



### Edito

La classe politique clame l'urgence absolue de réduire de 50% (voire 70%) les gaz à effet de serre, avant 2050. Sait-elle que plus de 80% de nos sources énergétiques primaires sont épuisables et d'origine fossile carbonée, émettrice de ces gaz ? Sans doute pas. En effet, à consommation énergétique mondiale constante, cela reviendrait à augmenter de 400% à 500% l'ensemble de toutes nos énergies renouvelables (éolien, solaire, géothermie, hydraulique, biomasse) et, dans le même temps, à réduire de 30% les besoins énergétiques de chaque consommateur, du fait des 9 Milliards d'humains attendus à cet horizon. Il ne s'agit que de règles de 3 à la portée de nos élèves de CM2.

- Si le sujet n'était pas aussi dramatique, nous pourrions en rire. En effet, la majorité de nos politiques plaide toujours, et sans état d'âme, et fait valider par le droit, qui omet d'analyser la réalité objective et les avis scientifiques (carrière des juges oblige), des plaidoyers pour une propagande à toujours voler, plus souvent, plus vite, plus loin et moins cher, le tout assorti, dans les faits, des mensonges les plus éhontés.

- Contradiction du discours et des actes, me direz-vous ? Certainement, mais aussi, des intérêts particuliers croisés avec les lobbys fossoyeurs de l'humanité. Tous ces nantis, aveuglés par l'appât de biens éphémères, espèrent sauver leur peau et celle des leurs. Ils oublient que la révolte des peuples sera alors terrible.



Siège social : Maison des associations  
 56200 La Gacilly  
 Contact : amapmonde@laposte.net

### Politique et droit, bon sens et sagesse

- *Contre toute mondialisation débridée énergivore, la survie de l'humanité dépendra de notre sobriété énergétique.*

- Einstein disait : « Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui savent et laissent faire ».

- Soyons des lanceurs d'alerte, indignons-nous. La désobéissance civique devient un devoir de bon sens et de sagesse. Contre toute mondialisation débridée énergivore, la survie de l'humanité dépendra de notre sobriété énergétique.

- A ce titre, le projet de Notre-Dame-des-Landes devient le symbole planétaire de la folie consumériste.

*René Leblanc*

Maire Honoraire (Dr en Physico-chimie.)

- **Les intérêts particuliers** sont l'ensemble des buts qu'un acteur social se propose pour son bonheur personnel. **L'intérêt général**, lui, renvoie à la collectivité ce qui contraint l'homme à renoncer à certains de ses propres intérêts au profit de la communauté. Il semble donc difficile de les concilier (... ce qui est très souvent vérifiable !!!).

\* \* \*



### Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2 - 4
- Calendrier de distribution : Page 5
- A la loupe : Page 6

### Distribution :

- **Distribution :**

- **Calendrier de distribution :**

- La dernière distribution de l'année 2015 a eu lieu le 22 décembre. Cette dernière distribution de l'année se voulait festive : Un vin chaud, accompagné d'amuse-bouches agrémentaient cette dernière distribution.

- La reprise des distributions est prévue le 05/01/2016. La trêve annuelle de livraison des légumes est généralement située en mars / avril, mais peut varier en fonction des conditions météo. Les dates précises vous seront communiquées dès que possible.

- **Opération "Portes ouvertes" :**

- Le 06/10 avait lieu notre première distribution "Portes ouvertes". Placé en partie à l'extérieur et en partie sous les halles, l'étal



de nos producteurs était achalandé des produits déjà commandés par les amapiens (sous contrat) et des produits disponibles à la vente directe (pour adhérents ou non).

Le bilan de cette 1ère opération "Portes Ouvertes" est globalement positif :

- Pour les producteurs présents qui ont été satisfaits des visites qu'ils ont eu. Tous les produits proposés à la vente directe ont été achetés.

- Pour l'Amap qui a enregistré quelques nouveaux adhérents et initiés de nouveaux contacts de consommateurs avec pour certains un intérêt visible pour les principes et valeurs de l'association. Contacts qui pourraient engendrer de nouveaux contrats.

- **Projection :**

- La projection du film "La mort est dans le pré" a attiré plus d'une centaine de personnes. Le débat qui a suivi cette projection, en présence d'anciens ouvriers de Triskalia a permis de comprendre la main mise de la finance sur les décisions



*Les spectateurs attentifs*

## PÊLE-MÊLE

industrielles au détriment de la qualité des produits et de la santé des ouvriers.

- Un repas, offert par nos producteurs, a été servi aux organisateurs de la projection et du débat avec, entre autres, une très bonne soupe préparée par Marie.

