



◆ Les deux choux du marché ◆

Décembre 2007

Ass. La Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50
<http://site.voila.fr/lafolleavoine>

Après la fête des 30 ans de l'association La Folle Avoine en septembre nous continuons dans le même esprit de fête pour l'arrivée de l'hiver puis la fin de l'année.

Vous pourrez nous retrouver, échanger, faire connaissance, proposer des idées etc... Vous pourrez même renouveler votre adhésion et déposer vos bulletins de tombola (nombreux lots) l'après midi du

19 décembre de 13h 30 à 18h 30



Nombreuses animations : vin chaud, châtaignes, gaufres, chocolat chaud

Stands associatifs : Dola enfant du Tibet, Artisans du monde, Amnesty, Voix libre, Nature et Progrès, Artisans palestiniens, Enfants d'Asie, Greenpeace, Souffle de l'Inde, etc..



*Noël, quoi offrir, quel cadeau un peu différent pour ceux que j'aime ?
Quelques idées glanées sur le marché ou dans les commerces de proximité :*

un carnet, un agenda, un calendrier, un livre, des livres...

... du thé parfumé, du café, des herbes séchées à associer pour de douces tisanes...



... des confitures, pâtes de fruits, bonbons, miels...

... des apéritifs, liqueurs dans de jolies bouteilles...

... des foulards, soieries, sacs pratiques et multicolores...

... des gants, bonnets et écharpes assorties...

... des pommades, parfums, huiles essentielles...

... des bougies, bougeoirs...

... des petits vêtements en coton équitable pour bébé...

... des hochets, puzzle, jeux colorés...

... des bagues, bracelets fabriqués à la main..... etc...

oui vous trouverez tout cela loin des cohues du centre ville, et encore plein d'idées sur les stands du marché bio du mercredi.



Les labels, certifications « bio » et marques en France

Toutes les exploitations « Bio » (fin 2005, 11 402 en France avec 560 838 hectares se doivent d' être certifiées par un organisme indépendant, agréé par l'Etat.

Un cahier des charges présente les différentes directives auxquelles l'agriculteur doit se soumettre pour être certifié « bio »

Par exemple : aucune utilisation de produits chimiques de synthèse, respect du bien-être animal, rotation des cultures, engrais verts ...

Une période dite de conversion est exigée si l'agriculteur s'installe sur des terres auparavant non « bio ». Il peut néanmoins commercialiser ses produits avec la mention « produit en reconversion vers l'agriculture biologique ... » Cette période est de DEUX ANS sur les cultures annuelles et de TROIS ANS pour les vignes et les vergers.

Le respect du règlement est vérifié par plusieurs organismes présents en France qui se répartissent le territoire :

AGROCERT (47200 Marmande)
ECOCERT (32600 L'Île Jourdain)
QUALITE FRANCE (35150 Brie)

ACLAVE (85013 La Roche s/Yon)
ULASE (26270 Lorient)

Deux contrôles par an sont effectués : « l'auditeur » vérifie la cohérence de l'exploitation, la comptabilité, l'étiquetage ... Il peut procéder à des prélèvements de produit ou de terre en vue d'une analyse. Un contrôle inopiné est aussi prévu une fois tous les deux ans.

Des règles strictes encadrent l'étiquetage des produits « bio »



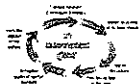
Les termes « Agriculture Biologique » ou « produit issu de l'Agriculture Biologique » doivent apparaître clairement accompagnés de la mention « certifié par ... » suivie du nom et adresse de l'organisme certificateur agréé.

Attention !

Les mentions « bio » sans autre indication, « produit naturel » « artisanal » « fermier », « traditionnel », « sans traitement après récolte » ne sont pas des garanties suffisantes quant au mode de production biologique du produit.

Les agricultures « bio » doivent s'acquitter chaque année de leur certification, (minimum 450 euros ...) alors que leurs pratiques culturales participent à la protection de l'environnement, de la santé, du sol, des animaux et des hommes ...

Autres marques et syndicats



Agriculture bio différente de l'agriculture raisonnée.

Le cahier des charges de l'agriculture raisonnée autorise les produits chimiques de synthèse. Le principe est d'adapter le produit et la dose à la culture concernée ...

A.O.C.



Appellation d'Origine Contrôlée. La garantie du terroir et du savoir-faire (ex : noix de Grenoble)

Label Rouge



Il atteste une qualité au niveau du goût, entre autres... (ex : volailles fermières)



Critère de Qualité Certifié. Garantie régulière et distinct d'un produit courant (ex : l'agneau de l'Adret)

Ces signes officiels sont eux aussi contrôlés et certifiés par un organisme indépendant.

Attention ! Cela ne veut pas dire que les produits sont « bio » ... mais simplement qu'ils répondent au cahier des charges de tel ou tel label ...

Pour y voir plus clair dans les logos, marques...



Nature et Progrès

Représente une fédération internationale née en 1964 pour l'agriculture « bio ».

Ce n'est pas une certification mais une marque apposée sur des produits relevant d'un cahier des charges strictes.



