



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Sommaire :

- Le Mot de la Présidente
- AG Mars 2007
- Le Mot du Producteur
- Les vêtements biologiques
- Monsanto perd son brevet sur le soja OGM
- 3ème conférence Internationale sur les régions sans OGM
- Maison et santé : la pollution intérieure
- Les petits pois !
- Recette
- Sorties Loisirs en Bourgogne

Le Mot de la Présidente

Bonjour à tous, membres de l'Amap des Varennes et bienvenue en particulier à tous les nouveaux adhérents et nouveaux abonnés !

En effet, en ce début d'année marquée, 12 nouvelles personnes ou familles sont venues rejoindre l'Amap, ce qui conduit Gabriel, selon le souhait qu'il avait exprimé, à servir 20 paniers chaque année dans une proportion équilibrée entre petits et grands paniers.

Nous espérons que progressivement, chacun trouvera une place et une satisfaction réelles dans ce partenariat et que nous approfondirons tranquillement les liens entre nous.

Je prendrai, quant à moi, le temps de connaître toutes les personnes nouvellement engagées et j'invite aussi les membres de la commission animation à nous stimuler pour des propositions d'activités ou de rencontres agréables.

Il ne nous reste plus qu'à croiser les doigts ou à prier, selon nos affinités, pour que des pluies douces et bienfaisantes arrosent généreusement les champs de préférence la nuit mais ... en attendant, et si Gabriel nous fait signe, donner un coup de main pour verser quelques arroses ou biner (puisque'un binage vaut deux arrosages, dit-on !)

s'avérera peut-être utile ...

Dans une quinzaine de jours, je pourrai vous envoyer les listes définitives des abonnés et adhérents lorsque toutes les demandes de rectification me seront parvenues.

Avec les meilleures pensées jardinières du Conseil d'Administration.

Anne-Béatrice,
Présidente.

AG de mars 2007 ...



Une bonne participation a été enregistrée puisque nous avons eu la présence de 14 personnes. L'AG s'est déroulée dans un esprit convivial et constructif pour le développement de l'AMAP et dans l'intérêt de chacun.

Vous avez tous reçu le compte rendu par mail ; si tel n'était pas le cas, notamment pour les abonnés, ne pas hésiter à en demander un exemplaire lors de votre passage à la ferme des Varennes.

Composition du Nouveau CA :

Jacques DREMEAUX : trésorier
Anne Béatrice SCHERRER : Présidente
Annie COCI : Secrétaire

Commission communication :
Claudine DROYER
Odette VAUDRAY
Isabelle PERNOT (site internet)

Commission animation :
Laurence PETIOT
Evelyne LEBOURG
Annie COCI

Commission économique :
Gabriel VAUDRAY



pdfMachine - is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!
Get yours now!

"Thank you very much! I can use Acrobat Distiller or the Acrobat PDFWriter but I consider your product a lot easier to use and much preferable to Adobe's" A.Sarras - USA

Le Mot du Producteur

Pour ce nouveau contrat de paniers, j'ai indiqué lors de notre AG du mois de mars que je souhaitais reprendre 20 abonnés sans savoir si cela était possible mais sans inquiétude non plus. Finalement, les 20 contrats vont être signés pour la reprise des livraisons du mois de mai.

Je tiens particulièrement à remercier Anne Béatrice d'une part d'avoir prolongé son mandat de Présidente de l'AMAP des Varennes et d'autre part pour le travail qu'elle a accompli pour relancer le contrat 2007/2008 et surtout préparer tous les documents nécessaires pour la bonne marche du système.

Plantation des pommes de terre



Bienvenue aux nouveaux abonnés et adhérents. Comme chaque début de saison, les doutes demeurent quant au bon vouloir de la météo et à la réussite des cultures. L'année a mal commencé avec cette longue absence de pluie depuis mars ; j'espère que le changement de mai nous augure d'autres pluies tout au long de l'été.

Cette année, une nouvelle serre est en service ; elle m'a déjà permis la production de radis et de salades. Pour cet été, j'espère pouvoir vous faire apprécier de bonne heure, tomates, concombres et courgettes qui seront en culture sous cet abri. Pour le reste des cultures en plein champ, mon planning de mise en place est respecté. Cette année, je souhaite être plus performant sur l'entretien des parcelles. Cela veut dire qu'il y aura du temps à passer pour désherber à la main les diverses planches de légumes. C'est pourquoi, il sera fait appel aux volontaires pour m'aider à tenir cet objectif. Cela se fera en semaine et au coup par coup. Vous serez informés des travaux possibles par affichage au Relais de l'AMAP et par courriel et/ou téléphone.

