



## Feuille de Choux n°56 Mai/Juin 2018

Bonjour,

Les paniers de légumes tant attendus réapparaissent lors de nos **livraisons... qui auront lieu sur la Guierle à partir du 2 juillet**, notez-le bien !

Notez aussi l'**AG prévue en... janvier 2019**, vous n'aurez pas l'excuse de ne pas l'avoir su, avec un rappel dans chaque Feuille de Chou !

**Et si on cuisinait ensemble ?!** C'est de plus en plus « à la mode » dans les AMAP, alliant convivialité et plaisir, ainsi que savoir faire et économie !

Sinon, que faire pour agir dans le sens des valeurs que l'on porte ? **Signer les pétitions contre les pesticides** par exemple ; **parler autour de soi** de ce qui se passe, de la nécessité de changer de manière de consommer... et **de notre AMAP !**

Amapiennement,

Elisabeth

### Sommaire

#### I- AMAPiens au Pays de Brive

- 1) Petit calendrier amapien
- 2) Infos du bureau : problème de réception des mails, animation cuisine ?!
- 3) Des nouvelles de nos AMAP : redémarrage de l'AMAP légume
- 4) La rubrique des paysans : retour de l'atelier chez Florent
- 5) La recette du mois : la courgette
- 6) Nos amapiens ont du talent

#### II- Les AMAP plus loin

Favoriser l'implication et la convivialité dans une AMAP

#### IV- Infos diverses

- 1) A savoir : petits élevages de volailles en péril, la disparition des abeilles
- 2) A lire : « On achève bien les éleveurs - Résistance à l'industrialisation de l'élevage »
- 3) A voir : « Autrement (avec des légumes) »

### I - AMAPiens au Pays de Brive

#### 1) Petit calendrier amapien

**Judi 5 juillet**  
apéro-livraison **sur la Guierle !**

**Judi 6 septembre**  
réunion du bureau ouverte à tous

**Dimanche 24 septembre**  
forum des associations à Brive

**Judi 24 janvier 2019**  
AG d'AMAPiens au Pays de Brive

**A partir de début juillet  
toutes les livraisons de l'AMAP  
se feront place de la Guierle  
(sous la partie arrière de la halle Georges Brassens)**

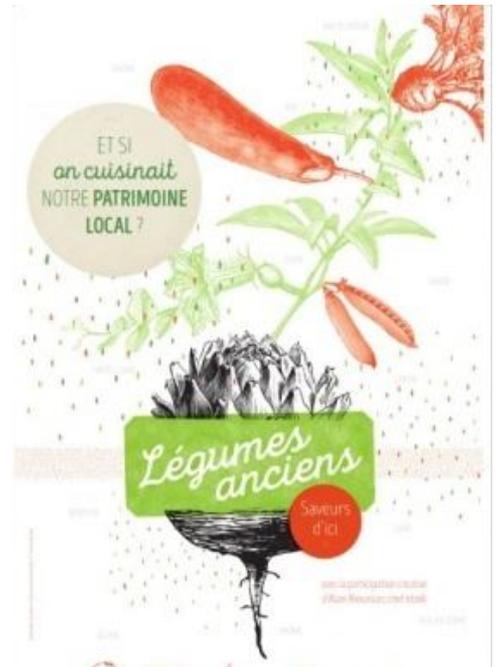
## 2) Infos du bureau

### Recevoir par mail la Feuille de Chou et autres infos d'APB

Pour les adhérents ayant une adresse mail @laposte.net, mettez l'adresse [apbrive@gmail.com](mailto:apbrive@gmail.com) dans la liste de vos contacts. Cela devrait permettre que vous receviez tous les mails d'APB sans problème.

### Y-a-t-il un cuisinier ou une cuisinière parmi les amapien.nes ? !

Dans la feuille de Chou N°50 de mars/avril 2017, il y avait un article sur une action qui a eu lieu dans le Réseau AMAP Auvergne-Rhône-Alpes autour des légumes anciens cultivés par les maraîchers en AMAP et des recettes concoctées par un chef cuisinier (« Légumes anciens - Saveurs d'ici » - Visionnez les recettes: <http://amap-aura.org/legumes-anciens-saveurs-dici/>).



Le 4 juin, vous avez reçu un mail vous informant du démarrage d'un mooc mis en place par les colibris : « Manger sain et pas cher : c'est possible ! ». Comment se faire plaisir sans faire exploser votre budget ni le temps que vous y consacrez ?

