



Les deux choux du marché

Juin 2009

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

Une nouvelle fête sur le marché bio dans le cadre national du printemps bio, pour annoncer l'été, ses fruits et légumes de saison. Dégustations de produits de saison, boissons diverses, tombola gratuite, musique...

Présence d'associations humanitaires : Artisans du monde, Amnesty International, le Souffle de l'Inde, Voix libres (artisanat bolivien), Enfants d'Asie, ASAP artisanat palestinien, Nature et Progrès...

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

Mercredi 3 juin de 13h 30 à 18h 30

Nous serons heureux de vous retrouver et échanger à notre stand sous le chapiteau.

Information consommateurs

Depuis plus de 30 ans notre marché biologique fonctionne le mercredi après-midi.

Les horaires officiels d'ouverture sont toujours de 13h30 à 18h30.

Par contre, afin de répondre à de nombreuses sollicitations de clients travaillant le mercredi après-midi et désirant faire leurs courses avant d'aller travailler, nous avons décidé, lors de notre dernière assemblée générale, et en fonction de la disponibilité de chacun d'entre nous, de pouvoir vous servir **dès 13 heures.**

Dès exposants viennent de loin (Drôme, Hautes-Alpes). Certains sont engagés depuis des années le mercredi matin sur d'autres marchés de la région. Vous comprendrez donc aisément qu'une ouverture du marché plus tôt, ou même le matin ne peut être qu'exceptionnelle.

Actuellement vous êtes de plus en plus nombreux à venir sur le marché dès 13 heures provoquant rapidement des files d'attente importantes : Ceux d'entre vous qui travaillent n'ont alors plus le temps matériel de faire leurs courses avant de retourner au travail.

Nous invitons donc, tous ceux et toutes celles d'entre vous qui n'ont pas d'obligation particulière le mercredi après midi, de faire preuve de civisme et de solidarité et de bien vouloir différer leur venue sur le marché si possible après 14 heures.

Nous nous engageons de notre côté à tout mettre en œuvre pour vous servir dans les meilleures conditions, et cela tout au long de l'après-midi et jusqu'à 18 heures 30.

Et pour mieux vous accueillir le marché est déplacé pendant les mois de juillet et août le matin de 7h30 à 12h30 (comme l'an dernier). Ces modifications vous seront confirmées, voir notre site ou le journal de Meylan pour vous en assurer.

Merci de votre compréhension

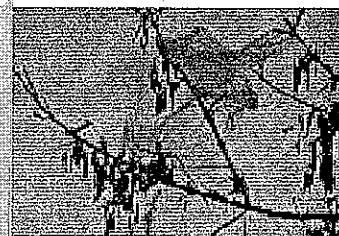
Les commerçants du marché bio de La Folle Avoine



Les plastiques qui nous intoxiquent, suite du numéro d'avril 2009 : comment les identifier, ce qu'ils deviennent : Les principaux plastiques

Ils sont signalés par un chiffre gravé sur le contenant, de 1 à 7, au centre d'un petit triangle, souvent sur le fond du récipient :

SUR LE BANC DES ACCUSÉS Sept plastiques à l'éthique élastique



1 Le polyéthylène téréphtalate éthylène (PETE) sert à la fabrication de bouteilles (eaux et boissons gazeuses), de pots de beurre de cacahuètes, mais aussi de flacons de détergents et de produits de nettoyage.

2 Le polyéthylène de haute densité (PEHD) est utilisé pour fabriquer les bouteilles de lait opaques, les flacons de shampoing, d'eau de Javel et de nombreux détergents ainsi que certains sacs plastiques.

3 Le polychlorure de vinyle (PVC) sert à la production de films plastiques, de bouteilles déformables (eaux, vins, huiles, vinaigres, mais aussi liquides lave-vitres et certains détergents).

4 Le polyéthylène de basse densité (PEBD) est le composant des sacs largement distribués jusqu'à ces dernières années dans toutes les épiceries et les supermarchés, mais aussi de la plupart des emballages étirables servant à la palettisation.