Déméter

Représente aussi une marque depuis 1932 répondant aux exigences d'un cahier des charges regroupant les produits issus de l'agriculture bio dynamique (c'est-à-dire, utilisation de préparation à base de plantes et minéraux en respectant les rythmes de la terre et du cosmos).



SIMPLES

Syndicat Inter Massifs pour la Production et L' Economie des Simples. Le cahier des charges de ce syndicat est très strict. Il exclut évidemment tous les produits chimiques de synthèse à tous les stades de production. Il porte aussi sur l'environnement, les pratiques culturales ... Ce syndicat regroupe des producteurs de plantes aromatiques, médicinales, alimentaires et condimentaires ... Il ne relève pas d'un organisme officiel mais le sérieux et l'exigence des producteurs sont réels.

L'agriculture biologique répond certes à une attente de certains consommateurs soucieux de leur santé et de celle de la terre ; elle est surtout la seule à avoir une vision globale du RESPECT des équilibres de la terre, des animaux et des hommes ... A l'heure du dérèglement climatique, où tout prouve que ce sont nos modes de vie qu'il faut revoir d'urgence, posons nous les bonnes questions et ouvrons les yeux en conséquence ...



Le chou



Vous connaissez ? Chou blanc, chou rouge, chou vert, chou fleur, chou de Bruxelles. Cet excellent légume nous suit tout au long de l'hiver, plein de vitamines et de minéraux. On peut le consommer :

- cru, en salade, avec pommes, noix et raisins secs.
- cuit en potée, en soupe, en choucroute, farci, au four, à l'étouffée.

Nombreuses sont les recettes qui nous viennent de très loin et d'un peu partout.

Ne dit-on pas que ce serait les Romains qui auraient introduit le chou avec l'intendance des Armées.

Vu l'excellence de ce légume tant sur le plan alimentaire que sur le plan thérapeutique, ils auraient cherché à le conserver en le découpant en lanières dans du sel – et voilà la naissance de la choucroute !

Mais pas du tout nous disent les Alsaciens, ce sont les Romains qui ont adopté notre savoir faire régional : la choucroute, c'est Alsacien.

Qui a tort, qui a raison choisissez votre camp, pendant ce temps nous allons faire un tour côté cuisine pour préparer les bonnes recettes :



Voici une recette de *crudités à base de chou*

qui va être bien appréciée tout au long de l'hiver par son apport de vitamines et de minéraux.

Ingrédients pour 4 personnes :

*1 beau chou, frisé ou blanc au choix
2 pommes bien mûres
1 poignée de cerneaux de noix et une autre de raisins secs
un peu de cidre, de l'huile d'olive
1 c à café de grains de genièvre
du citron du sel*

Réalisation :

Coupez le chou en lanières dans un saladier ; salez, mélangez bien avec le genièvre et les raisins secs. Laissez en attente.

Préparez les pommes en cubes, arrosez de cidre, mélangez à la dernière minute. Ajoutez l'huile d'olive, le cidre et servez aussitôt. *Bon appétit !*



Chou à la forestière

Pour 6 personnes, ingrédients :

*1 coquille en fonte avec couvercle
1kg 200 de chou frisé
2 gros oignons, bouquet garni
250 g de champignons des bois
250 g de lardons
1 boîte de marrons au naturel
1 louche de bouillon
1 c. à soupe de grains de genièvre*

Réalisation :

Dans la coquille faites revenir les oignons avec les lardons. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez une couche de choux coupés grossièrement, puis une couche de champignons (s'ils sont secs les mettre tremper et garder l'eau de trempage). Ajoutez de nouveau une couche de chou puis une couche de châtaignes, terminez par une couche de choux. Répandre les grains de genièvre, l'eau de trempage des champignons, le bouillon, le sel, le bouquet garni.

Fermez la coquille, mettez sur le gaz pour démarrer la cuisson puis enfournez à four chaud, laissez cuire 1 h environ. Servez avec des pommes de terre. *C'est un plat succulent, plein de saveurs d'automne !*

Le chou est gorgé de vitamine C aux vertus tonifiantes : une simple portion de 200 g en couvre 50 % des besoins quotidiens. Il fournit également une belle quantité de vitamine E ainsi que de provitamine A (plus de 100 % des besoins couverts par la même portion de 200 g). A savoir qu'il s'agit de précieux antioxydants qui protègent efficacement des agressions extérieures. De plus, sa richesse en minéraux, à commencer par le potassium, contribue aussi à nous maintenir en forme tout l'hiver. Par ailleurs, des études ont prouvé son efficacité anticancéreuse. Ainsi, il est si vitaminé et contient tant de substances bénéfiques (du soufre notamment) que le consommer deux fois par semaine suffirait à voir réduire significativement les risques de cancer, notamment du poumon.

Enfin, il est très riche en fibres (3,4 g/100 g) qui agissent activement sur les transits les plus paresseux. En conclusion, le chou est l'allié de la forme et de la ligne, ou, autrement dit le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

Les adhérents savent bien que le chou nous apporte de nombreux bienfaits, mais aucun chou n'égale « les deux choux du marché » !

Oui je soutiens le marché bio de « La Folle Avoine », place de la Louisiane à Meylan

Oui j'apporte ma cotisation de 6€

<http://site.voila.fr/lafolleavoine>
