

Avril 2009

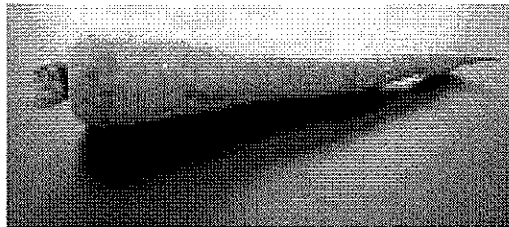
Ass. La Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50
<http://www.lafolleavoine.org>

En ce printemps 2009 tout pousse, tout renaît et de nouveaux légumes de saison vont revenir sur les étals du marché de La Folle Avoine pour le bonheur de nos yeux et nos papilles.

Un nouveau numéro des « deux choux du marché » où nous allons parler de sujets qui nous préoccupent comme ces plastiques qui nous envahissent, vous donner quelques informations et recettes, vous présenter une plante majeure : l'ail des ours....

N'oubliez pas notre prochain rendez-vous autour de l'animation d'été sur le marché
mercredi 3 juin

Purée de panais



Ingrédients :

700 g. de pommes de terre

700 g. de panais

2 oignons ou échalotes

sel, poivre, noix de muscade

150 g. de fromage râpé

4 œufs

4 cuillérées à soupe de mie de pain ou 2 de levure alimentaire

Faire cuire à la vapeur les pommes de terre, les panais et les oignons coupés en morceaux.

Réduire en purée, incorporer le fromage râpé, les œufs et l'assaisonnement.

Verser dans un plat allant au four, lisser et saupoudrer les miettes ou la levure.

Mettre à dorer à four chaud 15 à 20 minutes et servir aussitôt.

Bon appétit à tous

Du nouveau sur le marché... du nouveau sur le marché....

Bienvenue à la SARL **MANSA** qui a pour ambition de faire découvrir les fruits tropicaux issus des forêts d'Afrique et très peu connus en Europe sous forme de jus de fruits.

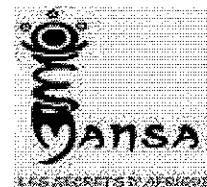
Pour l'instant une gamme de 4 produits sera présentée :

Baobab/gingembre

Baobab/hibiscus

Hibiscus/menthe

Tamarin/cannelle



Bon voyage dans les secrets d'Afrique, tous ces produits sont certifiés biologiques par le label Ecocert dans le respect d'une production équitable (charte Second Souffle Africain).

« **Les coulisses de la grande distribution** » de **Christian Jacquiau**. Ed. Albin Michel
Cet auteur détaille les méfaits des grandes surfaces sur les consommateurs comme les distributeurs. Il encourage des modes de production alternatives pour défendre les produits locaux de qualité comme les coopératives bio, AMAP, marché, magasin bio... Beaucoup de bons arguments, d'idées applicables immédiatement. *Un livre à dévorer (sans modération)*

On en parle beaucoup dans la presse, Juliette Boucherle s'est penchée sur la question et vous apporte des explications puis des mesures de protection. Attention nous éditons son article sur deux numéros (avril et juin), c'est bien la preuve qu'il y a beaucoup de choses à dire !

Ces plastiques qui nous intoxiquent

Au milieu des innombrables inventions qui ont complètement changé l'existence des êtres humains depuis un peu plus d'un siècle, les matières plastiques ne viennent pas tout de suite à l'esprit car elles font partie de notre vie de manière si forte que l'on a peine à imaginer qu'elles puissent ne pas exister.

Comme une grande partie des inventions modernes, elles sont à base de pétrole (matière première non renouvelable), ce condensé de substances organiques (à base de carbone) dont le cerveau fertile des scientifiques a pu tirer une infinité de substances nouvelles, n'existant pas dans la nature et constituant l'immense domaine de la Chimie organique.

Ces précieuses matières plastiques ?

Il n'est pas niable que les matières plastiques rendent d'innombrables services aux humains, mais on doit savoir qu'elles sont nocives pour la santé des êtres vivants lors de leur fabrication, de leur utilisation et de leur destruction, les substances qu'elles émettent lors de ces stades étant inconnues des systèmes régulateurs naturels, donc ne pouvant pas être neutralisées ou détruites par eux.