<https://colibris-universite.org/formation/parcours-alimentation-manger-sain-et-pas-cher>

Pour une éducation au goût et à une alimentation saine (et accessible), pour se régaler, pour passer de bons moments ensemble aussi, nous avons émis l'idée que l'on pourrait organiser un premier atelier cuisine au sein de notre AMAP. Y-a-t-il des personnes intéressées pour réfléchir à ce sujet ? Y-a-t-il des passionnés de cuisine dans notre AMAP ?

Ecrire à [apbrive@gmail.com](mailto:apbrive@gmail.com) ou parlez-en aux membres du bureau lors des livraisons !

## 3) Des nouvelles de nos AMAP

### AMAP légumes

**Le nouveau contrat est arrivé ! Les livraisons ont redémarré, la première a eu lieu jeudi 7 juin !**

Pour rappel :

- les livraisons ont lieu les lundis et jeudis, mais elles sont regroupées sur seulement le jeudi les 7 et 14 juin et à partir de début octobre (les légumes poussant toute la semaine, il est indispensable d'équilibrer le nombre de contractants le lundi et le jeudi) ;
- le contrat "panier" pour 34 livraisons coûte 595 €, le "demi-panier" pour 34 livraisons coûte 297,50 € ;
- 5 dates sont prévues sans livraison (dates prévisionnelles pouvant varier suivant les impératifs de Florent : jeudi 26 juillet ou lundi 17 septembre suivant les contrats, jeudi 1 et 8 novembre, jeudi 27 décembre et 3 janvier ;
- à partir du lundi 2 juillet toutes les distributions de l'AMAP, dont les légumes, se feront place de la Guierle (sous la partie arrière de la halle Georges Brassens).

**Pour toutes questions, merci d'adresser vos mails au producteur et 2 référents :**

[florentpeyrus@yahoo.fr](mailto:florentpeyrus@yahoo.fr), [brousseisa@orange.fr](mailto:brousseisa@orange.fr), [famille.belivier@laposte.net](mailto:famille.belivier@laposte.net)



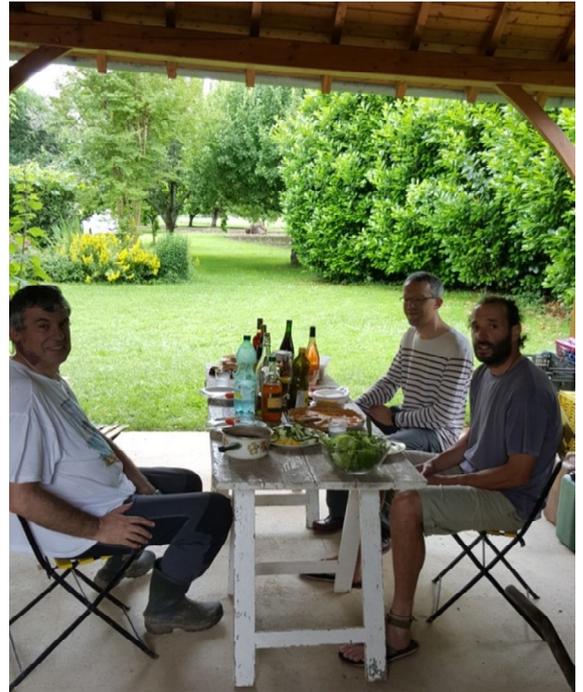
Isabelle Brousse et Jean-Luc Bélivier, vos référents légumes

#### 4) La rubrique des paysans

##### L'atelier en plein champ : dimanche 10 juin chez Florent

Pas une goutte de pluie malgré les prévisions météo médiocres, cadre de rêve pour des citadins (même de Brive), la journée a débuté avec une bonne tasse de thé et a continué avec une visite guidée sur les terres de notre maraicher préféré. Les jeunes plantations d'arbres fruitiers, qui donneront des pêches de vigne et des prunes cette année, les jeunes noyers qui ont profité des récentes pluies abondantes ... eh, oui, certains en profitent... Les pieds de courgettes, les fèves, les salades, l'ail qui produisent déjà pour nos premiers délicieux paniers, ensuite les tomates, les poivrons le basilic que nous avons désherbés le matin (rien que d'y penser, j'ai cette bonne odeur d'été qui me revient !). Un déjeuner partagé pendant les heures chaudes de la journée pour bien remonter nos forces et nous avons continué l'après-midi avec la plantation des choux.... Au final, les lignes ne sont pas très droites, pourtant on a suivi le fil ! Florent dit qu'ils pousseront pareil... Le chef de chantier est super détendu « comme d'hab », et fait tout pour que la journée se passe dans l'échange, les rires et la convivialité.