5 Le polypropylène (PP) participe à de nombreux contenants alimentaires : pots de yaourts, bouteilles de sirops, de soupes préparées, boîtes de rangement, pailles pour les boissons et certains biberons. Il sert aussi à la confection des films d'emballage pour les produits alimentaires secs. Il est aussi largement utilisé pour les sanitaires.

6 Le polystyrène (PS) sert à la réalisation d'emballages, d'ustensiles à usage unique, boîtes à œufs, couverts, verres et tasses.

7 Les polycarbonates composent l'essentiel des biberons (environ 90 % du marché). Ils entrent dans la composition des couverts transparents, des bouteilles d'eau à usage sportif, des réservoirs d'eau minérale (5 litres et plus) et du revêtement intérieur des contenants alimentaires métalliques (canettes de bières, de sodas et de jus de fruits).

Si vous n'avez aucune solution, préférez les matières plastiques estampillées des pictogrammes 1, 2, 4 ou 5.

Le n° 3, le PVC est de loin le plastique le plus polluant, le plus toxique et le plus difficile à éliminer.



Et ce sac plastique va mettre plus de

400 ans à se décomposer !

Soit plus de 4 siècles !!

Que faire de ces déchets encombrants ?

Des déchets presque immortels

Le plastique se décompose en ... 450 ans environ

- A peine 17 % des milliards d'objets en plastiques sont recyclés chaque année, souvent en nouveaux objets en plastique, dont l'élimination posera à nouveau des problèmes de santé publique...

Le recyclage est en effet très difficile, étant donné les milliers de formules chimiques différentes utilisées.

Leur incinération, solution la plus courante, entraîne la production de dioxines, composés organiques très dangereux, qui contaminent l'air, l'eau et les sols.

- Les sacs plastiques perdureront des centaines d'années. Ils tuent ou blessent de nombreux oiseaux ou mammifères et sont un fléau pour les tortues marines qui les avalent, les prenant pour des méduses ou autre proie et meurent étouffées. Refusez ces sacs (ayez un sac en tissu avec vous ou un cabas).

- Les plastiques agricoles
Là encore, ils ont changé et amélioré la vie des agriculteurs : bâches de serres, d'ensilage, films de paillage, tuyaux d'irrigation, sacs d'engrais, films d'enrubannage, ficelles, etc. Mais ils représentent, en fin de vie, une énorme quantité de déchets indestructibles. Un sac plastique abandonné dans la nature met environ 1000 ans pour se désagréger !...

Dans le Nord-Isère, il existe, depuis 1997, une collecte de ces déchets, sur les cantons de Roussillon et de Beaurepaire.

Il en est de même dans les communautés de communes de Monestier-de-Clermont et de Mens, le Syndicat intercommunal de collecte et de traitement des ordures ménagères de Corps, La Mure et Valbonnais.

D'autres cantons et communautés de communes ont suivi cet exemple. L'incinération de ces déchets n'est pas envisageable, car elle entraîne une forte pollution atmosphérique, même dans des structures spécialisées.

La seule issue est le recyclage en produisant des sacs poubelles tout neufs, des pots ou du mobilier de jardin (mais le problème se reposera lors de leur élimination après usage...).

En fonction du matériau (polypropylène ou polyéthylène) les plastiques récupérés sont dirigés vers les usines de Pont d'Ain (Ain), Chabeuil (Drôme), Viviez (Aveyron) ou Yssingeaux (Haute-Loire). Malgré les transports, forcément polluants, en camions, le bilan écologique reste favorable au recyclage.

Juliette Boucherle (01/2009)

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



Ces couverts en polystyrène, laissés après un pique-nique mettront aux 1000 ans à se décomposer !

En attendant notre prochain numéro des deux choux du marché (septembre) pour vous rafraîchir quelques recettes à base de fruits rouges :

Sirup de feuilles de cassis au vin

1 litre de vin rouge 12°
1 kg de sucre
3 citrons coupés en 4 (la pulpe sans le zeste)
50 feuilles de cassis



Faire bouillir le tout 30 minutes à feu doux, laisser refroidir, filtrer et mettre en bouteille. Ce sirop très sucré se conserve longtemps. Boire un petit verre en digestif.

