



Edito

Les fêtes de fin d'année, ça crève les yeux, sont une période intense pour le commerce.

A vue d'œil, c'est la période de l'année où les industriels de tous bords nous en mettent plein les yeux, en nous

abreuvant de leurs messages commerciaux sous toutes les formes : Panneaux publicitaires, Internet, courrier, téléphone, Nous avons beau y être habitués, impossible de nous y faire et c'est toujours avec les mêmes yeux ronds que nous les recevons.

Ils ont beau nous faire les yeux doux, leurs intentions nous sautent aux yeux. Ils n'ont vraiment pas froid aux yeux lorsqu'ils nous martèlent qu'ailleurs ça nous coûterait les yeux de la tête alors que chez eux tout est à l'œil ou presque ... A ne pas en croire ses yeux.

Ayant toujours les yeux en face des trous, nous pouvons leur dire les yeux dans les yeux que toute cette poudre aux yeux commence à nous sortir par les yeux et qu'ils se mettent le doigt dans l'œil s'ils pensent que nous les suivrons les yeux fermés et qu'ayant (croient-ils !) les yeux plus gros que le ventre nous allons acheter l'inutile juste pour leurs beaux yeux.

Ils devraient pourtant savoir, depuis le temps, que nous, les gens de la campagne avons toujours bon pied, bon œil. Nous ne fonçons pas à l'aveuglette mais avons plutôt tendance à avoir l'œil et le bon. Notre santé et celle de notre famille, nous y tenons comme à la prune de nos yeux. Et c'est pour cette raison que nous pouvons leur affirmer entre quatre yeux que contrai-

rement à certains (... il n'est pire aveugle que celui qui ne veut pas voir !), nous les avons toujours à l'œil. N'étant pas de ceux qui n'ont d'yeux que pour eux, nous ne serons, non plus, parmi ceux qui pourraient n'avoir plus que leurs yeux pour pleurer.

Continuez, si vous le souhaitez, à nous enfumer de vos publicités, mais sachez que nous ne vous obéirons, ni au doigt, ni à l'œil et fermerons les yeux devant ces tape à l'œil.

... Et comme vous le savez, loin des yeux, loin du cœur !

Ouvrir l'œil et le bon !

Ce que le vinaigre est aux dents,
la fumée l'est aux yeux !

■ Daniel Vuillon nous a ouvert les yeux. A l'AMAP' Monde, depuis fin 2008, nous voyons les choses du bon œil. Nos producteurs nous proposent des produits locaux et sains et ça se voit dès le premier coup d'œil. Tous les mardis, nous allons les rencontrer sereins, les yeux fermés, ... un éclair dans les yeux.

Alain

Bon Noël et bonne fête de fin d'année à tous.
Le bureau

C'est une chose aussi triste que bizarre qu'il faille, pour se faire mieux voir des gens, leur jeter de la poudre aux yeux.

Sommaire :

- Edito : Page 1
- En Bref / Pêle-Mêle : Page 2
- Une saison dans les champs : Page 3 - 5
- Calendrier de distribution : Page 6
- A la loupe : Page 7



EN BREF

Distribution :

- La dernière distribution de l'année 2016 a eu lieu le 20 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 03/01/2017.
- La trêve annuelle de la livraison des légumes se situera probablement entre début mars et fin avril. Aude et Yannick ont arrêté la livraison de plusieurs points de vente, privilégiant les Amap afin d'essayer de tenir cet objectif de livraison des légumes jusqu'à fin février 2017. Mais se sera difficile pour eux de proposer des paniers aussi variés jusqu'à cette date. A nous adhérents d'être compréhensifs. Les dates de cette trêve seront données dès que possible.

Renouvellement des contrats :

Rappel des contrats débutant au 1er trimestre 2017 :

Janvier :

- Produits laitiers : Hebdo
- Oeufs : bimensuel
- Miel : bimestriel

Février :

- Volailles : 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 ou producteurs concernés (Respectivement : Gaëlle ou René Sonney, Josiane Niron, Alain Giboire et Monique Rollo).

Livraison de kiwis :

- Comme chaque année, des kiwis bio des vergers de Kergohal nous ont été proposés. Leur livraison a eu lieu le mardi 22 novembre. Merci à Evelyne et Loïc de nous avoir récupéré ces kiwis (185 Kg cette année) à Caudan.
- Pour rappel ces kiwis peuvent se conserver

PÊLE-MÊLE

plusieurs mois, éloignés des pommes et des citrouilles (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 (Cf. page 7 de cette Feuille de Chou).