- **Décisions :**

- Le résultat de cette distribution "Portes Ouvertes" ayant été positif pour tous (Amap et producteurs) une réunion a été organisée entre les différents acteurs de cette manifestations pour définir la suite à y donner (CR sur le site de l'Amap). Décision : Poursuite de ce concept "Amap-Marché" et organisation d'une distribution "Portes-Ouvertes" 3 à 4 fois par an, avec ou sans projection. Présence des légumes obligatoire.

### Renouvellement des contrats :

- **Rappel des contrats débutant en janvier :**

- Produits laitiers ..... : Hebdo
- Oeufs ..... : bimensuel
- Miel ..... : bimestriel
- Poulets ..... : Mensuel

- N'oubliez pas le renouvellement de ces contrats (disponibles sur le site de l'AMAP'Monde ou lors de la distribution sous les halles). Pour toutes questions contactez les référents concernés (Respectivement : Jean-François Cadet, Josiane Niron, Alain Giboire et Monique Rollo).

### Livraison des KIWIS :

- Comme chaque année, des kiwis bio des vergers de Kergohal nous ont été proposés. Leur livraison a eu lieu le mardi 24 novembre. Merci à Evelyne et Loïc de nous avoir récupéré ces kiwis (106 Kg cette année) à Caudan.

- Pour rappel ces kiwis peuvent se conserver plusieurs mois, éloignés des pommes et des bananes qui accélèrent leur maturation.

- Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez placer près de ces pommes ou bananes la quantité de kiwis désirée pour les faire murir au moment souhaité.

**Pour en savoir + :** Page producteur du site.

## Communication :

### • Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2016 est inchangée par rapport aux années précédentes : 10 €. Le bulletin d'adhésion est remplacé cette année par une liste d'adhérents disponible sur le tableau sous les halles (réduction du papier). N'oubliez pas d'y inscrire vos coordonnées (tél, @mail, ...) pour nous permettre de vous adresser les infos amapiennes.

## Evénements :

• **Chantier solidaire à Ker-Oga** : Plantation de 475 mètres de haie bocagère.

- Ils sont venus, ils sont tous là, ... Le samedi 28/11/2015 la pluie « crachineuse » n'a pas empêché les membres les plus téméraires de l'AMAP'Monde de participer à la plantation d'une haie bocagère sur les terres de nos producteurs laitiers Gaëlle, Solenn et René à Ker-Oga. Encadrés pour cela par les membres de l'association « Au Rythme De L'arbre » de Béganne qui fournissait les plants (> 700).

- C'est en compagnie (j'oserais même dire « sous la direction ») de Guy que nous nous retrouvions à 14h00, sur la parcelle limitrophe des communes de St Martin/Oust, St Nicolas du Tertre et Ruffiac pour planter les 475 m de haie séparant les 2 propriétés. La création d'une haie à Ker-Oga passe par quatre phases :

### - Phase 1 : La préparation du sol :

C'est une étape essentielle qui favorise la reprise et l'enracinement des arbustes. Guy nous avait préparé le terrain à l'aide de la sous-soleuse permettant de décompacter le sol sur environ 60 cm de profondeur, ce qui a pour effet de faciliter un enracinement profond des plants (... et le travail des planteurs. Merci Guy).



Sous-Soleuse

### - Phase 2 : la plantation :

Le choix d'une plantation à plat a été fait, ne comprenant qu'une seule ligne d'arbustes choisis parmi les essences locales : poirier, pommier, alisier, houx, cornouiller, sureau, cassis-fleur, troëne, fusain, viorne, cytise, aubépine, muguetier, millefeuille, laurier nain, cercigebia, hortensia et buis.

L'espacement entre les arbres de haut jet (alisier, houx, ...) était fixée approximativement à 2 mètres et entre eux, 2 arbustes de bourrage (cassis-fleur, fusain, hortensia, ...) étaient plantés afin de fermer rapidement la haie. Pour la répartition des espèces, un mélange aléatoire a été fait permettant de donner un aspect naturel à la haie.



Les planteurs

### - Phase 3 : Le paillage :



Guy au paillage

C'est encore Guy qui, du haut de son tracteur, déposa délicatement environ 20 cm de bois broyé au pied des plants, ce qui permettra au sol de conserver l'humidité en évitant l'évaporation, favorisera son réchauffement et supprimera la concurrence de la strate herbacée en l'étouffant.

