



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Le Mot de la Présidente

Sommaire :

- Le Mot de la Présidente
- Adhérer à une AMAP, ou comment devenir Consomm'Acteur
- Le Mot du Producteur
- Absurdité d'un décret !
- Broyer des branchages et ne plus arroser !
- Pas besoin de bêcher, les lombrics bossent pour Jacky
- La carotte ... pas juste pour la vue !
- Recette
- Idées de sorties/ loisirs en Bourgogne
- Annonce Nathalie THOMAS
- BODY NATURE

Chers Amis amapiens,

Pour ouvrir ce 3^{ème} numéro des « Potins », nous venons partager quelques informations et conclusions suite à la dernière rencontre du C.A.. Gaby a dressé le bilan de cette première année de production : bilan mitigé du fait des aléas climatiques, maladies ou erreurs inévitables et néanmoins nécessaires pour apprendre le métier. La moyenne de valeur du panier au long de ce premier contrat s'établit à 8 € au lieu des 12 € attendus. Compte tenu de ces éléments et de l'acquisition de terrains nouveaux, il a été décidé de fixer le nombre d'abonnés à 14 si l'on se base sur une production équivalente à celle de cette année. A ce jour, 8 anciens abonnés se réabonnent ; nous avons 3 nouveaux contrats ; nous en recherchons donc encore 3.

Vous pouvez dès maintenant souscrire votre abonnement à l'aide des documents qui vous ont été fournis.

Comme l'an dernier, un questionnaire d'appréciation sera proposé en décembre et son étude permettra à Gaby et à la commission économique de prévoir le plan de culture 2007. Le bilan financier est au beau fixe : l'association compte un solde positif de 900€ et compte actuellement 31 adhérents. Le choix des abonnés quant au montant des paniers non servis en mars-avril-mai a permis de verser 213 € à l'association et 408 € à Gaby, le reste ayant été remboursé.

Nous nous félicitons du bon fonctionnement de la commission communication qui nous offre régulière-

ment notre sympathique journal.

La commission animation bat de l'aile faute de membres. L'aménagement floral à l'entrée de la ferme a cependant été réalisé et nous avons prévu un pique nique chez Annick Massu le 17 septembre.

N'hésitez pas à venir au Grand Déj, au Lac Kir le dimanche 24 septembre : l'Amap y tient un stand et nous avons besoin de volontaires pour assurer les permanences de 10h à 18h A vot' bon cœur !

L'automne s'annonce superbe, et je vous souhaite d'être généreusement inondés par la douce lumière dorée du soleil afin de rayonner vous-mêmes, tranquillement.

Anne-Béatrice, au nom du C.A.

Les abords de l'AMAP ...



Adhérer à une AMAP, ou comment devenir Consomm'Acteur

Derrière cette définition se cache en fait une volonté de définir une nouvelle solidarité entre les producteurs agricoles et les consommateurs ; il s'agit bien de devenir Acteur de son choix de consommation, de s'émanciper quelque peu du circuit traditionnel de la grande distribution où l'individu subit toutes les formes possibles de matraquage publicitaire l'incitant à choisir des produits qui ne lui sont pas forcément nécessaires, voire qui peuvent même être nuisibles pour lui.

Je ne suis pas à proprement parler un militant écologiste, ni même un partisan de la rupture avec le système de la grande distribution, je suis un citoyen libre qui a pris conscience de l'utilité vitale de construire un monde dans le quel l'homme évolue au centre d'un écosystème dont il a la charge et qu'il doit respecter.

Lorsqu'on m'a invité, merci à Pascale GASQUEZ, à participer à la création et à la vie de l'AMAP des Varennes, j'ai de suite compris l'enjeu de cette association née de la volonté de certains de bousculer les consciences pour nous ramener individuellement à la petite place que chacun d'entre nous occupe dans la société. Nous sommes dépendants les uns des autres, avec nos qualités et nos défauts, nos compétences que nous pouvons mettre au service des autres pour bénéficier de l'apport de leurs compétences. L'idée est de nier la compétition entre les hommes pour privilégier leur complémentarité.

Je reviens sur la **solidarité**, car chacun de nous, amapiens des Varennes, avons su tirer

profit des bons légumes que nous avons consommés, et si la récolte n'a pas tenu toutes ses promesses, le paysan est-il à blâmer ? Les conditions climatiques ne nous ont pas aidées et la mise en place d'un tel système de distribution a bien entendu besoin d'être rôdé. Soyons patients et conscients que nous créons une alternative positive au consensus qui se construit contre l'homme en dépit de tous les discours médiatiques dont nous sommes assommés.