Mon seul regret est de voir si peu de monde disponible pour partager cette belle journée. Y a-t-il un créneau qui conviendrait pour avoir plus de participants ? Vous en serez ravis !



Lorna



#### 5) La recette du mois

##### La courgette

**Elles étaient là, dans le premier panier de l'année, la première courgette de l'année !**

La courgette est une sorte de perfection en matière d'équilibre alimentaire : très peu calorique (15 kcal/100 g), faible teneur en sodium (2 mg/100g), composée de 95 % d'eau, mais quantité record de minéraux et d'oligo-éléments

(700mg/100 g) ! Notamment du potassium, du phosphore, du magnésium et du calcium. Elle fournit également, quoiqu'en quantité modérée, diverses vitamines : C (7 mg/100 g), E, B3 et provitamine A (0,35 mg/100 g, surtout concentrée dans la peau).

Ce légume est un allié des régimes pauvres en sel et concourt à la protection du système cardiovasculaire.

Enfin, la courgette est une excellente source de fibres en nombre mais surtout en qualité. A savoir que cette qualité varie selon la maturité du légume : jeune, elle contient davantage de pectine qui la rend moelleuse à la cuisson ; plus vieille, c'est de la cellulose qu'elle renferme, qui la rend davantage fibreuse. Ces fibres, douces mais terriblement efficaces sur le transit, sont très bien tolérées par les intestins fragiles. Elles sont d'ailleurs conseillées aux personnes ayant souffert de gastrite ou d'ulcère.

**A consommer sans modération !** Sauf évidemment si vous rajoutez de la béchamel et du gruyère...

**Notre recette** : non épluchées quand elles sont jeunes, coupées en fines lamelles (avec un économe un peu large par exemple), juste ébouillantées dans un peu d'eau, encore croquantes, avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel. Et nous buvons le bouillon comme une tisane !



Elisabeth et Roland

## II - Les AMAP plus loin

### Comment favoriser l'implication et la convivialité dans une AMAP ?



Les partenariats paysan.nes/amapien.nes sont à la base des AMAP, plusieurs moyens existent pour créer ou renforcer nos partenariats : <http://amap-aura.org/comment-mettre-en-place-des-partenariats-amap-paysans-perennes/>

- Pour rédiger et vérifier la conformité de vos contrats, référez-vous au KIT contrat : <http://amap-aura.org/contrats/>

- Dans le cadre du démarrage du partenariat entre un paysan et les amapiens, consultez la fiche D, E et F du KIT Autodiagnostic, sur les sujets agricoles et économiques dans l'AMAP : <http://amap-aura.org/kit-autodiagnostic/>

- Voir comment s'organise les visites de démarrage en Auvergne-Rhône-Alpes : <http://amap-aura.org/visite-de-demarrage-en-amap/>

- Après un an de partenariat et avant de reconduire les engagements, vous êtes invités à mener un bilan de saison : <http://amap-aura.org/kit-bilan-de-saison/>

- Paysan en AMAP ? Vous pouvez consulter Le Guide Paysan à commander ici : <http://amap-aura.org/guide-paysan-en-amap/>

- Le réseau des AMAP Auvergne-Rhône-Alpes travaille à la mise en place d'un outil de gestion en ligne des AMAP, plus d'infos sur Clic'AMAP : <http://amap-aura.org/outil-de-gestion-amap/>

## IV- Infos diverses

### 1) A savoir

#### Petits élevages de volailles en péril !

**Au 1er juillet, une nouvelle réglementation sanitaire s'applique aux élevages de volailles, fermiers comme industriels. Les plus petits pourraient ne pas s'en relever, estime le réseau des AMAP de Provence.**

Parmi les obligations, de nouvelles installations sanitaires, des sas à l'entrée de chaque bâtiment, dans les élevages industriels comme dans les petits élevages fermiers. On leur demande de transformer leur élevage en petite batterie industrielle : il faut isoler la partie élevage, la partie vente au public et sa maison d'habitation et le matériel qui sert à l'alimentation des volailles doit être désinfecté à l'entrée et la sortie du bâtiment.