### - Phase 4 : Le réconfort des planteurs :

Puis arrive le délicieux moment de la détente autour du vin chaud et de nombreux gâteaux que nous avaient préparés Guy et René (... à moins que ce ne soit plutôt Gaëlle, Solenn, Olga, Jeanne, Adèle et Lucie) ? ... Un grand merci à elles pour ce régal. Vivement le prochain chantier !



Vin chaud, gâteaux, ...

\* \* \*

Le bocage fait partie du patrimoine paysager. Les haies qui le composent sont un atout environnemental important en termes de protection (brise-vent pour les cultures et les animaux, qualité de l'eau), de richesse écologique, et de patrimoine... Et, en +, elles embellissent nos campagnes.

### • Pomme d'orange :

- « Ar miziou du... », les mois noirs... C'est ainsi que l'on qualifie en breton les mois de novembre et décembre, juste avant le solstice d'hiver qui appelle le retour à la lumière. Depuis des temps immémoriaux, la tradition populaire célèbre ce moment pour en faire un temps de fête, de retrouvailles et de convivialité. A Peillac on perpétue cette tradition en organisant la Pomme d'Orange du 04/12/2015 au 17/01/2016.

## A la ferme de nos producteurs :



### Potager de Trélo

- Au Potager de Trélo, c'est la fin des légumes d'été. Tous ont été arrachés (en plein champ et sous les serres) et c'est le moment de faire un nettoyage complet des parcelles cultivées (mauvaises herbes, ...).
- La ferme vient d'accueillir 2 cochonnets ... Euh ! plutôt 2 porcelets (pas de pétanque à Trélo !) d'environ 15 Kg. Leur nourriture proviendra des déchets de légumes et des céréales cultivés sur la ferme.
- Un stagiaire appelé Loïc est arrivé au Potager de Trélo et participe aux travaux des champs en support d'Aude jusqu'à la fin de l'année 2015.



### Ferme du Goulet

- La ferme du Goulet rejoint l'association Bleu-Blanc-Cœur. Association rassemblant paysans, médecins et scientifiques dans une démarche « nutrition et environnement » reconnu par les ministères de l'agriculture et de la santé. Leur slogan « Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit mieux ».
- C'est dans ce cadre, que la nourriture des poules, à la ferme du Goulet, a été enrichie de graines de lin et de lupin BIO permettant pour les oeufs, un meilleur équilibre entre les oméga 3 et 6 tout en apportant du bien-être aux poules.
- Un nouveau lot de poules va arriver à la ferme à la fin du mois de décembre.



### Ferme de Bodliguen

- Dominique vient de terminer, fin novembre, le processus de fabrication du jus de pommes :
  - Ramassage des pommes
  - Lavage.
  - Pressage (à St Jacut Les Pins).
  - Mise en bouteille.
- C'est le moment, pour lui, de régler les taches administratives qui ont pris ces temps-ci, un petit peu de retard.
- Il profite aussi de cette période pour effectuer les travaux d'entretien :

- Coulage d'une dalle de béton (environ 100 m<sup>2</sup>) dans son hangar. Dalle destinée au stockage et au nettoyage de ses céréales.
- Entretien des espaces verts autour de la ferme (talus, chemins, ...).
- Rénovation du parc des poules.
- C'est aussi le temps du renouvellement de son stock de bois qu'il coupe en perchots qui lui permettront d'alimenter son four à pain.
- Dominique a également récolté du colza qu'il a fait sécher dans l'objectif de produire de l'huile. Reste à réaliser le pressage et l'embouteillage (700 l) puis viendra le temps de la proposition aux Amapiens. Une information vous en sera donnée en temps voulu.
- Yvan, en formation de cocher, est en stage en alternance à Bodliguen (encore 2 semaines courant décembre).
- En projet : Présence sur la toile de la ferme de Bodliguen début 2016.



### Ferme de Brangolo

- Afin de pouvoir proposer des canards et des pintades, Jean-Paul recherche des fournisseurs acceptant de lui livrer des poussins âgés de 1 à 3 jours en faible quantité. L'élevage qu'il envisage s'apparentera à celui actuellement pratiqué pour les poulets : plein air et nourriture Bio. Calendrier probable : 2ème semestre 2016.
- De nouveaux parcs (6 de 450 m<sup>2</sup>) viennent compléter les 13 parcs déjà existants. L'ensemencement en herbe a été effectué. Reste à finaliser les clôtures et les poulaillers en cours d'installation.
- D'étranges prédateurs ont sévi à la ferme et volé quelques poulets. Des prédateurs à 2 pattes.