Soyons clairs, on ne devient pas **Consomm'Acteur** par le truchement d'un coup de baguette magique, il faudra chacun à notre niveau faire des efforts pour réapprendre la solidarité et pour s'investir chacun en fonction de son envie et de ses compétences dans cette œuvre collective, mais je suis sûr que le jeu en vaut la chandelle, et d'ailleurs nombre de pays industrialisés voient fleurir ce type de structures alternatives (Japon, USA ...) Faisons connaître notre choix.

J.L. GIRODOLLE.

Le Mot du Producteur

Absurdité d'un décret !!!

Bon Anniversaire !

Eh oui, 1 an déjà que l'AMAP des Varennes a pris forme et que la première distribution de paniers a eu lieu au relais des Varennes.

Un an de bonne humeur et de doutes, la vie d'un paysan maraîcher n'est pas un long fleuve tranquille. Fort heureusement pour moi, la motivation en est restée la même grâce au soutien et à la présence de chacun d'entre vous, les Amapiens ; adhérents et abonnés.

Un an de partage et de rencontres où l'expérience de tous participe à la réussite de l'aventure.

A l'heure du bilan, je crois que cette première année d'existence est positive pour la plupart d'entre nous même si des difficultés sont intervenues plus que souhaité.

Au revoir à tous ceux et celles qui quittent la bande. Bienvenue aux nouveaux entrants qui, je l'espère, passeront, de bons moments avec les pionniers.

Un grand merci à tous pour avoir participé de près ou de loin au projet.

Gaby

Un décret du 1er juillet 2006 interdit tout enseignement, communication, ouvrages sur les produits naturels (non homologués) tels que le purin d'ortie.

Ainsi, Eric Petiot, auteur de Purin d'orties et compagnie, vient d'être perquisitionné par le service des fraudes de la Direction de protection des végétaux où ils lui ont pris tous ses documents présents dans son ordinateur. **Tout contrevenant risque deux ans de pris et 75000 euros d'amende !!!**

On vit une époque formidable

Dominique Kokopelli

La nouvelle avait perturbé les ondes ; un chroniqueur horticole courageux s'insurgeait, sur France Inter, de la parution imminente d'un décret (prenant effet au 1er juillet 2006) qui empêcherait dorénavant de donner à ses auditeurs des recettes leur permettant de traiter naturellement leurs jardins et balcons :

- . Interdit de dire que l'eau chaude est un bon désherbant pour les allées,
- . Interdit de dire que de simples feuilles de fougère éloignent les chenilles des choux
- . Interdit de donner la recette séculaire d'un extrait d'ortie, appelé purin !

L'information paraît si énorme que personne n'y a cru ! Si bien que l'interdiction de fournir, par quelque moyen que ce soit, les recettes pour confectonner des produits naturels non homologués, le simple fait d'en parler avait beau être assortie d'une peine de 2 ans de prison et de 75000 euros d'amende, FAISAIT SOURIRE !

Et pourtant, l'action menée conjointement avec les services de l'Inspection Nationale des Enquêtes de Concurrence, de Consommation et de Répression des Fraudes et le Service Régional de la Protection des Végétaux de l'Ain chez un promoteur de techniques agricoles alternatives marque un tournant nouveau dans ce que l'on appelle désormais la GUERRE DE L'ORTIE !

L'intervention des services de l'Etat s'est conclue par la saisie de cours théoriques (quid de la liberté d'expression et d'enseignement ?), la prolifération de menaces non dissimulées et l'interdiction de pratiques aussi diverses et incongrues que celles d'aller récolter avec les stagiaires des plantes sauvages dans la nature !

Qu'on se le dise, il est donc bien désormais INTERDIT de faire référence et de transmettre des savoirs et traditions populaires séculaires qui sont pourtant un inaliénable bien commun !

Voilà pourquoi l'Association des Amis de l'Ortie souhaite interpeller les pouvoirs publics et sollicite pour cela le soutien des médias concernés par une telle confiscation de nos libertés fondamentales. Comment un décret pourrait-il amputer les citoyens d'un pays de leur mémoire collective ?

