



◆ Les deux choux du marché ◆

Decembre 2008

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

<http://www.lafolleavoine.org>

L'animation sur le marché bio de Noël se déroulera le

Mercredi 17 décembre 2008 de 13h 30 à 18h 30

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

Dégustations de vin chaud, gaufres, chocolat chaud, châtaignes grillées

**Tombola gratuite (3 paniers généreusement garnis à gagner : dinde, bûche, panier festif),
Musique, animations....**

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

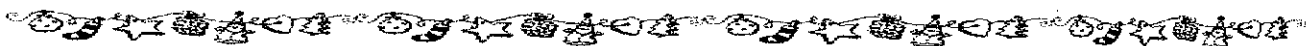
Nous aurons le plaisir de vous retrouver, échanger, faire connaissance, proposer des idées etc...

Vous pourrez même renouveler votre adhésion et déposer vos bulletins de tombola à notre stand sous le chapiteau. Petit cadeau de Noël de l'équipe de rédaction : votre journal en couleurs !

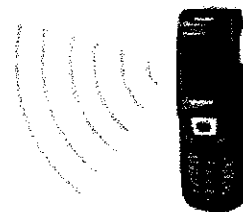


L'an dernier, dans le numéro des "deux choux du marché", nous vous donnions des idées de cadeaux, petits plaisirs insolites à dénicher sur le marché entre les produits alimentaires. Cette année nous allons continuer la visite en présentant quelques associations (nous parlerons des autres dans les prochains numéros). Lorsque vous achetez auprès des associations présentes votre geste soutient l'association et le travail de nombreux bénévoles mais surtout les sommes recueillies aident des personnes en difficulté à s'émanciper, retrouver leur dignité et aider encore d'autres personnes....

En ce temps de Noël comme toute l'année, votre soutien est précieux. Merci de leur part.



La pollution électromagnétique



Suite à l'article paru dans les « deux choux du marché » d'avril 2008, voici quelques exemples de portables avec DAS (Débit d'Absorption Spécifique qui est indiqué sur le mode d'emploi) inférieurs à 1 W /kg :

| | | |
|---------------|--------------|----------------|
| SAMSUNG | SGH - 1600 | DAS 0,362 W/kg |
| LG | KG 130 | DAS 0,084 W/kg |
| MOTOROLA | W 510 | DAS 0,55 W/kg |
| HTC | TOUCH P 3450 | DAS 0,64 W/kg |
| SONY ERICSSON | W 580 i | DAS 0,74 W/kg |
| NOKIA | 1200 | DAS 0,71 W/kg |

Si vous avez absolument besoin d'un téléphone portable ce sont les « moins pires ». Nous vous recommandons d'utiliser le kit mains libres fourni avec le téléphone.

Un point à rajouter :

Chaque année, 19 millions de téléphones portables sont remplacés et seuls 5 % sont recyclés.

Que deviennent les autres ? Les conséquences environnementales ne sont pas anodines étant donné les nombreuses substances toxiques contenues dans ces téléphones : plomb, brome, PVC, antimoine, esters de phtalates.

Par exemple, le PVC (polychlorure de vinyle) produit lors de sa production et de son incinération des substances extrêmement nocives comme les dioxines et les furannes.

Les RFB (retardateurs de flammes bromés) que l'on retrouve dans les circuits électroniques et les boîtiers, se décomposent difficilement et s'accumulent dans l'environnement.

Que faire des anciens portables ?

1. reprise gratuite par le distributeur si le portable a été acheté après le 13 août 2005. Acheté avant cette date, le consommateur devra payer l'éco-participation sur l'achat du nouveau produit.
2. La déchetterie : à celle de Meylan, les portables sont repris
 - soit l'appareil usagé peut encore servir, il est alors donné à une association ou à une entreprise d'économie solidaire qui se chargera de le réparer pour le revendre à bas prix aux plus démunis
 - soit il est recyclé d'une façon convenable.

Sources : *Quelle Santé* de février 08 et déchetterie de Meylan 04 76 18 20 90



Soupe au céleri rave

- . une boule de céleri épluchée
- . deux pommes de terre
- . un oignon
- . 100 g de roquefort
- . un bouillon cube, sel, poivre

Couper en morceaux et faire cuire vingt minutes dans de l'eau avec le bouillon cube, mixer et ajouter le roquefort émietté.

Voici une soupe très facile à réaliser, pleine de saveur pour entamer l'hiver avec ces légumes de saison.



A propos des fruits de saison : le kaki

Nous connaissons tous le kiwi mais beaucoup moins le **KAKI** (fruit du plaqueminier), pourtant c'est un fruit délicieux et très riche en bêta-carotène.

Le kaki est originaire du Japon. Sa chair est très sucrée lorsqu'il est très mûr (beaucoup plus âcre quand il est trop vert).

Souvent nous le dédaignons ne sachant pas le récolter à la bonne période ni le conserver dans de bonnes conditions.

Ainsi, au mois de novembre, nous apercevons ces arbres dont les branches sont chargées de ces beaux fruits jaune orangé dans les jardins de nos quartiers ; ils ne sont pas toujours récoltés et, au cœur de l'hiver, quand ils sont écrasés au pied

des arbres, c'est un peu tard pour les déguster et surtout pour les conserver.