D'autant plus que les fabricants ajoutent des substances minérales comme l'antimoine (proche de l'arsenic), le cadmium, le plomb, des hydrocarbures et des substances non identifiées, pour améliorer les qualités des plastiques.

Elles ont été mises sur le marché sans aucune étude préalable d'éventuels effets indésirables.

Des substances dangereuses

Les plastiques sont dangereux à la fabrication, à l'utilisation et à la destruction.

Lors de l'utilisation :



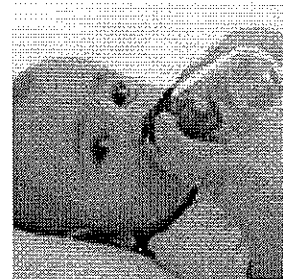
1) - Biberons : le plastique est pratique pour fabriquer des biberons incassables. Pourtant ils sont faits à base de **bisphénol A (BPA)**, œstrogène de synthèse (mimant les hormones féminines). Il a même été utilisé comme tel avant l'existence du Distillène, avec de possibles effets sur l'hyperactivité des enfants et sur le développement de leurs organes génitaux, cancérogène possible.

Surtout ne pas faire chauffer les biberons au micro-ondes, qui accélère le phénomène chimique. Il en est de même pour tous les récipients dits « spécial micro-onde » car ils sont principalement fabriqués à partir de bisphénol A. Il est vivement recommandé d'utiliser des biberons en verre incassable, comme le font les Japonais. Un nouveau plastique serait sans danger...

Le bisphénol A se cache dans tout ce qui est à base de PET (voir le (1)).

Instable en milieu acide, le BPA est pourtant utilisé pour enrober l'intérieur des boîtes de conserve. Il libère des substances toxiques lorsqu'il est en contact avec des aliments gras ou acides (tomates).

Au Canada, il est considéré comme toxique et dangereux.

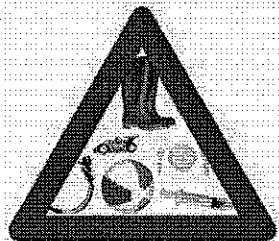


2) Les phtalates sont utilisés pour assouplir les plastiques, notamment dans les jouets et sont considérés comme dangereux par les chercheurs. Certains sont déjà interdits en Europe, mais d'autres ne le sont pas encore, malheureusement.

Choisir des jouets et des anneaux de dentition garantis sans phtalates. Renseignez-vous,

téléphonez aux services consommateurs des grandes marques.

Pour les « doudous », leurs textiles sont en général traités avec des retardateurs de flamme à base de brome, toxiques pour le système nerveux central. Choisir des textiles et des marques bio.

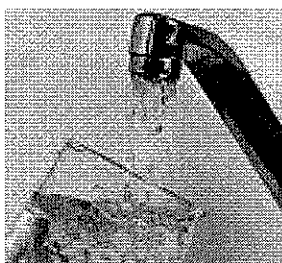


3) Les bouteilles d'eau et de soda sont en PET. Chaque année, 5 à 7 milliards de bouteilles en plastique sont vendues en France (150 l par an et par habitant), alors que l'eau du robinet est généralement bonne et très surveillée et jusqu'à 600 fois moins chère. Les eaux non « minérales » sont d'ailleurs de l'eau du robinet mise en bouteille... Les éléments du plastique migrent dans l'eau. Renoncez à cette coûteuse habitude, qui exige des transports polluants



Abstenez-vous de consommer des « sodas », acides, donc attaquant le plastique des bouteilles ou de leur revêtement. Ils sont nocifs à la santé par ailleurs (sucres, excitants, colorants).

Utilisez des bouteilles en verre, exigez la consigne des bouteilles en verre (elle existe toujours dans le Nord, en Alsace et en Corse et pour les cafés et les restaurants).



Buvez l'eau du robinet. Elle est très surveillée. Si elle a un goût de chlore, laissez-la deux heures au réfrigérateur.

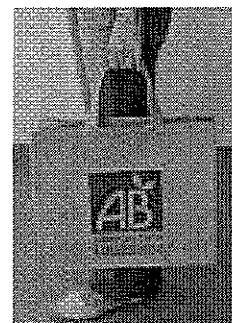
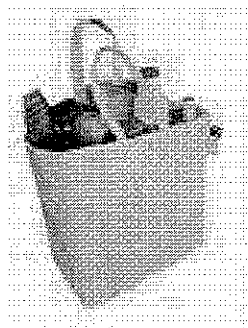
Pour emporter votre eau en sortie, utilisez une gourde.