« Les coûts de mise aux normes sont trop importants, certains ne pourront pas s'en relever » prévient André Lopez, coordinateur des AMAP de Provence.

**Le collectif Sauve qui poule a lancé une pétition :** <https://www.change.org/p/messieurs-st%C3%A9phane-travert-et-nicolas-hulot-sauvons-les-%C3%A9levages-fermiers-de-volailles-avant-qu'il-ne-soit-trop-tard>



#### La disparition des abeilles

##### Catastrophe écologique sans précédent !

Conséquences économiques pour les apiculteurs mais au-delà c'est toute la pollinisation du territoire français qui se trouvera insuffisamment assurée suite à la disparition de plusieurs milliards d'abeilles pollinisatrices actives et essentielles tant pour assurer rendement et qualité aux cultures agricoles (l'extinction des abeilles coûterait 2,9 milliards d'euros à la France) que pour les plantes sauvages et le maintien de la biodiversité. Selon une étude publiée par le ministère de l'Environnement, 5 à 8% de la production végétale mondiale destinée à l'alimentation dépendent de l'action des insectes pollinisateurs.



La Bretagne où 20.000 colonies d'abeilles sont mortes cet hiver, est particulièrement touchée, mais c'est quasi-général à travers la France, Nouvelle Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur... « La réalité est encore plus dramatique que ce que nous avons imaginé. » assure Gilles Lanio, président de l'UNAF (Union nationale de l'apiculture française).

La France doit importer 30 000 tonnes de miel pour répondre à la consommation des français. Ce sont près d'un million de ruches supplémentaires qu'il faudrait repeupler pour combler ce déficit de production.



«Aujourd'hui, l'abeille ne survit que grâce aux travaux des apiculteurs, qui commencent à se décourager. On a enclenché quelque chose de grave », explique un apiculteur du Morbihan. « la politique agricole est très mal conduite. Et il n'y a pas que les pesticides ». Il évoque les dangers des «engrais verts qui sont des cadeaux empoisonnés pour les pollinisateurs mais aussi pour les oiseaux».

Les professionnels demandent un plan de soutien exceptionnel et un « environnement viable pour les colonies d'abeilles ». Le Syndicat National d'Apiculture a fait un ensemble de propositions au ministre et a demandé une meilleure évaluation des pesticides par l'ANSES avant autorisation de mise sur le marché, le retrait immédiat du glyphosate, la révision urgente de la réglementation relative aux conditions de pulvérisation des pesticides ainsi qu'un accès facilité aux médicaments vétérinaires acaricides (lutte contre la varroase) pour tous les apiculteurs, un soutien renforcé à l'agriculture biologique.

Elisabeth



#### Pour aller plus loin :

- <http://www.lefigaro.fr/conso/2018/05/15/20010-20180515ARTFIG00022-apres-la-mort-de-2-millions-de-ses-abeilles-un-apiculteur-alerte-et-mobilise.php>
- <http://www.lefigaro.fr/conjoncture/2018/06/07/20002-20180607ARTFIG00007-colere-et-indignation-des-apiculteurs-mobilises-contre-la-disparition-des-abeilles.php>
- Un article qui rappelle l'histoire de la disparition des abeilles, quand cela a commencé, etc : <http://champs-libre.over-blog.fr/2018/06/quelques-rappels-utiles-sur-la-problematique-de-la-disparition-des-abeilles.html>
- L' Union Nationale de l'Apiculture Française : [https://www.unaf-apiculture.info/IMG/pdf/cp\\_2018-04-26\\_unaf\\_mortalites\\_hiver\\_2018.pdf](https://www.unaf-apiculture.info/IMG/pdf/cp_2018-04-26_unaf_mortalites_hiver_2018.pdf) - [www.unaf-apiculture.info/](http://www.unaf-apiculture.info/)
- Le Syndicat national d'apiculture : <http://www.snapiculture.com/index.php/information-apicoles/332-une-catastrophe-ecologique-et-environnementale-nationale-sans-precedent-face-aux-surmortalites-de-dizaines-de-milliers-de-colonies-d-abeilles-sur-tout-le-territoire-francais> - <http://www.snapiculture.com/>
- La Fédération française des apiculteurs professionnels : <http://www.apipro-ffap.fr/>
- Un film : « Tout devient silencieux » (52 mn) de Corneliu Dragomirescu, Simon Jourdan et Amandine Maty. Ce film traite de la disparition des abeilles en France et des actions menées par les apiculteurs pour y remédier.

