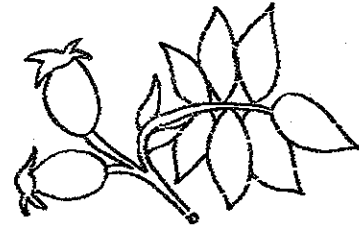


Les deux choux du marché



Décembre 2006

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

L'équipe de rédaction et les adhérents de l'association La Folle Avoine seront présents au marché bio place de la Louisiane pour la Fête de Noël

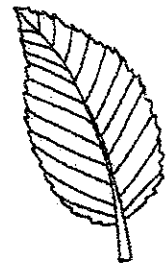
Nombreuses animations :

- dégustation de gaufres, jus de fruits, vin chaud, chocolat chaud...
- et toujours la **tombola** gratuite avec de nombreux lots à gagner : dinde, bûche, panier festif, etc..
- animation musicale
- présence d'associations partenaires : Dolma enfant du Tibet, Nature et Progrès, Voix libres (artisanat bolivien), Souffle de l'Inde, Veganim (défense des animaux), A.S.A.P. (artisanat palestinien), Green Peace, N.E.F. (Nouvelle Economie Fraternelle)

Mercredi 20 décembre 2006 de 13h 30 à 18h 30

Place de la louisianne

Ce sera aussi l'occasion de soutenir notre association en renouvelant l'adhésion !



de gauche à droite : M. Rabah, notre spécialiste en crêpes, marrons chauds, gaufres..., Denis Colomb, président de l'Association des Marchands Bio de Meylan (AMBM), un heureux gagnant au tirage au sort de la tombola de septembre (un énorme panier garni)

Les grands vents de l'automne ont dépouillé les arbres de leurs somptueux manteaux de couleurs pourpre et d'or. Avec cette température printanière la terre a pu garder un peu de chaleur presque estivale...

Si vous n'avez pas encore pu faire les plantations de l'automne c'est le moment de les faire sans tarder. Oignon, ail, échalotte, tulipe, narcisse, jacinthe ... qui vont dormir dans la quiétude de la terre jusqu'au printemps.

Sur le marché de la Folle Avoine **les légumes de saison ne manquent pas**. Les racines sont très présentes et c'est merveille de couleur et de saveur ! Panais, carotte, betterave, chou rave, radis noir, radis rose chinois, persil tubéreux, potiron, potimaron, noix, châtaigne, blette, épinard, poireau, etc... tout cela de **culture biologique certifiée de proximité !**

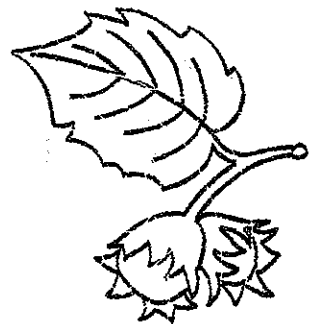
Nous avons une chance inouïe d'avoir tout cela à Meylan. Les habitants des communes environnantes viennent aussi s'approvisionner. Les marchands qui sont producteurs proposent leurs propres produits : pas de transport, pas d'invendus car les légumes récoltés la veille sont **d'une fraîcheur sans pareil**, tout cela pour nous garder en forme.

Les fêtes approchent. Nos anciens avaient toute sorte de pratiques pour garder la santé. Par exemple une pratique de vie saine pour éliminer tous les « miasmes » : boire un verre d'eau chaude (le plus chaud possible) au saut du lit.

Recette de saison :

Gateau aux noix

250 g. de cerneaux de noix
4 œufs
200 g. de sucre
2 cuillerées de farine
cuisson 45 mn au four doux



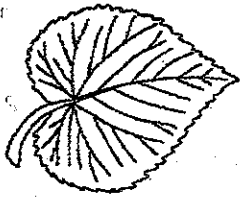
Bien fouetter les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Mélanger les noix après les avoir mixées, ajouter les deux cuillères à soupe de farine. Etaler sur une plaque.

Cuire au four doux 45 minutes.

Couper en petits carrés avant refroidissement.

Régalez vous bien.

Ces gateaux se conservent dans une boîte métallique quelques semaines si vous n'êtes pas trop gourmands..



La conservation des aliments

(suite de l'article des Deux choux du Marché, septembre 2006)

Respecter les saisons n'empêche pas de conserver les produits alimentaires au-delà de la saison.

