



LES POTINS DU POTAGER DES VARENNES

Le Mot du Président

Bonjour à tous,

Je me plie à la règle d'écrire quelques lignes du président sur le potin des Varennes.



sentiel dans notre démarche à tous en adhérant à l'Amap.

Je vous invite à lire les infos générales de l'Amap que je vous ai envoyées par e-mail, ou bien pour les autres, je pourrai vous trouver un exemplaire écrit au cas où.

En fait les principes fondateurs d'une Amap sont essentiellement :

- . la solidarité (avec le maraîcher, mais aussi pourquoi pas entre adhérents (!),

- . le respect de la nature avec une agriculture bio, ou à taille humaine avec courte distance entre le producteur et le consommateur.

En d'autres termes, venir chercher son panier à la ferme le mercredi soir ou le

samedi, cela est peut être bien plus qu'un acte de consommateur.

Les facteurs humain, relationnel et respectueux font également partie intrinsèque (bien qu'implicite) de notre association et de notre contrat entre nous, et avec Gaby.

Excellente saison à tous !

*Stéphane;
Le Président*

Sommaire :

- Le Mot du Président
- Assemblée Générale
- Qu'est-ce qu'une maison durable ?
- Le Mot du Producteur
- Enfin une loi pour encadrer les OGM
- La salade verte
- Recettes
- Sorties Loisirs en Bourgogne

ASSEMBLEE GENERALE Du 29 Mars 2008

Renouvellement du Conseil d'Administration.

Ont été élus :

. Stéphane NEDELJKOVITCH

. Isabelle PERROT

qui assurent la présidence de l'AMAP ensemble

. Jacques DREMEAUX, a été réélu Trésorier

Les commissions mises en place sont les suivantes :

. **La commission économique** composée de Philippe BERTIN et de Gabriel VAUDRAY

. **La commission communication** composée de Odette VAUDRAY : toute proposition d'articles pour les Potins des Varennes est bienvenue.

Cotisations 2008 : les adhésions sans abonnement sont ouvertes, au tarif de 15 € pour la période allant de l'AG de mars 2008 à l'AG de mars 2009. Les cotisations sont à envoyer au Trésorier.

Décision : il a été décidé à l'unanimité que l'Association prenne en charge une partie de l'achat de la serre, à hauteur de 800 €

Un pot de l'amitié a clos cette journée.

Qu'est-ce qu'une maison durable ?

Dans le bâtiment comme ailleurs, le qualificatif « durable » n'a pas de définition précise. On distingue trois types d'habitat : le 1er, à basse consommation correspond à des labels français comme Haute Performance Énergétique (HPE). Cet habitat

consomme moins de 100kWh/m2/an, dont 60 kWh/m2 de chauffage, soit 3 fois moins que la moyenne des logements français actuels (environ 330 kWh/m2/an), mais on peut faire mieux en optimisant isolation et ventilation . Le chauffage devient inutile et des gains supplémentaires peuvent être réalisés en recourant à des équipements à basse consommation ou capables d'extraire de l'énergie du milieu. On atteint alors la limite de « la maison passive » inspirée des labels allemands où la consommation est inférieure à 50kWh/m2/an dont 15 maximum de chauffage. Enfin, en surdimensionnant les équipements de récupération d'énergie, tels les panneaux solaires photovoltaïques, la maison peut devenir à énergie positive où la production annuelle dépasse la dépense.

Le Mot du Producteur



Tout d'abord, je souhaite la bienvenue à l'ensemble des nouveaux abonnés et les remercie d'avoir choisi l'AMAP des Varennes comme l'un de leurs fournisseurs privilégiés.

Avant de vous parler de l'année de culture en cours, je tiens tout particulièrement à remercier Anne Béatrice SCHERRER, notre ancienne Présidente. Anne Béatrice a beaucoup œuvré pour constituer cette association et y a mis tout son cœur et pas mal de temps durant 3 années pour gérer au mieux l'activité de notre groupe.

Enfin, merci à Stéphane et à Isabelle qui vont se partager le gâteau laissé par Anne Béatrice. J'invite tous les membres de l'association à participer activement à la vie de ce groupe en y apportant leurs idées, leur courage et leur bonne humeur.

De la bonne humeur, dans mon métier, il en faut quelques ares, la culture n'est pas si facile et la nature pas toujours docile. Pour preuve, cette année de paniers a commencé bien tard, ceci en rapport avec le retard de

mise en culture dû aux aléas climatiques du mois d'avril. Aujourd'hui, la plupart des légumes déjà en place se comportent assez bien malgré deux parasites importants que sont les oiseaux (corbeaux et pigeons) et les limaces. Les uns m'ont déterrés et boulotés 1kg de semences de maïs et 1 kg de petits pois mangetout. Quant aux limaces et escargots, ils se sont régalez avec le semis de radis, de betteraves rouges et de côtes de bettes. J'ai finalement dû utiliser un anti-limaces autorisé en AB pour limiter leur activité et tant pis pour les escargots de Bourgogne ! Sinon, l'année s'annonce très mauvaise pour les fruits. Un peu de fraises, de groseilles et quelques cerises. Il n'y aura pas de prunes, pas de pêches et sur mes 8 pommiers, 4 n'ont aucune pomme !