Eviter d'utiliser des récipients en plastique pour conserver les aliments (surtout acides ou gras).

Préférer les récipients en verre, en porcelaine ou en acier, malheureusement souvent vendus avec un couvercle en plastique. Veillez à ce que les aliments ne touchent pas ce dernier.

Ne pas utiliser de film étirable (ni de « papier alu » naturellement) sauf s'il n'entre pas en contact avec les aliments.

Ayez toujours un sac en tissu ou un cabas et refusez les « sacs de caisse ».



Bibliographie

Quelle santé - juin 2008 N°28

Le Monde - 14 juin 2008

Agir pour l'environnement : campagne n° 23

L'Age de faire N°2 Février 2006

Dans le numéro de juin seront présentés les différents plastiques, comment les distinguer et que faire de ces produits encombrants ?

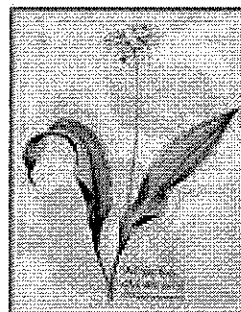
N'hésitez pas à choisir vos plants de fleurs et légumes bio, plantes aromatiques et petits fruits, sur le marché, en alternance un mercredi sur deux :

**« La ferme aromatique » de Varcès,
Thierry Rault**

**« La ferme St André » des Hautes-Alpes,
Philippe Biloch**

C'est la saison, il pousse dans les bois aux contreforts de nos montagnes. Vérenne Fleury, commerçante du marché bio, vous en dit plus :

L'ail des ours



Nom latin : *Allium ursinum*.

Famille : Liliacées.

Nom populaire : Ail des bois, ail sauvage...

Son nom viendrait du fait que les ours le consommaient au printemps pour se purifier l'organisme.

Il pousse en épais tapis d'un vert luisant, à l'ombre des bois humides ou au bord des ruisseaux. Sa floraison s'étale d'avril à juin. La fleur, blanche, est en forme d'ombelle. Ses deux feuilles sont ovales lancéolées, d'un vert luisant en dessus.

C'est une plante vivace, munie d'un bulbe très allongé.

Attention ! Chaque année des personnes ont de graves troubles digestifs après avoir confondu lors d'une cueillette l'ail des Ours avec...du Muguet (qui est classé toxique et vénéneux !) La feuille de l'ail des Ours sent fort...l'ail ! Si vous n'êtes pas sûr de votre cueillette demandez conseil à un spécialiste (comme pour les champignons)

Pour finir sur la cueillette quand vous découvrirez une « station » d'ail des Ours, pensez à respecter la Nature, et les plantes.

En effet, l'ail des Ours est très sensible aux piétinements qui peuvent facilement le détruire. Ne cueillez pas toute votre récolte au même endroit, et si possible laissez le bulbe en place.

Vertus :

Plus digeste que l'ail, son goût est aussi plus doux.

L'ail des Ours est riche en vitamine C et en soufre.

Il favorise la circulation sanguine et il est recommandé contre les troubles digestifs et les affections chroniques de la peau.

C'est un remède utile en cas d'intoxication aux métaux lourds (plomb, mercure, aluminium...) de par sa forte teneur en sélénium et en acides aminés soufrés.

Il contient beaucoup plus d'alicine et d'adénosine - deux antibactériens puissants- que l'ail cultivé.

Culinaire :

On utilisera sa feuille dans les salades, coupée menue, ou dans tous les autres plats où vous avez l'habitude d'utiliser l'ail cultivé.

Vous pouvez préparer un excellent vinaigre de table en faisant macérer pendant trois semaines 100 grammes de feuilles fraîches d'ail des Ours grossièrement coupées dans un litre de vinaigre de cidre.

Les feuilles se marient aussi très bien avec les pommes de terre, les œufs ...



Oui je soutiens le marché bio de " La Folle Avoine ", place de la Louisiane à Meylan
Oui j'apporte ma cotisation de 6 €
