerciaux de produits bio au sein de l'Europe, le règlement européen prévoit, à partir du 1er Juillet 2010, une obligation d'affichage de l'ecolabel européen. Un label européen qui va, au nom de l'harmonisation des pratiques, entraîner un nivellement vers le bas du cahier des charges français, lui-même insuffisant pour les partisans bio responsables car le cahier des charges tolérait jusqu'à 0.9% d'OGM par ingrédient.

Pour maintenir un niveau d'exigence élevé, producteurs et professionnels de l'agriculture biologique (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique), distributeurs (magasins Biocoop et Biomonde, le grossiste bio Pro Natura ...) et consommateurs bio mécon-

tents du caractère laxiste de la réglementation européenne et française, se sont réunis au sein de l'Association Alternative Bio et ont travaillé, depuis un an, sur une nouvelle marque Bio Cohérence.

Le nouveau label, Bio Cohérence, s'appuie sur un cahier des charges plus exigeant pour défendre des produits avec 0% d'OGM et 100% biologiques. Tout en respectant le cahier des charges européen, un certain nombre de règles supplémentaires apparaissent : refus catégorique des OGM (alors que les labels européen et AB tolèrent jusqu'à 0.9% d'OGM par ingrédient), obligation pour la ferme d'être 100% bio, alimentation animale 100% bio produite majoritairement dans la ferme, 100% d'ingrédients bio dans les produits transformés (contre 95% pour les labels bio européen et AB), limitation des antibiotiques, des antiparasitaires ... Chaque producteur, transformateur ou distributeur qui adhérera à la marque, devra réaliser un autodiagnostic pour faire le point sur ses

pratiques et sur les marges d'évolution à chaque niveau de la filière. Il sera contrôlé par les organismes certificateurs habituels (Ecocert, Certipaq, Agrocet, Qualité France et SGS) et le label sera attribué par un comité interne à Bio Cohérence qui garantira que le producteur, outre le cahier des charges européen, respecte systématiquement ces nouveaux critères d'une filière 100% biologique avec 0% d'OGM. Bio Cohérence s'engage, du producteur au consommateur pour une agriculture biologique respectueuse des équilibres environnementaux, sociaux et économiques. Pour le consommateur, entre les marques privées bio comme Demeter, Nature et Progrès ou la toute nouvelle Bio Cohérence, le choix sera compliqué avec un doublement de l'étiquetage sur les produits ! Pour simplifier, il devra surtout se méfier du label européen, un label « a minima » qui risque de s'imposer sur le marché en cohabitant avec le logo AB plus connu.

## Le Mot du Producteur



Pour ce premier Potin des Varennes de la saison, je souhaite en premier lieu la bienvenue aux nouveaux abonnés. Chaque année il y a un renouvellement des familles qui bénéficient de ce système de commercialisation en vente directe. Pour la plupart des Amaps, ce remplacement concerne 15 à 25 % des abonnés. Les départs sont justifiés par diverses raisons, mais rarement par mécontentement du système ou des produits proposés. Ceci est essentiellement dû à la motivation des personnes qui souhaitent entrer dans ce moyen d'approvisionnement de produits frais, d'origine locale et connue. La principale motivation, et c'est la base de la

charte des Amaps, vient du militantisme des abonnés et des valeurs que sont la solidarité, le partage et la volonté de maintenir une activité rurale dans nos campagnes que véhicule ce mode de mise en marché. En effet, à l'heure où la consommation et la production bio ou respectueuse des équilibres naturels prennent un essor encore jamais vu, les Amaps assurent aux producteurs un débouché sûr et local mais aussi une qualité de vie à toutes les parties prenantes. Avec cet engouement pour des produits alimentaires de qualité reconnue, la guerre des prix est arrivée dans tous les circuits de distribution. Malheureusement, cette concurrence accrue risque de galvauder le label de ces produits. Car qui dit vils prix dit aussi qualité différente et provenance douteuse de ces produits.