Les 20 contrats ont été pratiquement signés avec une majorité de petits paniers et 15 livraisons sur 20 le mercredi soir.

Je vais attendre que passent les mois de juillet et août, et en fonction des récoltes prévisibles, je reprendrai 3 ou 4 contrats de petits paniers avec la contrainte qu'ils ne seront disponibles que le samedi.

Je vous souhaite à tous de bien profiter de ma production et espère vous satisfaire encore cette année. **Gaby**



Les huiles biologiques ?

Pour préserver toutes les qualités des acides gras, le mode de fabrication influe considérablement.

En **bio**, on ne trouve presque exclusivement que des **huiles de première pression à froid non raffinées**. Cela signifie tout simplement que les grains sont juste écrasés dans une presse, et c'est le premier jus qui est utilisé. Le **raffinage d'une huile conventionnelle** lui ôte presque tous ses nutriments. Les grains sont chauffés pour rendre le plus d'huile possible, puis l'huile est diversement traitée pour enlever son goût, son odeur, sa couleur. Elle est notamment fortement chauffée sous vide d'air, ce qui conduit à une **transformation moléculaire des acides gras insaturés**. Ils prennent une nouvelle forme, la forme trans, qui va empêcher leur assimilation correcte par l'organisme. Différentes études scientifiques montrent notamment que **les acides trans sont cancérigènes et favorisent les maladies cardiaques**.

Ils pourraient aussi être à l'origine de certains asthmes infantiles. On en trouve aussi dans les margarines végétales hydrogénées, et **dans tous les aliments industriels (parfois même bio), qui contiendraient des AGI chauffés sous pression**.

En revanche, pas de problème lorsque vous chauffez vous-même vos huiles, puisque cela ne se fait ni à si haute température, ni surtout sous vide d'oxygène. Le seul danger que vous courez, c'est la formation d'acroléine, qui serait elle aussi cancérigène. Limitez donc les grandes fritures et grillades à une consommation occasionnelle !

Voilà pourquoi il est si important de choisir des huiles biologiques de première pression à froid : ce sont **de véritables jus naturels de graines (ou de fruits)**, riches en nutriments, dépourvus d'acides trans ou de pesticides. Qu'il s'agisse des maisons Vigean, Biopress ou Bio Planète, ces huiliers confirment tous qu'ils effectuent de nombreux contrôles, pour s'assurer de la qualité des graines, vérifier qu'elles ne contiennent ni résidus de pesticides ni OGM.

"Nous avons un laboratoire en interne" explique Eric Vigean, directeur de la société du même nom, « et nous

analysons chaque lot, en doublon. En deux ans, nos factures d'analyses ont été multipliées par cinq ! Cela se répercute forcément sur le prix de nos produits, mais la qualité et la traçabilité ont un coût !"

"La qualité d'une huile dépend beaucoup de celle de la graine" explique Judith Moog, directrice générale de Bio-Planète, "notamment du moment de la récolte, et de la qualité du stockage. Il faut ensuite très bien trier et décortiquer". Et puis bien sûr le pressage influe beaucoup. "En bio, on autorise un préchauffage jusqu'à 60°C" dit Eric Vigean, "ce qui permet de faire rendre un peu plus d'huile à la graine. Nous estimons que c'est au détriment de la qualité, alors nous ne préchauffons jamais. Ce qui signifie que nous avons moins de rendement. Mais nos huiles sont comme des grands crus..."

Les huiliers bio privilégient aussi les approvisionnements locaux quand c'est possible, et les relations suivies avec leurs fournisseurs. "On travaille en réelle coopération" commente Judith Moog, "c'est important de connaître les gens auxquels on achète". "On accompagne aussi certains producteurs dans la mise en place de leur production" raconte Olivier Biberson, directeur commercial de Biopress, "comme ça a été le cas par exemple pour l'onagre, qui est une culture vraiment compliquée".

Dossier rédigé par Véronique Bourfe-Rivière paru dans Consom'action n°21 hiver 2003-2004



La loi sur les OGM définitivement adoptée

Après dix ans de bataille, le texte sur les OGM a été adopté par les parlementaires !

La loi comble un vide juridique en posant les règles à respecter pour cultiver les OGM. Désormais, tout champ OGM devra être inscrit sur un registre public et respecter des distances avec les champs normaux pour éviter les risques de contamination. Si tel était le cas, l'agriculteur sera seul tenu responsable et il devra s'assurer contre ce risque. Début 2008, la culture du maïs OGM (MON 810) a été suspendue en France ; Bruxelles prendra une décision après avoir réexaminé son impact sur l'environnement et la santé.