Soufflé glacé aux FRAISES

pour 4 personnes :
400 g de fraises
2 blancs d'oeufs
60 g de sucre semoule de canne
60 g de crème liquide
le jus d'un demi citron
8 biscuits cuillère



Lavez et équeutez les fraises, en réservant les 8 plus petites. Mixez les fraises et passez la pulpe au tamis pour éliminer les grains.

Mélangez la pulpe avec le jus de citron, mettez la crème au freezer 5 à 10 minutes.

Montez les blancs en neige avec le sucre au bain-marie, jusqu'à ce que le mélange soit ferme et lisse. Otez du feu et continuez à battre cette meringue durant 5 minutes.

Battez la crème bien froide en chantilly. Mélangez délicatement la pulpe de fraise, la chantilly et la meringue, cassez les biscuits en 3 ou 4, coupez les fraises réservées en petits morceaux.

Remplissez un moule à soufflé en alternant mousse aux fraises, morceaux de fraises et de biscuits. Terminez avec la mousse.

Mettez au freezer 3 heures avant de servir.

Vous pouvez remplacer la crème fraîche par une "crème" végétale (soja ou avoine), les biscuits cuillère par des meringues et les fraises par d'autres fruits rouges.

Recette de Brigitte Fichaux parue dans Les quatre saisons du jardinage N° 158

Vin de noix (à faire entre le 21 juin et le 14 juillet)

4 litres de vin bio (côte du rhône 12-13°)
1 litre de gnôle
40 noix vertes coupées en 4
1 kg de sucre 1 dose ou 1 cuillère à café de bon café lyophilisé (bio)



Laisser macérer minimum 40 jours (cela peut aller jusqu'à 2_ ou 3 mois). Filtrer et, facultatif, ajouter ½ verre à vin de cognac ou d'armagnac.

Laisser vieillir plusieurs mois, voire plusieurs années.

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

ROBINIER FAUX-ACACIA

Robinier pseudacacia
Nom commun: acacia
Famille: Fabacées (légumineuses)

Faux acacia, car les vrais acacias sont des arbres tropicaux (africains, américains, et surtout australiens), aux feuilles doublement pennées et aux fleurs en forme de petites boules duveteuses, dont certaines espèces bien connues chez nous sont cultivées sous le nom de « mimosa, *acacia delbata* »

Il s'agit là encore d'une erreur de nom... Les véritables mimosas sont en fait d'autres plantes, dont la plus célèbre est la « sensitive, mimosa pendula », qui replie ses folioles et ses feuilles au moindre contact.

ORIGINES:

Le nom de robinier vient du nom du botaniste du roi Henri IV, Jean Robin qui ramena des graines du Canada et les sema en 1601. Aujourd'hui, nous pouvons encore voir des arbres au Jardin des Plantes, plantés par son fils Vespasien.

Le genre robinier compte 20 espèces en Amérique du Nord et au Mexique, Il en existe plusieurs variétés horticoles.

Il pousse très souvent en groupe, car la racine produit des rejets nombreux, ce qui le rend envahissant. Il aime les sols riches, frais, profonds et aime la lumière. On l'utilise beaucoup pour retenir les berges, les terrains exposés à l'érosion et au glissement.

C'est une plante pionnière, et les plantes tirent profit des propriétés de cette fabacée. Elle enrichit ses voisins en azote par les nodosités symbiotiques sur les racines.

Le genre robinier compte 20 espèces en Amérique du Nord et au Mexique, Il en existe plusieurs variétés horticoles.

REPARTITION:

La culture l'a répandu dans toute l'Europe, en Afrique du Nord, en Asie tempérée et en Nouvelle Zélande. Il résiste parfaitement aux froids les plus vifs.

DESCRIPTION:

Le robinier peut atteindre jusqu'à 30m de hauteur et vit plusieurs centaines d'années.

Ses fleurs sont extrêmement florifères et produisent un délicieux miel qui se cristallise très lentement.

Le miel d'acacia est généralement importé d'Europe centrale.

Les fleurs blanches sont groupées en grappes, à corolle des papilionacés, à parfum suave.