Suite à ces quelques réflexions, parlons de nous maintenant. Cette nouvelle saison de légumes et fruits a démarré tardivement pour l'Amap des Varennes. Les conditions météo 2010 sont assez surprenantes et les difficultés à mettre en culture et entretenir se sont accumulées au fil des semaines. Malgré tout, j'ai à nouveau réussi à proposer des paniers fin mai. Lors de la dernière AG, j'avais émis le vœux d'augmenter le nombre de familles abonnées à la ferme des Varennes. Mais vu le démarrage lent et incertain de ma production, j'ai maintenu le même nombre de livraison hebdomadaire de paniers.

Pour l'instant, cela se passe pas trop mal et malgré tous les aléas que j'ai pu rencontrer depuis le début de cette saison, l'avenir paraît assuré pour le contrat.

Un des principes aussi des Amaps, c'est de recréer du lien social. Parmi mes fidèles abonnés, Roger et Laure Laysen de Norges la ville sont très engagés dans la protection de l'environnement de par leur travail mais aussi par leurs actions au quotidien. Roger est employé au service départemental des eaux et forêts. Il connaît parfaitement notre région très boisée sur certains secteurs géographiques. Il nous propose pour toutes les familles de l'Amap une sortie à l'automne en forêt pour observer le brame des cerfs. Cette animation aura lieu courant septembre et plus particulièrement en soirée. La date prévisible n'est pas encore arrêtée ni l'organisation. Vous serez tous informés quelques jours avant par un courriel.

Je vous souhaite à tous une bonne rentrée.

Gaby

## Kenya : 50 000 ha de terres arrachées aux mains des autochtones

Au Kenya, l'accaparement des terres par de grandes entreprises au détriment des populations locales se poursuit dans l'incompréhension la plus totale. Ainsi, le gouvernement vient de « confier » 50 000 ha de forêts, situés dans la région côtière de Malindi, à la Kenya Jatropha Energy Limited, entreprise privée détenue par la société italienne Nuove Iniziative Industriali SRL. Sans surprise, cette dernière est spécialisée dans la production d'énergies renouvelables, et notamment d'huile de palme qu'elle importe depuis les continents africain et asiatique.

Selon un document officiel publié par les autorités, les terres en question sont louées pour une durée de 33 ans, sur la base tarifaire de 2 € par hectare. D'après Réseau Action Climat (RAC), la Kenya Jatropha Energy Limited projette de raser 30 000 ha forestiers et d'exploiter les terres communales ainsi investies.

La finalité de cette installation trouve

sa réponse dans la production du jatropha, une plante non comestible mais supposée offrir des rendements élevés en huile, vouée à alimenter la production d'agrocarburants.

Selon le réseau associatif, ce projet « a été élaboré sans que l'ensemble des consultations prévues par la constitution kenyane n'ait été menée ». En janvier 2010, les populations de la région de Malindi auraient ainsi été alertées par des fumées inhabituelles émanant de la forêt de Dakatcha, résultant du passage des bulldozers sur les arbres des territoires cédés par le gouvernement. D'après ActionAid Kenya, 20 000 personnes seront affectées par cette monopolisation, pour ne pas dire destruction, et devront être « éventuellement déplacées ». Parmi celles-ci, comptent de nombreux paysans, dépossédés de leurs productions vivrières dont dépendent également les populations autochtones. Communauté indigène, les Wa Sanya partagent un sort comparable, leur subsistance dépendant de la chasse et de la cueillette. A l'inverse du point de vue de l'entreprise italienne, l'opération devrait s'avérer ô combien lucrative, même si les

profits générés varient selon la source d'informations. D'après les documents officiels, 30% de l'huile produite au Kenya devrait être exportée vers l'Italie, les 70% restants étant destinés à la consommation énergétique nationale.