Pour en savoir + : Page producteur du site.

Appel à cotisation :

- L'AMAP'Monde étant une association loi 1901, chaque adhérent doit s'acquitter d'une cotisation annuelle. Celle de 2017 est inchangée par rapport aux années précédentes : 10 €.
- Comme l'année 2016, le bulletin d'adhésion est remplacé par une liste d'adhérents disponible sur le tableau sous les halles (réduction du papier).
- N'oubliez pas, pour les nouveaux adhérents, de vous y inscrire avec vos coordonnées (tél, @mail, ...) pour permettre à l'AMAP de vous adresser les infos amapiennes et de vous contacter si besoin.

Communication :

Un équilibre précaire à préserver :

L'AMAP'Monde c'est :

- D'un côté, des producteurs respectueux de l'environnement, nous proposant des produits de qualité, sains et goûteux
- De l'autre, des consommateurs solidaires de ces producteurs locaux, sensibles aux particularités de l'agriculture paysanne et participatifs à la vie de l'association.

- Si votre emploi du temps vous le permet, contribuez au maintien de cet équilibre en vous inscrivant aux permanences des distributions.

Nous comptons tous sur vous !

Nouvelles de l'AMAP'Monde :

- Depuis quelques mois l'AMAP'Monde a accueilli quelques nouveaux adhérents. Bienvenue à eux. Les producteurs, les référents et les membres du bureau sont à leur disposition pour toutes infos complémentaires (coordonnées sur le site www.amapmondégacilienne.free.fr).



UNE SAISON **D**ANS LES CHAMPS

L'HIVER

De nos producteurs



Ruchers Delamarche

LA RECOLTE ET LA PREPARATION DU MIEL

• **La miellerie** est le local où Gwénaël extrait le miel et le stocke. Il y range les cadres, les ruches vides et le matériel. C'est aussi là où il prépare ses ruches, ses cadres et nettoie et entretient son matériel. Le local doit être bien fermé, sinon les abeilles ou d'autres insectes attirés par l'odeur et le miel viendraient faire des provisions. Une fois les cadres pleins de miel ramenés à la miellerie, il est temps, pour Gwénaël, de récupérer ce miel afin de pouvoir le mettre en pot pour le distribuer. Il y a 5 étapes à réaliser avant de pouvoir manger le miel :



- Une fois le miel tombé au fond de la cuve de l'extracteur, Gwénaël le fera couler dans le **décanteur** dont le rôle est de le purifier. Le miel obtenu contenant des impuretés : poils d'abeille, les morceaux de cire, de bois, etc. Ainsi dans le décanteur, les impuretés légères remonteront à la surface, tandis que les plus lourdes tomberont au fond.



- La première est **la désoperculation**. Il s'agit d'enlever la fine couche de cire qui recouvre les cadres pleins de miel à l'aide d'un couteau à désoperculer. La cire est récupérée dans un bac et les cadres sont prêts pour l'étape suivante.



- Cette seconde étape consiste à placer les cadres dont Gwénaël a enlevé la cire dans l'**extracteur** (genre de centrifugeuse). En tournant, le miel sera expulsé des cellules et projeté sur la paroi interne de la cuve de l'extracteur et coulera au fond de celle-ci.



- Une fois cette étape terminée, le miel sera ensuite pompé vers le **maturateur** où il y passera un à quatre jours. À l'intérieur du maturateur une écume due à la remontée des bulles d'air emmagasinées dans le miel au cours des manipulations d'extraction, se forme lentement à la surface. Ce voile plus ou moins épais ainsi que les dernières impuretés remontent à la surface et peuvent ainsi être enlevés afin que le miel soit clair et pur, prêt pour la dernière étape : **la mise en pots**.

- A noter que le miel de Gwénaël est conditionné en pot directement à la suite de la **maturation à froid**. Il n'y a pas d'étape de refonte, ce qui garantit la conservation de ses propriétés aussi bien au niveau gustatif que nutritif.