A très bientôt au Relais de l'AMAP et je pense que l'on pourra se rencontrer abonnés et adhérents pour une visite de la ferme ou un pique nique champêtre.

Gaby

Les vêtements biologiques ... (source émission RTL)

Comment êtes-vous habillé ce matin ? En enfilant votre pull, vous penserez désormais à ce que vous allez lire : la fabrication des vêtements est l'une des activités les plus polluantes du monde. Mais il y a un début de solution : les vêtements biologiques

On n'y pense pas forcément, mais notre jean aura beaucoup pollué. S'il est fait en coton, cette matière a l'air naturelle à priori, mais cette culture demande beaucoup de pesticides. Le coton absorbe 25% des pesticides utilisés au monde pour seulement 3% de la surface agricole. Et selon l'Organisation mondiale de la santé, il y aurait 22000 décès par an parmi les gens qui travaillent dans les champs de coton, exposés aux pesticides. Ensuite, il faut beaucoup d'eau ; 7 000 litres d'eau pour faire pousser un kilogramme de coton, dix de plus que pour faire un kilogramme de blé. Le pire c'est peut-être la teinture ; il faut beaucoup d'eau, qui est polluée par des produits chimiques assez épouvantables et surtout des colorants.



Monsanto perd son brevet sur le soja OGM

L'Office Européen des Brevets (OEB) a accédé, le 3 mai 2007, à la demande de plusieurs organisations écologistes en annulant un brevet sur le soja génétiquement modifié détenu par le géant américain Monsanto, a annoncé le porte-parole de l'OEB, Rainer Osterwalder. Cette décision de l'OEB, qui siège à Munich (Bavière), fait suite à un recours formé par des organisations de protection de l'environnement, dont Greenpeace, et des entreprises spécialisées dans l'agro-alimentaire, qui invoquaient la " non-brevetabilité " du vivant. Elles s'étaient opposées au brevet européen EP 301749, couvrant tous les types de sojas transgéniques, accordé en 1994 à la société de biotechnologie Agracetus, rachetée depuis par le géant agro-chimique américain Monsanto

3eme Conférence Internationale sur les Régions sans OGM :

300 représentants des régions se sont retrouvés à Bruxelles, le 19 avril 2007, lors de la 3^{ème} Conférence Internationale sur les " Régions sans OGM ", la biodiversité et le développement rural. Étendre le réseau, faire valoir l'opinion d'un public européen majoritairement anti-OGM, et discuter législation, biodiversité et monopoles semenciers étaient les objectifs avoués. Depuis leur dernière conférence en 2006, le nombre de régions sans OGM dans l'Union Européenne est passé de 174 à 236, et de 3000 à 4 2 0 0 p o u r l e s municipalités

Maison et santé : la pollution intérieure (source site : www.biovert.com)

Par Guy Roulier

Quand on parle d'environnement et des risques-santé qui y sont liés, c'est le plus souvent de l'environnement extérieur dont il est question. On oublie encore trop souvent l'impact considérable de notre environnement intérieur, celui de notre maison ou de notre lieu de travail sur notre santé, impact responsable de nombreuses maladies aiguës ou chroniques graves. Les méfaits de la pollution domestique sur la santé sont désormais scientifiquement prouvés et quantifiés.

Les particules fines en suspension dans l'air de nos maisons sont innombrables et leurs effets délétères sur notre arbre respiratoire favorisent la survenue de la redoutable maladie connue sous le nom de **BPCO**. Nous passons plus d'un tiers de notre vie dans notre maison et le reste dans notre milieu de travail ou dans les transports. La plupart des citoyens ne passent pas plus de 10% de leur temps en plein air et encore moins au soleil.

pdfMachine - is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Get yours now!

"Thank you very much! I can use Acrobat Distiller or the Acrobat PDFWriter but I consider your product a lot easier to use and much preferable to Adobe's" A.Sarras - USA

Cette constatation faite, notre connaissance des relations entre la santé et l'environnement doit nous inciter à construire autour de nous une ambiance favorable à notre santé. Or, l'habitat dit "moderne" de par sa conception et les matériaux de construction et de décoration utilisés peut nuire à notre santé (humidité, défaut d'ensoleillement, poussières, émanations de produits chimiques, mauvaise ventilation...).