Ne s'avouant pas vaincues, les communautés locales, bénéficiant de l'appui des organisations de la société civile kenyane, ont exprimé leur opposition à ce projet auprès du gouvernement, faisant valoir leur droit à disposer de leurs terres. Fin mai, les premières consultations publiques ont attesté de l'ampleur des contestations. Les agences gouvernementales de protection des forêts ont également fait entendre leur mécontentement, affirmant ne pas avoir été préalablement consultées. Face à l'urgence, ActionAid Kenya, partenaire du RAC et impliqué dans les négociations entretenues avec le gouvernement, en appelle à la solidarité internationale afin de « défendre la souveraineté alimentaire des communautés de la région de Malindi et empêcher la destruction de la forêt de Dakatcha ».

Cécile Cassier—pour en savoir plus, se référer au dossier « les agrocarburants : le miracle éphémère » paru dans le N°22 du magazine Echo Nature.

**Comment se soigner naturellement** par ces quelques réflexions de ma part, parlons un peu de nous. **endant les vacances !**

**Coup de soleil :** gratter une pomme de terre crue après l'avoir pelée et appliquer sur la peau avec une compresse. La douleur disparaît en quelques secondes. Dès que la sensation de chaleur réapparaît, renouveler l'opération.

**Mal au ventre :** à boire dans la journée en cas de diarrhée (ATTENTION ne conviennent pas aux enfants)

250 cl de jus de pommes, 1/2 cuillère de miel, 1 pincée de sel, 250cl d'eau bouillie, 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude.

**Faites-vous-même votre Spray anti moustiques !**

125ml d'huile d'amande douce, 10 gouttes d'huile essentielle de cèdre, un pulvérisateur vide

Mélanger les ingrédients et appliquer sur la peau. Eviter absolument de vous exposer au soleil car les huiles essentielles peuvent entraîner des al-



### Recettes

#### Consommé froid à la roquette



Préparation 20 min, Cuisson 10 min, Repos 2h

Pour 4 personnes :

- . 200g de roquette, dont quelques feuilles pour la décoration
- . 1 cube de bouillon de légumes
- . 1 gousse d'ail, quelques brins de ciboulette, 25cl de crème fraîche liquide, copeaux de parmesan, sel, poivre

Ebouillanter la roquette pendant une minute, puis égoutter la. Hacher grossièrement les feuilles.

Préparer le bouillon en plaçant le cube dans une casserole avec 20cl d'eau froide, et en faisant chauffer le tout

Dans une sauteuse, faire fondre le hachis de roquette, la ciboulette et l'ail émincé dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à feu doux, pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.

Mixer grossièrement la préparation, puis la laisser refroidir au réfrigérateur pendant deux heures environ.

Au moment de servir, mixer à nouveau le mélange, ajouter la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer les assiettes de copeaux de parmesan. .

Décorer de feuilles de roquette restantes.

**Astuces :** assaisonner raisonnablement en poivre car la roquette est naturellement dotée d'une saveur piquante. Pour une recette légère en calories, deux yaourts nature veloutés peuvent remplacer la crème fraîche.

#### Soupe de fruits rouges

**Préparation 15 min, Cuisson 10 min, Repos 2 heures**

**Pour 4 personnes :**

- 300g de fraises,
- 125g de framboises
- 125g de myrtilles ou de mûres
- 25cl de vin blanc doux (type banyuls ou muscat)
- 100g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Quelques feuilles de menthe

Nettoyer tous les fruits, équeuter les fraises et couper les plus grosses en deux.

Dans une casserole verser le vin blanc doux, le sucre, ajouter le bâton de cannelle et faites chauffer pendant 10 minutes.

Disposer les fruits dans un saladier, les arroser du liquide chaud, mélanger doucement et laisser refroidir pendant au moins 2 heures.

Au moment de servir, décorer avec les feuilles de menthe ciselées



Les propriétés nutritionnelles de la framboise sont proches de ceux de la fraise. Elle contient notamment de la vitamine E à un taux moindre que la fraise mais avec un peu plus de sels minéraux, en particulier du potassium. C'est un fruit peu sucré.

