



# Les deux choux du marché

Junin 2006

Ass. Folle Avoine-Clos des capucins-chemin des Villauds-38240-Meylan-04 76 90 27 50

---

L'été s'annonce, enfin, riche en variétés de la saison sur nos étals du marché. Profitons-en sans modération. Dans ce numéro des deux choux du marché nous allons insister sur le bon geste de l'achat local, sur l'utilisation des fruits de saison comme les fruits rouges ou la tomate, et quelques réflexions que nous avons à cœur de partager. C'est la vocation de ce marché : offre de produits biologiques et échange partage entre tous. Bon été et bonnes vacances à nos lecteurs. L'équipe de rédaction.

---

## Pourquoi manger local ?

Pommes de Nouvelle-Zélande, viande du Brésil, asperges de Californie, haricots verts d'Egypte, tomates du Maroc, fraises d'Espagne ...

Nous trouvons tout cela dans beaucoup de supermarchés, voire dans certaines boutiques bio ! Prenons en considération les produits biologiques. Faut-il privilégier les produits biologiques français ou se moquer éperdument de leur origine du moment que c'est bio ?

Quand on consomme bio, on ne peut pas se préoccuper seulement d'éviter d'ingérer des produits chimiques et de retrouver le vrai goût des choses. Notre alimentation quotidienne représente bien plus que l'ingestion de simples calories. On peut s'interroger sur différents facteurs :

### - Facteur écologique :

Combien d'énergie a-t-il fallu employer pour transporter ce produit jusqu'à moi ou le conserver au frais ?

Combien d'arbres a-t-on abattus pour fabriquer les emballages ?

### - Facteur santé :

Mon organisme d'européen est-il adapté à l'aliment que je viens de choisir ? ce n'est pas toujours certain !

### - Facteur économique :

Le prix reflète-t-il la valeur ajoutée ? On peut en douter quand nombre de produits tout préparés sont faisables par soi-même (ex : vinaigrette en bouteille, purée en

flocons, taboulé...) Notre alimentation devrait être le reflet d'un terroir, d'un climat, de la vie d'un sol, exprimant une histoire, une tradition, un rapport plus personnel entre l'homme et la nature car depuis plus d'un siècle l'industrialisation de l'agriculture remet en question cet équilibre entre l'homme, la nature et les traditions. Chaque région a développé au fil des siècles ses spécificités culinaires parce que l'acte de manger c'est aussi une façon de se situer dans ses racines culturelles.

Acheter bio c'est entrer dans toutes ces réflexions quitte à ne pas en tenir compte très exceptionnellement, ni prétendre nécessairement cuisiner tout soi-même.

*pour en savoir plus : « Pourquoi manger local ? » de René Longet. Ed. Jouvence*

---

### **Il n'y a pas que nos tomates qui voient rouge !**

Elles arrivent, nos belles tomates toutes rouges et parfumées ! mais voilà leur histoire peut-être bien différente selon le lieu où nous les achetons.

Il y a la tomate bien ronde, rouge, brillante, ferme et parfumée. Elle pousse en culture hors sol (on en produit 600 tonnes / an). L'avantage de cette tomate : elle se conserve longtemps (3 semaines) car elle est cueillie rouge mais pas mûre réellement, elle est génétiquement modifiée pour nous attirer par son parfum et ne pas moisir, sa production est économe en eau mais pas en énergie (on chauffe les tunnels) et se trouve dans toutes les grandes surfaces en toute saison. Elle représente 80% de la production. Mais voilà elle n'apporte rien en sels minéraux et vitamines et elle n'a pas de goût !..

Et puis il y a la tomate de toute variété, de toute forme, de couleur : rouge, jaune, noir, blanc etc... (7459 variétés différentes !), d'une douce odeur de tomate fraîche mûrie au soleil de l'été (de juin à octobre) et surtout pleine de vitamines. Elle réveille nos souvenirs d'enfance, se mange crue ou cuite. C'est la **tomate de culture pleine terre** (80 tonnes/an). Elle pousse tout près de chez nous et se vend principalement sur les marchés, sur le **marché de la Folle Avoine**.

A consommer tout l'été sans modération (jus, soupe, gratin, salade, farcie, etc...)

**C'est celle-ci que nous vous recommandons. Elle est énergétique, apéritive, reminéralisante, rafraîchissante, équilibrant cellulaire, etc...** Ajoutez de l'origan pour neutraliser l'acidité de la tomate.

---

**Mercredi 7 Juin retrouvez-nous sur le marché bio de 14h à 18h**

**dans le cadre du printemps Bio, manifestation nationale**

*Dégustations de produits de saison, présence d'associations humanitaires : Greenpeace, Amnesty International, Voix libres(artisanat bolivien), ASAP(artisanat palestinien), Le Souffle de l'Inde, Veganim(défense des animaux), Nature et Progrès*

**Tombola gratuite, lots : Paniers de saison**