Bon hiver à tous !
Gwénaël

• Pour rendre visite à ses ruches, Gwénaël doit revêtir une tenue qui le protège des piqûres des abeilles. Composée de vêtements couvrants, d'un chapeau muni d'un voile (la vareuse), de gants et de bottes, cette tenue doit être blanche de préférence car les abeilles réagissent de façon agressive aux couleurs foncées. En revanche, le voile sur le visage est en tulle noir. Il permet une meilleure vision que le tulle blanc.

• Il utilise également un outil appelé l'enfumeur qui est une sorte de bocal métallique équipé d'un bec et muni d'un soufflet, dans lequel il fait brûler des combustibles appropriés (Gwénaël utilise principalement des aiguilles de pins). Le but est de produire de la fumée blanche et froide qui désoriente les abeilles et les pousse à se réfugier dans le corps de la ruche, moyen efficace pour se protéger de leurs piqûres.

●●● Suite !



Ferme de Ker-Oga

• **Ferme de Ker-Oga** à St Martin sur Oust (René, Gaëlle et Solenn : Producteurs de viande et produits laitiers BIO) :

▫ Orientation dans la production :

- Jusqu'à présent le cheptel de la ferme de Ker-Oga est composé de 3 troupeaux : le troupeau des allaitantes constitué de charolaises destinées à produire de la viande, le troupeau des laitières (Pie noire croisée Holstein, Normande et vosgienne) dont l'objectif est d'alimenter en lait la fromagerie pour produire fromages, crème fraîche, faisselle et autres beurre, babeurre, ... et enfin le troupeau des génisses, veaux et laitières taries (2 mois).

- Depuis 2016 la ferme réduit progressivement son troupeau d'allaitantes dans l'objectif d'arrêter cette production afin de retrouver une cohérence dans sa démarche d'*agriculture paysanne de proximité* dont l'élaboration du produit fini doit se faire dans un processus ininterrompu, réalisé entièrement à la ferme (... et non suivre un processus morcelé dont une partie peut être sous-traitée, principe inadapté à la paysannerie mais plutôt digne de l'agro-industrie).

- Le nombre de têtes devrait rester stable en se répartissant dans les 2 troupeaux restants.

▫ Tranche de vie des vaches :

- Le troupeau des vaches laitières est toujours mené à la pâture le matin après la première traite. Il rentre à l'étable chaque soir pour une seconde traite et ne regagnera la pâture que le lendemain matin après la première traite du jour.

- Le troupeau des allaitantes, quant à lui (enfin ! ce qu'il en reste), demeure à la pâture jour et nuit, et ce, toute l'année.

▫ Les cultures à la ferme :

- Le mélange céréalier destiné à la nourriture des animaux est levé. Il est réservé pour une partie à la production du fourrage (récolte courant mai 2017) et pour le reste à la production de grains (récolte en juillet 2017).

▫ Les activités "saisonniers" de la ferme :

- C'est le moment, à la ferme, d'effectuer tous les travaux d'entretien : Réalisation et/ou réparation des clôtures, entretien des talus et chemins, taille des haies, ...

▫ Petites nouvelles de la haie :

- La haie bocagère plantée le 28 novembre 2015 par l'association "Au rythme de l'arbre" de Béganne et quelques adhérents de l'AMAP'Monde est bien partie. L'ensemble des 700 plants constituant cette haie (500 mètres) a globalement bien pris.

▫ Production de cidre :

- Cette année, à la ferme de Ker-Oga il n'y a pas de production de cidre. Les pommes seront réservées aux animaux, pour leur plus grand bonheur (Les placides ruminants aiment les pommes en état avancé de fermentation.).



Ferme de Trélo

• **La ferme de Trélo** à Carentoir (Aude Bérardo et Yannick : maraîchers BIO)

▫ Bilan de la saison 2016 :

- La saison a été difficile pour Aude et Yannick (... et pour les maraîchers en général). Difficultés liées aux conditions météorologiques : Printemps froid et humide entraînant l'invasion des pucerons et autres champignons, suivi d'un été très sec exigeant un arrosage intensif (nombreuses manipulations).

- L'impact de la météo sur les cultures :

Oignons, échalotes :

- Les périodes douces et humides que l'on a rencontrées au mois de mai et juin ont été très favorables au développement des champignons (mildiou en particulier) qui se sont propagés dans les cultures d'oignons et d'échalotes.

- Tout comme pour la brûlure de la feuille, son dépérissement suite au mildiou a eu comme conséquence une infection sévère qui a occasionner une diminution du rendement.