Ce qui compte c'est d'avoir récolté les produits au moment de leur maturité naturelle, d'utiliser des procédés de conservation qui ne font pas violence à la substance de la denrée et qui présentent l'avantage de ne pas avoir de coût énergétique.

Quelques exemples de conservation sans cuisson :

- la conservation dans un local fermé bien aéré : nombreux fruits et légumes se conservent très bien ainsi : pommes, coings, noix, châtaignes, pommes de terre, ail, oignons etc...

- le séchage à l'air ou au soleil, procédé naturel ancien : tomates, raisins, figues, abricots, haricots etc...

- l'huile est aussi un excellent milieu conservant : champignons, olives, artichauts, aubergines, tomates etc..

- conservation au vinaigre (froid ou chaud)

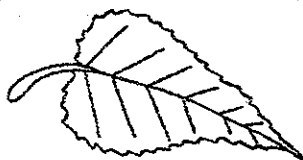
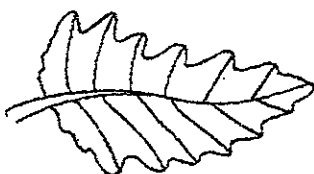
- conservation par salage, très ancienne pratique pour la viande, le fromage et les poissons

- conservation par le sucre : confitures, gelées, fruits confits etc..

- conservation dans l'alcool : cerises, prunes, poires etc..

- fermentation lactique : mode de conservation sain et bon pour la flore intestinale, ex. la choucroute. Cette fermentation peut se pratiquer pour de nombreux autres légumes. En cette saison les légumes à racines (navet, carotte, chou par exemple) rapé gros, couverts de gros sel, dans un bocal fermé se garderont tout l'hiver et s'utilisent pour assaisonner un plat aussi de saison comme soupe, potée ou autre.

En conclusion tromper les saisons c'est se priver de vivre les changements, c'est vivre à rebours de notre propre rythme, c'est affadir les choses, c'est leur faire violence.



Les fruits et les légumes oubliés, un patrimoine en péril :

Des fruits et des légumes biologiques qui nous protégeraient mieux du cancer que les fruits et légumes de l'agriculture conventionnelle et les anciennes variétés de fruits encore mieux.

Selon deux chercheurs anglais, à la recherche d'une thérapie non toxique de la maladie fondée sur des réactions de guérison, ils ont découvert une nouvelle classe de substances végétales - les salvestrols - susceptibles de protéger du cancer.

Des analyses faites sur des variétés d'oranges montrent que les variétés anciennes en contiennent plus. De même que les végétaux biologiques qui en contiendraient en moyenne 30% de plus.

Source : réseau semences paysannes. Novethic Marie Paule Nougaret. Plus d'infos : www.méref.org

Si vous disposez d'un petit jardin vous pouvez participer à la sauvegarde de la biodiversité en parrainant une espèce ancienne, en adhérant à la revue « Fruits Oubliés » qui connaît actuellement de graves difficultés comme de nombreuses petites associations sans subvention locale.

Savez-vous qu'il existe environ 200 espèces de pommes de terre qui, si elles ne sont pas plantées au printemps prochain, vont définitivement disparaître de notre patrimoine ?

Alors adoptez l'une d'entre elles et devenez parrain, marraine d'un plant oublié.

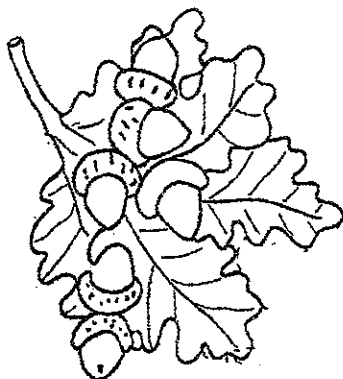
Les jardiniers savent par expérience que les variétés anciennes sont plus résistantes à toutes les maladies, donc ne nécessitent pas de traitement excessif

Est-ce pour cette raison qu'ils disparaissent de nos assiettes ? Voire même qu'on les interdit ? (suite au prochain numéro)

Pour parrainer un plant oublié :

Savoirs de terroirs - Le Miolaure - 07200 st Julien de Serre - tel fax 04 75 37 99 03

mel : edition@savoirsdeterroir.com



Oui je soutiens le marché bio de la Folle Avoine, place de la louisiane à Meylan

Oui j'apporte ma cotisation de 5 €

Oui je viens mercredi 20 décembre 2006 au marché stand de la folle Avoine grillées.

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