Il est connu pour être le fruit le plus riche en acide ellagique, un polyphénol antioxydant qui aiderait à prévenir certains cancers. La framboise contient aussi des anthocyanines et de la quercétine.

Elle facilite le transit intestinal mais est déconseillée aux personnes souffrant de diverticules intestinaux car les pépins peuvent s'y sécher et provoquer des irritations.

La framboise est un des fruits les moins caloriques (38 kcal/100g) et possède l'une des densités minérales les plus élevées pour un fruit frais. Outre sa teneur en potassium élevée (220mg/100 g), elle affiche des taux relativement importants de calcium, de magnésium et de fer. Son apport en vitamine C (25mg pour 100g) représente un tiers des apports quotidiens recommandés.



**Astuces :**

Pour un dessert plus gourmand, ajouter au moment de servir une boule de glace à la vanille dans l'assiette et/ou quelques amandes grillées.

En l'absence de fruits frais, des fruits congelés feront l'affaire : les décongeler préalablement ou les tremper pendant quelques minutes dans le mélange de vin blanc et de sucre.

Source ::: Rustica n° 2117 du 21 juillet 2010

#### Gelée de pommes au cassis

**Pour 4 verres :** 1 demi litre de jus de pomme, 2g d'agar agar, 2 poignées de grains de cassis

Verser le jus de pomme dans une casserole avec l'agar-agar Faire chauffer. Lorsque le liquide frémit, maintenir à ébullition pendant 3 mn.

Laisser tiédir puis verser dans des verres où vous aurez réparti les baies de cassis

Laisser refroidir à température ambiante et mettre deux heures au moins au frais avant de servir en dessert, avec des langues de chat ou des tuiles aux amandes.

**Bon Appétit !**





*IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne*

Du 23 au 28 août : **15ème Semaine Musicale de Châtillon sur Seine et du Châtillonnais**—pour tout renseignement, Tel. : 03 80 91 13 19

Du 24 au 29 août : **Festival Les Chérubins à Arceau**. De 23 à 30 €, enfants: 12 €, Etudiant 18 €. tel. 03 80 37 01 65

Du 27 au 29 août : **Festival de Musiques et Danses Populaires, Fêtes de la Vigne de Dijon**. Tel 03 80 30 37 95.

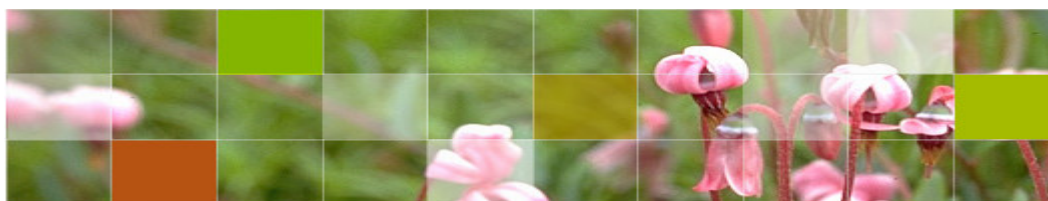
Le 27 et 28 août : **Fest'Is** à Is sur Tille, salle des capucins. Tel. 06 32 08 68 47

Du 27 août au 5 septembre : **Festival Entre Cour et Jardin**. Jardin de Barbirey sur Ouche, Jardin de l'Arquebuse et Parc de la Colombière à Dijon. Tous les soirs. Tarif: 5 €. Tel 03 80 67 12 30

Le 28 août, à Fixin et le 4 septembre, à Bure les Templiers : **Festival Musiques en voûtes** . Tel 03 80 67 11 22

Les 19-20 novembre à Talant, Pièce interprétée par Dominique et Joelle « **La perruche et le poulet** ». Nous vous communiquerons l'heure et le lieu précis par affichage aux relais de l'Amap et par courri-el.

**BONNE RENTREE**



**PROCHAINS POTINS : OCTOBRE 2010**