Quelles sont les bases d'une habitation saine ?

- 1) La conception bioclimatique s'impose évidemment.
 - exposition au sud avec surface vitrée isolante, panneaux solaires thermiques, côté nord, isolation renforcée, et créations de zones tampons (pièces non chauffées tels que garages, cellier, réserve, atelier...).
 - protection végétale au nord (haies ou arbres feuillus).
- 2) Les matériaux de construction et de décoration doivent être respectueux de l'environnement et économes en énergie, de la production à la fabrication et même jusqu'au recyclage.
- 3) L'air ambiant de la maison doit être sain et sec :
 - les matériaux doivent respirer afin de limiter l'humidité et renouveler l'air vicié intérieur, évitant également la prolifération de moisissures, sources d'allergies.

Nous considérons les petits pois comme un légume mais **ils font en réalité partie de la famille de légumineuses**. Leurs valeurs nutritionnelles et le fait qu'ils poussent dans une cosse les rattache à la famille de légumes secs. Cependant, à la différence de ceux-ci, les petits pois exigent un temps de cuisson moins long et se préparent comme les légumes.

Ils sont **riches en protéine** et en **glucide** mais **pauvres en graisses**. Ils sont une bonne source de **fibres**, de **vitamines A, C et B9**. Qu'ils soient frais ou surgelés ils sont de bons fournisseurs en **thiamine** et **fer**.

Les petits pois sont riches en **fibres hydrosolubles**. Celles-ci promeuvent une bonne santé intestinale et en se liant avec le cholestérol elles facilitent son excrétion.

Elles assurent un **flux constant d'énergie** en ralentissant l'apparition de glucose dans le sang.

Le petit pois est le légume le plus **riche en thiamine** (vitamine B1). Cette vitamine est **essentielle pour notre production d'énergie**, le bon fonctionnement de nos nerfs et le métabolisme des glucides. Le jus de petits pois semble être bénéfique pour les gens atteints de la **Maladie Céliaque**. Ces derniers ont des difficultés à absorber les graisses. Le jus de petits pois, en réparant la membrane de l'intestin grêle endommagée par le gluten, aide les intestins à réabsorber l'alimentation correctement.

- les matériaux naturels préconisés pour les murs sont : le bois, la terre (crue ou cuite), la paille, le chanvre. Pour l'isolation sont employés des matières nobles comme le liège, la laine de mouton, la plume de canard, le lin, ou le chanvre. Les enduits et liants sont en chaux ou en argile.

Ce qu'il faut éviter absolument dans une maison

Les peintures et produits d'entretien chimiques dont les émanations toxiques s'ajoutent à la pollution extérieure, les "poussières toxiques domestiques", dont les effets négatifs sur la santé sont alarmants. Nombre de chercheurs sont en effet convaincus du lien entre cette pollution et la croissance de pathologies comme le cancer, l'asthme ou les allergies.

Déodorisants : préférez des produits naturels. Utilisez un vaporisateur à base d'huiles essentielles de zestes d'agrumes, d'eucalyptus. Vaporiser quand personne ne se trouve dans la pièce.

Produits ménagers : apprenez à utiliser les produits d'entretien naturels (voir livres)

Au jardin et pour vos plantes d'intérieur : n'utilisez que des produits bio pour nourrir vos plantes et les traiter.

Suite dans le prochain numéro.

Les petits pois ! *Pisum sativum*



Recette

Velouté Grec aux petits Pois



Pour 4 personnes.
Préparation: 5 minutes.
Cuisson: 10 minutes.

Ingédients

800 g de petits pois (surgelés ou non)
1/2 cube de bouillon de volaille déshydraté
200 g de feta
2 c.a.s. de crème fraîche
3 c.a.s. d'huile d'olive
1 branche de basilic
sucre, sel, poivre, piment en poudre

- 1 . Dans une casserole, porter à ébullition 30 cl d'eau avec le demi-cube de bouillon et y jeter les petits pois à faire cuire 8 minutes. Après cuisson, réserver quelques petits pois à part.
- 2 . Mixer ensuite les petits pois avec une pincée de sucre et la crème fraîche, l'huile d'olive et 4 feuilles de basilic.
- 3 . Remettre le velouté à réchauffer dans la casserole 2 minutes, et rectifier l'assaisonnement.
- 4 . Disposer la feta coupée en dés au centre et quelques feuilles de basilic. Parsemer de piment et des petits pois entiers réservés.

pdfMachine - is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Get yours now!