### Ferme de Ker-Oga

- A Ker-Oga, les lapins sont friands des jeunes plants de la haie créée ce samedi 28/11. Mais que fait donc Guy et ses amis chasseurs ?
- Naissance de quelques génisses en novembre.
- Une vache laitière est morte suite à une mammite dont les traitements multiples ne sont pas venus à bout (vétérinaire, homéopathie, régime alimentaire privilégié à base de betteraves, ...).
- Les vaches laitières, contrairement aux allaitantes qui restent aux prés tout l'hiver, passent désormais la nuit à l'étable.



# DISTRIBUTION

## Hiver 2015

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	
01/12/2015	X			X	X			(3)	X		X	X	
08/12/2015	X		X		X				X				
15/12/2015	X				X				X				
22/12/2015 (1)	X		X		X				X				
29/12/2015 (2)													
05/01/2016	X		X	X	X	X			X		X	X	
12/01/2016	X				X				X				
19/01/2016	X		X		X				X				
26/01/2016	X				X				X				
02/02/2016	X		X	X	X				X		X	X	
09/02/2016	X				X				X				
16/02/2016	X	Distribution suspendue	X		X				X				
23/02/2016	X				X				X				
01/03/2016	X			X	X	X			X		X	X	
08/03/2016	X								X				
15/03/2016	X			X					X				
22/03/2016	X								X				
29/03/2016	X			X					X				
05/04/2016	X				X				X		X	X	
12/04/2016	X			X		fonction de la météo			X				
19/04/2016	X					X			X				
26/04/2016	X		X		X			X					
03/05/2016	X			X	X	X		X		X	X		
10/05/2016	X		X		X			X					
17/05/2016	X				X			X					
24/05/2016	X		X		X			X					
31/05/2016	X				X			X					

Contrat en cours  
 Contrat suivant

(1) Distribution festive (vin chaud + ...)  
 (2) Pas de distribution le 29/12  
 (3) Pommes à la commande



# A la Loupe

## Le Haricot vert <sup>(1)</sup>



### Description :

- Les haricots verts sont des gousses immatures du haricot commun consommées comme légumes. Selon les variétés, leur couleur peut varier entre le jaune (haricots « beurre »), le vert et le violet.

Des variétés ont été sélectionnées spécialement dans l'objectif de ce type de récolte avant maturité, en recherchant certaines caractéristiques comme la tendreté, l'absence de fils...

Les haricots « mangetout » sont des variétés de haricots à gousse sans parchemin d'où leur nom. Ils peuvent se consommer à un stade de maturité avancée avec des graines bien formées, mais encore jeunes, sans que la cosse soit devenue ligneuse.

### La plante

- La gousse du haricot, issue du carpelle unique de la fleur, est un fruit sec déhiscent, qui se sépare en deux valves<sup>1</sup>. Elle est charnue avant sa maturité complète, mais elle développe plus ou moins vite selon les variétés, des structures fibreuses permettant la déhiscence de la gousse mûre et desséchée. Ces structures constituent le « fil » et le « parchemin ». Le fil est formé de fibres longitudinales suivant les sutures dorsales et ventrale. Le parchemin est formé de lames scléreuses obliques à la face internes des valves.

### Consommation :

- Les haricots verts sont commercialisés soit frais, soit surgelés, soit en conserve.

Les haricots verts sont un aliment peu énergétique, recherchés pour leur faible valeur alimentaire notamment dans les pays occidentaux par les personnes souhaitant un régime allégé.

Ils se consomment cuits, la cuisson, à l'eau ou à la vapeur, étant très rapide comparée à celle des haricots secs. Ils peuvent se manger chauds, en accompagnement de plats de viande ou froids en salades.

### Culture :

Les haricots verts sont cultivés en zone tempérée comme en zone tropicale. La température optimum pour sa culture est entre 20° et 25°, le zéro végétatif est à 10° et les fortes chaleurs sont néfastes à la fécondation des fleurs. Les haricots verts sont cultivés soit dans des potagers familiaux, soit en culture maraîchère spécialisée, soit en culture de plein champ, en particulier pour alimenter les conserveries et les usines de surgélation. Les semis de haricots verts vont s'échelonner toutes les trois semaines pour assurer une production continue. En France, les premiers semis sous abri (châssis ou tunnel) peuvent se faire par une journée ensoleillée dès fin mars. La récolte pourra commencer début juillet.

### BON A SAVOIR !

- Il existe une espèce particulièrement allongée appelée le haricot kilomètre, qui se caractérise par des gousses particulièrement longues (elles peuvent atteindre jusqu'à 1,2 mètre de longueur). Espèce présente principalement dans les pays asiatiques.

<sup>(1)</sup> Source : *Internet wikipedia.org*