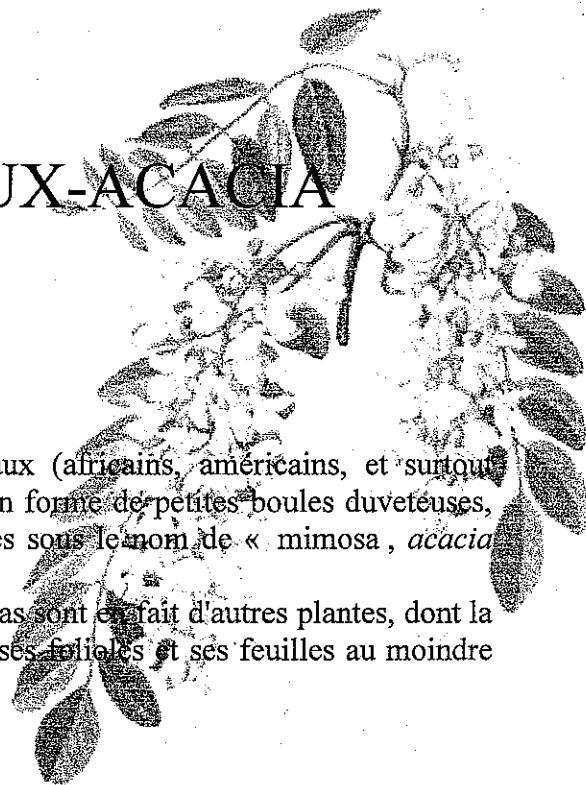
Les feuilles sont composées pennées, de 20 à 30 cm de longueur. Elles sont divisées en nombreuses folioles, ovales, souples.

Les fruits en forme de gousses plates de 7 à 8 cm de longueur et contiennent des graines.

Le tronc et les branches portent des épines, groupées par deux, aplaties et acérées.

L'écorce de l'arbre, gris brunâtre, devient avec l'âge, profondément sillonnée de lacis de cordages grossiers, saillants.

Le bois est jaune brun, très dur, à grain très fin. Il est utilisé par les tourneurs et menuisiers. Il résiste à la pourriture, et se conserve bien immergé, résiste à l'attaque des insectes et trouve son utilité en piquets de clôture.



USAGE ALIMENTAIRE:

Seules les fleurs sont comestibles.

Attention aux confusions avec le cytise (fleurs jaunes) très toxique.

Toutes les autres parties sont toxiques, y compris les racines.

On en fait :

des beignets, de la limonade, liqueur,

teinture mère: 5 à 10 gouttes, 2 fois par jour, dans un verre d'eau. A prendre 30 mn après les repas.

PROPRIETES:

Les fleurs sont calmantes, antispasmodiques, cholagogues, légèrement toniques, astringentes.

Les homéopathes et les phytothérapeutes y voient un spécifique des troubles digestifs et de l'hyperchlorhydrie.

Le Dr Bach, lui attribue maintes indications :

hyper acidité gastrique,

aigreurs,

gastrites,

renvois amers et acides,

ulcères de l'estomac,

maux de tête par auto intoxication,

indigestion,

coliques venteuses,

épaississement de la bile,

nymphomanie.

Les substances toxiques sont la robiné et la robinine, voisine de la ricine (ricin)

On a signalé des empoisonnements à la poussière de bois (tourneurs)

Les graines contiennent lorsqu'elles sont crues, des substances dangereuses qui agglutinent les globules rouges.

Autres usages:

Par ses faibles dimensions, le *bois* du robinier n'est pas utilisé en charpente.

On en fait des parquets.

Les charbons le mettaient en premier rang pour les rayons des roues de charrues.

Il a une résistance verticale supérieure au chêne.

Utilisé dans les chantiers navals et l'industrie aéronautique.

L'écorce contient une fibre textile.

Les *feuilles* plaisent beaucoup aux herbivores, mais gare aux intoxications mortelles chez les chevaux, vaches et lapins.

Elles passent pour avoir une influence bénéfique sur la lactation des chèvres.

Texte de mise en valeur d'une plante proposé par Joëlle Renaud, section botanique de La Folle Avoine. Dans chaque numéro nous vous présenterons une plante saison et ses usages. Il s'agit toujours d'une plante ou arbre sauvage.