Bernard BERTRAND, porte parole de l'Association des Amis de l'Ortie—contact : bernard@terran.fr ou 06 33 11 02 08



Broyer des branchages et ne plus arroser !

Cet été, j'ai eu la chance de rencontrer, lors des rencontres des Amis de la revue Silence, un maraîcher installé dans le Lot. Son expérience hors du commun avait fait l'objet il y a quelques mois d'une émission sur France Culture —je vous recommande d'ailleurs « Terre à terre » ce passionnant rendez-vous les samedi matin, de 7 à 8h

Jacqy Dupetty, 53 ans, est originaire de la Beauce. Installé depuis peu sur les Causses du Quercy, près de Figeac, il a une terre pleine de pierres calcaires, compactes, avec très peu de pluie l'été. La galère pour y faire du maraîchage ! Après la sécheresse de 2003, il écumait l'internet pour chercher des solutions.

Depuis, il expérimente avec succès une techni-

que de régénération du sol qui lui procure encore aujourd'hui étonnement et émerveillement. 3 lettres : B.R.F. pour une expression forgée par nos amis québécois, le « bois raméal fragmenté ». Autrement dit des rameaux de bois verts broyés et épanchés sur le sol Depuis 30 ans, cette technique est pratiquée au Canada et étudiée par un biologiste spécialiste de la forêt, le professeur Lemieux. Car le secret du BRF, c'est de permettre aux sols agricoles de retrouver des processus de fertilité qui y existaient il y a bien longtemps, quand ils étaient couverts de forêt, avant d'avoir été défrichés. Toute une vie microscopique revient, en particulier les champignons, et le sol en est transformé !

Ces deux dernières années, sans arrosage, labourage ni traitements, de magnifiques légumes, sains et savoureux, poussent chez Jacky. Avec un sourire lui faisant remonter les moustaches, il nous raconte que les paysans du coin, incrédules, le suspectaient d'aller arroser la nuit en cachette ! Lui vit cette expérience comme une transformation intérieure, un changement de paradigme : renoncer au combat avec la terre, pour devenir partenaire des forces naturelles qui font vivre le sol.

Son expérience est désarmante. Trop simple pour être vraie.

Et pourtant, elle commence à se répandre. Des participants aux rencontres l'avaient déjà reproduite dans leur jardin. Thierry, de Catalogne, s'enthousiasme de voir des plants de tomate vigoureux pousser à partir de graines semées en direct. Et les mauvaises herbes aussi ? Ce ne sont plus les mêmes qui poussent, et le sol, très meuble, permet de les tirer facilement avec les racines. Et en effet, un « sol BRF » fait l'effet d'un tapis sous les pieds, comme en forêt. Pour ne pas le compacter, Jacky y marche le moins possible ; pour semer et pour récolter !

Thomas

J. Dupetty—Ferme du Pouzat 46320 Livernon
Explications et belles photos: <http://fermedupouzat.free.fr>

Et les jardiniers s'y mettent : <http://www.lesjardinsdebrf.com>

Jacky écrit un livre, bilan de 3 années de culture
En BRF—A paraître début 2007, Ed de Terran



Pas besoin de bêcher, les lombrics bossent pour Jacky
BRF, Mode d'emploi

Le BRF est valable sur tous les sols, on peut l'expérimenter sur une petite surface, voire dans un bac à fleurs !

1. En hiver, récupérer des branches de taille de feuillus, encore en sève (pas de bois mort, ni de copeaux). Les essences locales sont les meilleures. Le diamètre maximum recommandé est 5 à 7cm. On peut les stocker en attendant d'en avoir assez. Mais le mieux est de passer tout de suite à l'étape 2.

2. Dans la période décembre-février, broyer les branchages ; ne pas laisser chauffer en tas ; dans les heures qui suivent, répandre quelques centimètres (3 à 5) de broyat sur le sol, non travaillé.

3. Trois mois après l'épandage, mélanger le broyat et le sol superficiellement sur 5 cm. Le BRF n'est pas un paillage. Une couche de broyat restant en surface se dessècherait.

On voit rapidement arriver des mycéliums blancs de champignons. Le sol se structure et se décompacte.