"Thank you very much! I can use Acrobat Distiller or the Acrobat PDFWriter but I consider your product a lot easier to use and much preferable to Adobe's" A.Sarras - USA



IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

2 juin 2007 : « OPUS 71 » - Autour de Bach, à Givry
Renseignements auprès de : opus71@voila.fr ; tel 03 85 91 75 65
Deux autres dates de concerts sont prévues à Fontaine les Dijon et à Anzy le Duc.

9 juin 2007 : Sortie nature « Plantes Alimentaires », à Matour
Limité à 20 personnes.
Delphine SUZOR vous entraînera sur les chemins de Matour à la découverte des plantes qui se mangent. La sortie se terminera par une dégustation de votre cueillette. **Sur inscription**
Contact : Maison des Patrimoines, Emmanuelle Daudin, Gérard Thélier
Tel 03 85 59 78 84, 06 78 97 28 40—mail : maison.patrimoine.matour@wanadoo.fr

Du 7 avril au 11 novembre 2007 : Exposition « Le couvert et la coutellerie de table française du 19ème siècle » à Arnay le Duc—Tel : 03 80 90 11 59 ou mail : arts.de.la.table@wanadoo.fr
Exposition ouverte tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h. Entrée : 4 € et 3 € groupes et enfants (de 8 à 14 ans)

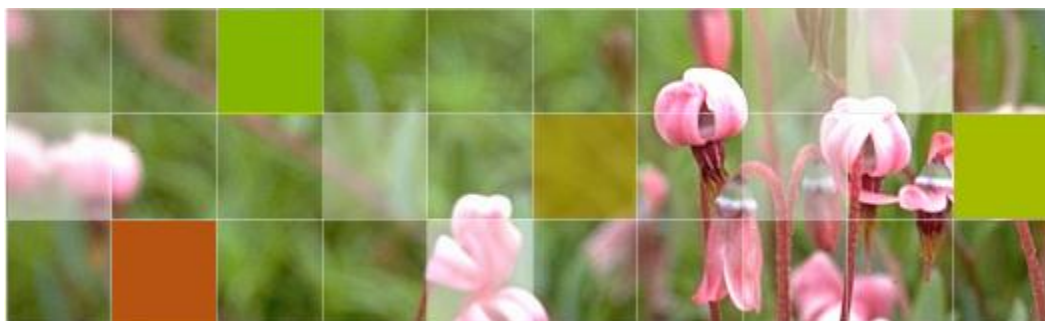
Du 23 juin au 1er juillet 2007 : MUSICAVES 2007

- **Horaires / Times** : Concerts à 11h, 14h, 17h, 20h, 22h
/ Concerts at 11h00, 14h00, 17h00, 20h00, 22h00
- **Où déguster ? Tasting ?** Domaine Besson, Thénard, Eglise de Poncey
- **Prix / Price** : de 6 à 14 € / From 6 € to 14 €
- **Contact** : Association Musicaves et l'Union des Producteurs de Givry - M. Perrouset
33 (0)3 85 44 43 36 musicaves@aol.com
- **Site** : www.musicaves.fr



2 - 7 juillet : Rando-découverte pédestre "La piste Vauban" - Un jeu de piste de 120 km proposé par Guides en Morvan entre **Saint-Léger-Vauban et Château-Chinon**- Réservation www.guidesenmorvan.com

Juillet - Août : Randonnées pédestres autour de **Saint-Léger-Vauban** par la Maison Vauban.
Projections thématiques de films avec des animations (concert ou spectacles) dans le cadre de la tournée La Morvandelle de cinéma de Scéni qua Non, dont **Bazoches**



PROCHAINS POTINS : SEPTEMBRE 2007

pdfMachine - is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!
Get yours now!

"Thank you very much! I can use Acrobat Distiller or the Acrobat PDFWriter but I consider your product a lot easier to use and much preferable to Adobe's" A.Sarras - USA