● ● ● Suite !

Courgettes, concombres et melons :

- Le gel de début de printemps (avril) a ralenti, voire arrêté la croissance et la reproduction des insectes prédateurs des pucerons qui en ont profité pour envahir ces légumes avec comme incidence de les affaiblir et d'en réduire le rendement.

Pommes de terre :

- Pour la pomme de terre c'est la sécheresse de l'été qui a occasionné une baisse sensible du rendement et un travail supplémentaire pour Aude et Yannick suite à leur arrosage (manipulation des tuyaux d'arrosage).

Choux :

- Les choux se sont faits, quant à eux, attaquer par une chenille (la piéride du chou) qui s'en nourrit, ce qui a occasionné d'importants dégâts, jusqu'à rendre une partie d'entre eux, impropres à la commercialisation.

Tomates :

- La production des tomates a été satisfaisante malgré un début d'attaque du mildiou, mais que la sécheresse a stoppée à temps. Sécheresse qui a impliqué un travail d'arrosage supplémentaire demandant de nombreuses manipulations des tuyaux.

▫ **Conséquences :**

- Toutes ces difficultés rendent ardue la tenue de l'objectif initial de livrer l'Amap jusqu'à fin février 2017 (trêve inter-saison). Pour essayer de tenir cet objectif Aude et Yannick ont arrêté de livrer plusieurs points de vente pour mettre la priorité sur les AMAP. Merci à eux. A nous, adhérents d'être compréhensifs sur le contenu de nos paniers qui pourraient être un peu moins diversifiés en début d'année 2017.

▫ **Autres points :**

- La vente complémentaire proposée par Aude et Yannick semble répondre à un besoin des adhérents qui chaque semaine achètent des légumes "hors panier" représentant pour nos maraîchers entre 5 et 10 paniers supplémentaires. C'est ce qu'on appelle une opération "Gagnant - Gagnant".



Ferme de Bodliguen

• **Ferme de Bodliguen** à Tréal (Dominique Bourdon : paysan boulanger BIO).

• **Actualités de la ferme :**

- La ferme de Bodliguen a accueilli depuis novembre un nouveau stagiaire, Maxime, afin de lui permettre de découvrir le métier de paysan boulanger et l'aider à choisir sa future orientation. Maxime a quitté la ferme mi décembre. Pendant ce stage, il aura produit du pain et se sera initié au travail avec les chevaux.

• **Les activités récurrentes à la ferme :**

- Les couverts végétaux (engrais verts) semés à la fin de l'été sont levés. Ils seront enterrés lors du prochain labour des parcelles.

- Le blé et le seigle semés début novembre sont également bien levés pour une récolte prévue juillet / août.

- Le colza est, par contre, à la peine. Ce colza étant destiné à être pressé pour produire de l'huile répondant à une forte demande. A suivre ...

- Dominique vient de terminer, début décembre, le processus de transformation des pommes :

◦ Ramassage.

◦ Lavage.

◦ Pressage pour jus de pomme (sous-traité pour raison de pasteurisation qui nécessite de porter le jus à 85° afin d'éviter toute fermentation).

◦ Pressage (en interne) pour production du cidre à usage familial.

◦ Mise en bouteille.

- Il profite aussi de cette période pour effectuer les travaux d'entretien des espaces verts autour de la ferme (talus, chemins, ...).

- C'est aussi le temps de l'émondage des arbres pour assurer le renouvellement de son stock de bois qu'il coupe en "perchots" et utilisera au fur et à mesure de son besoin pour alimenter son four à pain.

- Sans oublier, évidemment, les tâches administratives ...

• **Les travaux exceptionnels :**

- De gros travaux sont en cours à la ferme suite à l'installation de panneaux photovoltaïques sur une partie du toit du hangar.