La carotte a toujours eu la réputation d'être bonne pour la vue, ce qui est exact, mais le potentiel thérapeutique de ce légume racine dépasse de loin son aptitude à améliorer la vue. La carotte est une excellente source de bêta-carotène, une substance complexe antioxydante très efficace dans la lutte contre les radicaux libres, ces molécules instables qui sont responsables de nombreux troubles dans l'organisme, des maladies cardiovasculaires au cancer, en passant par la dégénérescence maculaire, responsable de cécité chez les personnes âgées.

On connaît maintenant le rôle protecteur des bêta-carotènes contre ces affections. Dans le cadre de la recherche sur le cancer, une étude de grande envergure portant sur des hommes d'une quarantaine

d'années, on a constaté que le risque de décès par cancer était de 37% plus bas chez les personnes dont l'alimentation contenait le plus de bêta-carotènes et de vitamine C, par rapport aux hommes qui absorbaient les plus faibles quantités de ces nutriments. Même lorsque la vitamine C faisait défaut, le bêta-carotène se révélait efficace.

Les recherches ont également démontré que de consommer de grandes quantités de carottes, ainsi que d'autres fruits et légumes riches en bêta-carotènes, faisait baisser le risque d'accidents cardiovasculaires.

Nouvelle découverte.

Récemment une équipe de l'Université de Newcastle a démontré qu'un pesticide naturel, le falcariol, présent dans le légume et qui

Pendant 5 semaines, c'est une mauvaise période à passer, les microorganismes consomment beaucoup d'azote du sol. Tout rentre dans l'ordre ensuite. Et il n'y a pas besoin de remettre du broyat pendant plusieurs années !

Où trouver les branchages ? Des tailles d'arbres, de haies, les rebuts en forêt de la coupe de bois de chauffage ...

Où trouver un broyeur ? Pas la peine d'en acheter un, il servira peu : le louer ou l'emprunter. Pour une mini surface, possible manuellement avec une hachette.

Deux en un : contacter une entreprise d'entretien des parcs et jardins ou un service municipal espaces verts. Ils sont obligés de broyer leurs « déchets » et de payer pour les mettre en décharge Rappel : les branches doivent être épandues dans les 24h après broyage.



Courges et citrouilles plantées en semi direct en mai, jamais arrosées, étanchant leur soif grâce aux champignons ...

La carotte... pas juste pour la vue !

le protège des maladies fongiques, réduit du tiers le risque de voir apparaître cette maladie chez le rat. Cette particularité protectrice serait également une protection efficace contre le cancer. Les chercheurs ont effectué leur étude en utilisant des carottes crues. Ils ignorent encore, si la cuisson modifierait le résultat obtenu lors de cette recherche. Le Dr Brandt, responsable de cette recherche, admet que pour sa part elle consomme quotidiennement, à titre préventif, une carotte crue, de culture biologique.

On sait que le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme et contribue de la sorte à améliorer la vision. La vitamine A aide la vue en formant un pigment pourpre dont l'œil a besoin pour voir dans l'obscurité relative. Ce pigment, l'érythrope se trouve dans la région photosensible de la rétine.



Combien et comment la consommer?

Une portion de 100 gr. de carottes cuites peut contenir jusqu'à 10 mg de bêta-carotène, soit le double de la quantité considérée comme bénéfique. Nous avons vu que le Dr Brandt consomme chaque jour l'équivalent d'une carotte par jour. En fait il est bon de consommer cette racine sous différentes formes, soit à la fois une portion de carottes cuites, une portion de carottes crues et lorsque possible en jus.

Recettes

TIAN DE POMMES DE TERRE AU CELERI-RAVE

Recette

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 30 mn

Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- 250 à 300 g de pommes de terre à chair ferme
- 150 à 200 g de céleri-rave
- thym déshydraté
- 1 tablette de bouillon de boeuf dégraissé
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 grosse échalote
- gruyère, tomme, chèvre, parmesan ou autre fromage râpé allégé
- poivre
- sel (facultatif)

1/ Peler et trancher en lamelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur les pommes de terre et le céleri-rave. Arroser éventuellement les tranches de céleri d'un filet de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent, puis les rincer rapidement sous l'eau. Emincer l'échalote dans sa longueur.

2/ Peler et ôter les germes indigestes de la gousse d'ail et l'écraser en pulpe. En badigeonner le fond et les côtés de la cocotte spéciale micro-onde ou du tian. Etaler les tranches de légumes dans ce plat en les intercalant. Bien appuyer afin d'égaliser les volumes. Ajouter l'échalote émincée. Parsemer de thym, poivrer et émietter la tablette. Ajouter environ 1 petit verre d'eau, couvrir et placer au micro-ondes.