## 2) A lire



**« On achève bien les éleveurs - Résistance à l'industrialisation de l'élevage »** Coordonné par Aude Vidal, illustré par Guillaume Trouillard  
L'échappée - sortie 2017 - 20 x 26 cm | 144 p. | 24 euros

Ce que nous nommons encore élevage se trouve aujourd'hui pris entre deux feux. D'un côté, le souci légitime de l'impact écologique et sanitaire de la production industrielle de viande et de produits d'origine animale rejoint le refus de maltraiter – voire tuer – les animaux. De cela émerge une remise en cause profonde du geste d'élevage. De l'autre côté, les éleveurs sont dépossédés de leur métier par des procédures toujours plus rigides et intrusives... Décriés d'une part, ils sont administrés de l'autre – en attendant que disparaisse la possibilité même d'élever des animaux autrement qu'en les concentrant dans de gigantesques usines. Ces menaces qui pèsent sur l'élevage sont un des symptômes de la soumission toujours plus grande de toutes et tous à la société industrielle. Le monde se referme alors que la

liberté s'efface devant le contrôle systématique : au fond, ce que nous faisons subir aux animaux, nous nous l'infligeons également à nous-mêmes.

Éleveurs et chercheurs qui les accompagnent dans leurs luttes, toutes et tous expliquent dans ce livre pourquoi l'élevage doit être préservé afin que nos vies restent authentiquement humaines.

### 3) A voir

#### « Autrement(avec des légumes) »

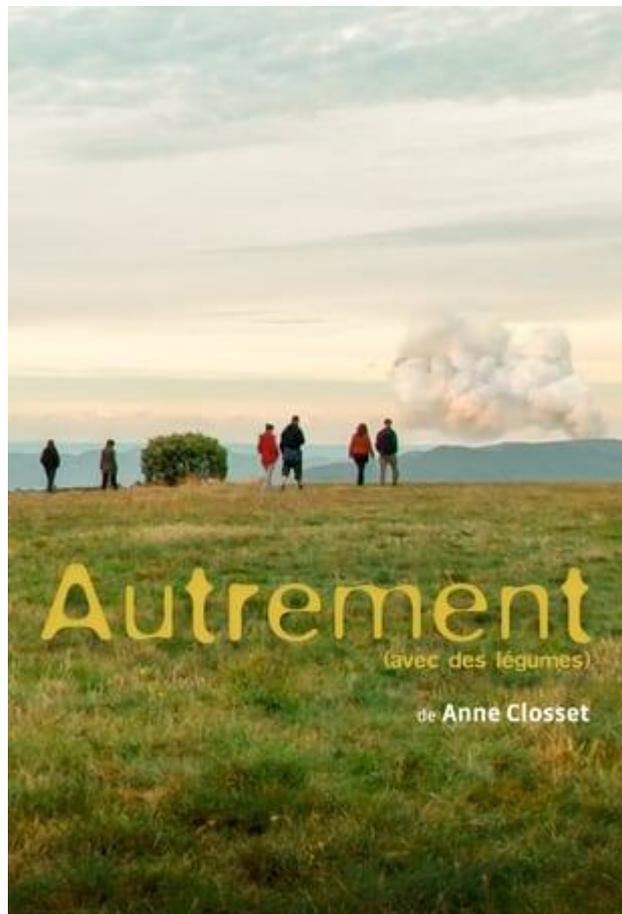
Le très bon film « Autrement (avec des légumes) » qui permet de bien comprendre ce que sont les Partenariats Locaux Solidaires, et les AMAP, est disponible en VOD ici : <https://vimeo.com/ondemand/autrement>

-----

*Pour échanger des infos, des idées, des bons plans dans l'esprit AMAP, c'est-à-dire avec le respect de l'humain et de l'environnement, entre AMAPiens au Pays de Brive (et leurs amis), une liste de discussion existe : [EcoTchatBrive@yahoogroupes.fr](mailto:EcoTchatBrive@yahoogroupes.fr)*

*Pour s'inscrire envoyez un mail à : [EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr](mailto:EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr)*

**Pour proposer des textes, des annonces à la publication écrire à : [apbrive@gmail.com](mailto:apbrive@gmail.com)**



-----

**MERCI à tous ceux qui ont participé à la conception de ce numéro.**