Théoriquement, les organismes distribuant des labels de qualité (AOC, AB, ...) pourront exiger ainsi plus de protection pour leurs produits. **Source : www.20minutes.fr**



Curieusement, les lipides de la laitue qui sont présents dans ce légume en très faible quantité sont très intéressants sur le plan nutritionnel, car ils sont majoritairement constitués d'acides gras insaturés, autrement dit d'oméga 3. Ceux-ci permettent d'améliorer l'humeur et de prévenir certaines maladies cardio-vasculaires. La salade est également riche en oligo-éléments. Outre le potassium qui est majoritaire dans les feuilles de laitue, on compte du phosphore qui permet de protéger l'émail dentaire, du magnésium pour lutter contre les fatigues chroniques et du calcium qui renforce les os. Une laitue cueillie fraîchement est très riche en vitamine C. La vitamine B est également présente dans la salade verte ainsi que les vitamines A et E. A elle seule, si elle est consommée régulièrement, elle permet de lutter contre le vieillissement des cellules.

Les feuilles de laitue, qu'elles se situent au cœur ou en périphérie, n'ont pas les mêmes vertus ; certaines sont plus riches en telle ou telle vitamine. Il est donc important de mélanger les feuilles et de ne pas sélectionner que le cœur. La richesse en fibres des feuilles permet également d'améliorer le transit intestinal.

Consommer de la laitue une fois par jour –notamment le soir– permet de « caler » l'estomac et de faire un repas léger. Accompagnée de blanc de poulet ou d'œufs mollets, elle constitue le repas minceur par excellence : 100g de laitue apportent 13 calories ...

Consommer rapidement la laitue car elle se fane vite. La mettre au frais dans le bas du réfrigérateur permettra de conserver sa fraîcheur quelques heures de plus.

Recettes



SALADE AUX FRAISES

Ingrédients : **4 personnes**

1 laitue
400g de fraises
60g de pignons de pin
1/2 bouquet de ciboulette
50g de copeaux de parmesan
Pour la vinaigrette
2 c à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre,
4 c à soupe d'huile

Nettoyer la laitue. Hacher grossièrement les feuilles. Laver les fraises, les égoutter et les équeuter. Couper les fraises en quatre. Ciseler la ciboulette.

Préparer la vinaigrette : dans une petite jatte, fouetter l'huile et le vinaigre, une pincée de sel et de poivre. Bien émulsionner le tout.

Disposer sur chaque assiette : de la laitue, des fraises, des pignons de pin, parsemer des copeaux de parmesan et de la ciboulette.

Arroser de vinaigrette.

Servir aussitôt.

Bon Appétit !

BRUSCHETTA L'ITALIENNE

Préparation : 10 minutes. Cuisson : 3 minutes. Attente : 5 minutes. Difficulté : Très facile. Coût : Bon marché

Pour 6 personnes

- pain de campagne : 6 tranches
- tomates
- mozzarella
- 300 g ail : 2 gousses
- huile d'olive : 6 cuillères à soupe
- basilic : 20 feuilles
- sel
- poivre

Pelez, épépinez les tomates et découpez-les en fines rondelles. Découpez la mozzarella en tranches. Faites griller le pain au four sur une seule face. Laissez-le refroidir avant de le frotter avec l'ail sur une seule face.



Déposez sur un plat du côté grillé. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Répartissez les rondelles de tomates sur les tranches de pain. Ajoutez les tranches de mozzarella par-dessus. Enfouissez sous le gril 3 min. Servez tiède après avoir parsemé chaque tranche de basilic



IDEES DE SORTIES—LOISIRS en Bourgogne

XXXII ème Festival International de carillon, du 3 au 6 juillet ; divers lieux à Dijon. Renseignements auprès de : tel 03 80 45 46 45—03 80 56 68 01

D’jazz au jardin, du 1er au 6 Juillet : Jardin Darcy DIJON, Gratuit, Renseignements auprès de Media Music Association, Tel 03 80 59 10 32 ou mediamusic@tele2.fr—www.myspace.com/djazzkabaret

Opéra d’été en Bourgogne, du 2 au 25 juillet : plus de 200 représentations sont données dans les lieux les plus prestigieux du patrimoine de Bourgogne—Renseignements auprès de : Opéra d’Eté en Bourgogne tel 03 80 30 61 25

Tarif : gratuit pour les moins de 10 ans, 7 € de 10 à 14 ans, 14 € tarif réduit—17 € tarif normal.

Nuit des Etoiles, Observation du ciel aux télescopes, planétarium à ciel ouvert, du 8 au 9 août : Renseignements auprès de l’Observatoire, Route de Courcelles les Monts, 21160 Tel 03 80 36 44 13—06 81 79 10 29

Balades en Segway à Dijon en Juillet et Août :

du lundi au samedi : 15h00 et 16h30, le Dimanche et jours fériés : 15h00 et 16h30.

Tarifs : Plein tarif : 15 € /Groupe : 12 € / personne (minimum 7 personnes)/ Jeune (12/16 ans) : 7 €

Le produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 12 ans.



***BONNE LECTURE
ET
BONNES VACANCES A TOUTES ET A TOUS***



PROCHAINS POTINS : OCTOBRE 2008