3/ Couvrir et laisser cuire environ 8 à 10 minutes selon l'épaisseur à puissance maximale

(900 watt). Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau : les tranches doivent être à la fois fermes et fondantes. Enlever éventuellement l'excédent de liquide (mais pas trop !). Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.





IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

- **Du 8 au 24 septembre, 21^{ème} édition du Festival de musique** qui conjugue le charme de la musique et la découverte du vin- Espace Chambertin—21220 Gevrey Chambertin
- **Du 14 au 17 septembre, 6^{ème} édition de « Jazz à Beaune »**, festival des grands vins de Bourgogne ... cette manifestation se situe parmi les festivals conviviaux et agréables en joignant la dégustation des vins de Bourgogne et le Jazz—64 rue de Lorraine, 21200 BEAUNE
- **Dimanche 24 septembre au Lac Kir : Le Grand Déj**— stands des associations à Dijon, 10h—18h. Thème des discussions 2006 : « place et implication des jeunes dans les associations ».

Note du CA

Nous vous rappelons concernant le weekend des 23 & 24 septembre que l'Amap s'est inscrite pour participer au Grand Déj'. Le dimanche 24, nous tiendrons un stand de 10h à 18h et il faudrait des volontaires pour s'y relayer par tranches de 2 heures ; si nous étions deux par deux, ça pourrait être sympa : merci de vous manifester. Vous voyez qu'on peut très bien aller chez Nathalie et venir au Grand Déj' dans le même week-end!

- **Sortie Champignons** : Les adhérents souhaitant découvrir des Champignons de nos régions peuvent prendre contact avec Hervé RIOU pour des sorties en forêt : le contacter au 03.80.45.45.76.
- **Du 9 avril au 11 novembre 2006 : Exposition « Bonbons, biscuits, gourmandises » à Arnay le Duc**—A chaque saison touristique sa gourmandise. A la Maison Régionale des Arts de la table d'Arnay le Duc, tous les étés sont l'occasion d'une grande exposition savoureuse où contenus et contenants sont tout autant à « honneur avec des collections de musées, de collectionneurs particuliers, des grandes manufactures françaises et étrangères ». Tous les jours, de 10h à 12h et de 14h à 18h—Entrée payante. Maison Régionale des Arts de la Table, 15 rue St Jacques—21230 ARNAY LE DUC.

PROCHAINS POTINS : DECEMBRE 2006

Annnonce Nathalie THOMAS

Je vais organiser le 23 et 24 septembre après midi (à partir de 15h30 pour permettre aux amapiens de participer s'ils le veulent, après la distribution des paniers), chez moi à mon domicile, à une « conférence » d'information sur les abeilles, l'apiculture et le miel. C'est gratuit naturellement. Je présenterai la vie des abeilles, la production de miel et ferai déguster nos produits. Je ferai aussi une démonstration de la fabrication des bougies. Ceux qui le veulent pourront acheter du miel, du pain d'épices, des bougies, de l'hydromel mais c'est naturellement facultatif. Cette proposition s'adresse aux amapiens, et aux non amapiens, donc à tous ! Je peux accueillir 9 personnes au maximum, donc il faut s'inscrire. Je ne peux pas accepter les enfants (cela me ferait trop de monde). En fonction du succès, si certains n'ont pas pu s'inscrire à ces dates, j'organiserai une autre cession 15 jours plus tard. Les personnes intéressées peuvent venir me voir pour s'inscrire, téléphoner ou faxer au 03 80 58 85 77 ou remplir les petits bulletins laissés à l'AMAP et me les retourner à mon adresse : Nathalie THOMAS, 33 rue Charles OURSEL, 21000 DIJON

BODY NATURE

Connaissez-vous les produits d'entretien courants de la maison respectueux de l'environnement ? Souhaitez-vous en découvrir et pourquoi pas les utiliser ?

Je vous propose d'organiser une réunion au relais des Varennes avec la représentante et démonstratrice locale de la société BODY NATURE. Cette entreprise produit des cosmétiques et des spécialités pour l'entretien général d'une maison. Pour plus d'information, vous pouvez trouver des documents de présentation au relais.

Dans le cas où plusieurs d'entre vous seraient intéressés, nous organiserons une première réunion courant du dernier trimestre 2006.

Gaby