DISTRIBUTION

Hiver 2016

Date distribution	Pain	Confitures	Oeufs	Poulets	Légumes	Miel	Kiwis	Pommes	Produits laitiers	Fromage de chèvre	Farine	Jus de pommes	Huile de colza
04/10/2016	X			X	X			(2)	X		X	X	X
11/10/2016	X		X		X				X				
18/10/2016	X				X				X				
25/10/2016	X		X		X				X				
02/11/2016	X				X	X			X		X	X	X
08/11/2016	X		X	X	X				X				
15/11/2016	X				X				X				
22/11/2016	X		X		X		X		X				
29/11/2016	X				X				X				
06/12/2016	X		X	X	X				X		X	X	X
13/12/2016	X				X				X				
20/12/2016	X		X		X				X				
27/12/2016 (1)													
03/01/2017	X		X		X	X			X		X	X	X
10/01/2017	X			X	X				X				
17/01/2017	X		X		X				X				
24/01/2017	X				X				X				
31/01/2017	X		X		X				X				
07/02/2017	X			X	X				X		X	X	X
14/02/2017	X		X		X				X				
21/02/2017	X				X				X				
28/02/2017	X		X		X				X				
07/03/2017	X			X	fonction météo	X			X		X	X	X
14/03/2017	X		X						X				
21/03/2017	X								X				
28/03/2017	X		X						X				
04/04/2017	X			X					X		X	X	X

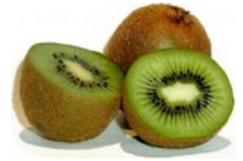
Contrat en cours
 Contrat suivant

(1) Pas de distribution le 27/12
 (2) Pommes à la commande.



A la Loupe

Le kiwi ⁽¹⁾



Description :

• Les kiwis sont des fruits de plusieurs espèces de lianes. Ils sont originaires de Chine, notamment de la province de Shaanxi. On en trouve par ailleurs dans des climats dits montagnards tropicaux et aussi en Bretagne, précisément à Caudan, au verger de Kergohal de Mme Marie-Line Brient (voir sa page "producteur sur le site de l'AMAP'Monde).

- Sa pulpe généralement verte, sucrée et acidulée, entourée d'une peau brune et duveteuse (poilue), contient une centaine de minuscules graines noires comestibles. Le kiwi est une source de vitamine C, mais aussi de vitamine A et E, de calcium, de fer et d'acide folique.

- Le kiwi a d'abord été connu sous le nom de « groseille de Chine », sa chair rappelant celle de la groseille à maquereau. Lors de la guerre froide, ce nom devient un problème pour sa commercialisation aux États-Unis. Sa culture se développant en Nouvelle-Zélande, à partir de 1953, les Néo-Zélandais l'appelèrent donc « kiwi », sa peau velue rappelant celle de l'oiseau du même nom, emblème du pays. « Kiwi » a été adopté comme marque déposée à partir de 1974.

Consommation :

• Le kiwi contient davantage de vitamine C que l'orange ; il fournit aussi de la vitamine E contenue dans ses graines noires ou encore de

la provitamine A, et des B1, B2, B3, B5 et B6. Il fournit environ 61 kilocalories (255 kilojoules) aux 100 grammes. Il est riche en potassium, son taux de magnésium est élevé. On y trouve aussi du fer, du cuivre, du zinc et du phosphore. De ce fait, le kiwi fait partie des fruits ayant l'activité antioxydante la plus élevée.

- Le kiwi est idéal à déguster en dessert, nature, ou avec des condiments sucrés. Il faut le choisir avec une peau souple mais pas trop molle. Mieux vaut le prendre trop dur, car il mûrit rapidement à température ambiante.

Culture :

• Les Kiwis apprécient les sols profonds et légers, bien drainés au pH compris entre 6,0 et 6,5 avec une exposition ensoleillée abritée du vent. La plante est sensible au froid (-10 à -15 °C selon les variétés).

- Les kiwis sont généralement dioïques : les fleurs des plants mâles ne produisent que du pollen et celles des plants femelles produisent les fruits (leurs étamines sont stériles).

- La pollinisation des kiwis est difficile car leurs fleurs ne sont pas très attirantes pour les abeilles. Certains producteurs pollinisent artificiellement avec du pollen récolté et d'autres placent des ruches dans les champs pour optimiser les chances de pollinisation.

BON A SAVOIR !

• Pour les faire mûrir doucement, les mettre dans une corbeille avec des pommes. Le dégagement d'éthylène dû à la maturation des pommes fait mûrir le kiwi.

- Le kiwi se conserve très longtemps à la température d'une grange ou d'un garage (hors gel). Le temps de mûrissement est très variable. Il faut les trier de temps en temps et rapprocher les moins durs de l'assiette. Cueillis à l'automne, les derniers peuvent tenir jusqu'à l'été suivant (neuf mois) loin des pommes.

⁽¹⁾ Source : *Internet wikipedia.org*