Quel gaspillage et quel dommage de ne pas profiter de ces fruits si précieux pour la santé.

La couleur du kaki provient de différents pigments ayant des vertus nutritionnelles importantes : **carotènes et lycopène**.

♦ Les **carotènes** sont des provitamines A qui lui confèrent des propriétés antioxydantes, luttant contre le vieillissement cellulaire, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Le kaki, avec la mangue, l'abricot et le melon, est l'un des fruits les plus riches en provitamine A.

♦ Le **lycopène** (un nutriment très abondant dans la tomate) a aussi un effet antioxydant encore plus puissant que les carotènes.

Il contient par ailleurs les vitamines C, B1.B2, B3 et B9, des minéraux et des oligoéléments (potassium, phosphore, calcium, magnésium, sodium, fer, cuivre, zinc, manganèse).

Mais sa plus grande particularité est sa haute teneur en iode donc bénéfique pour ceux qui ont des troubles thyroïdiens dus à une carence en iode.

Les fibres du kaki contiennent des tanins qui lui donnent parfois un goût astringent. Mais plus le fruit mûrit, plus ses tanins se transforment en sucres et en pectine. C'est pourquoi, sur le plan gustatif, on conseille toujours de le consommer très mûr.

Pour découvrir toute sa saveur, il faut :

- le cueillir avant maturité, quand il commence à faire froid (souvent vers le mois de novembre) mais **AVANT LES PREMIERES GELEES** ; il est alors très ferme.

- le laisser mûrir lentement au froid (par exemple, dans des cagettes sur un balcon ou dans un cellier, une cave) ; et peu à peu, il s'amollit, la peau devient translucide.

Et contrairement à la plupart des fruits, c'est quand il devient moins beau en apparence avec une texture flasque qu'il est le meilleur.

On ne consomme pas la peau du kaki qui est indigeste mais sa pulpe savoureuse à la cuillère.

Il peut se conserver de nombreuses semaines si la température n'est pas trop élevée et à condition de surveiller régulièrement son mûrissement.



Cake épiced au kaki

| | |
|-------|--|
| 5 | <i>kakis bien mûrs</i> |
| 2 | <i>c. à c. de levure</i> |
| 1 | <i>c. à c. de bicarbonate de soude</i> |
| 115 g | <i>de beurre</i> |
| 200 g | <i>de sucre roux</i> |
| 350 g | <i>de farine</i> |
| 1 | <i>œuf</i> |
| 1 | <i>c. à c. de noisettes pilées</i> |
| 60 g | <i>de cerneaux de noix</i> |
| 1 | <i>c. à c. de cannelle en poudre</i> |
| 1 | <i>pincée de paprika</i> |

1. *préchauffer le four à 180°*
2. *peler les kakis et les réduire en purée*
3. *ajouter le bicarbonate de soude (si la purée semble durcir, c'est normal)*
4. *mélanger le beurre et le sucre jusqu'à une pâte onctueuse*
5. *ajouter la purée de kakis, l'œuf et mélanger*
6. *incorporer à la spatule : farine, levure, cannelle, paprika puis cerneaux de noix cassés en morceaux et noisettes pilées*
7. *verser dans un moule à cake - cuire 40 à 50'*
8. *laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace avant de servir*



Allons au cinéma

“Nos enfants nous accuseront” de JP Jaud, encore au cinéma Le Club, allez voir ce film et parlez-en autour de vous. Ce film, sans publicité qui fonctionne par le bouche-à-oreille, nous parle de la relation cancers/ facteurs environnementaux. Il raconte le choix d'un village des Cévennes qui décide de passer au bio dans les cantines (200 repas/jour !), avec les yeux des enfants, c'est délicieux !

En parallèle, il filme des témoignages de maladies nouvelles apparues récemment chez les agriculteurs suite à l'emploi de produits chimiques, de la génération de nos enfants qui vivra en moins bonne santé que celle de ses parents !

Ce film confirme tout ce que nous écrivons dans « les deux choux du marché » depuis plusieurs années.

www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com



L'association **Souffle de l'Inde** sera présente le 17 décembre, mais que fait-elle ?

L'association **Souffle de l'Inde** (aide au développement) a créé deux ateliers d'artisanat en Inde :

- A Cochin (Kerala) en 2002
- A Bangalore (Karnataka) en 2004 sous le logo "Prana of India" (traduction de



Souffle de l'Inde).

Dans ces ateliers à vocation sociale, les emplois de réinsertion créés sont réservés aux

femmes veuves ou démunies. En effet, la femme indienne ne bénéficie d'un statut social que lorsqu'elle est mariée! Une femme seule, abandonnée ou veuve devient un cas social dont personne ne se préoccupe... Elle est souvent rejetée par sa famille.

Les ateliers accueillent des femmes qui travaillent à la fabrication d'artisanat et d'encens. Elles reçoivent un salaire décent, sont nourries à midi, ainsi que leurs enfants et peuvent utiliser les structures d'hygiène de l'association. Ces ateliers sont un havre de paix où elles se reconstruisent et retrouvent dignité et équilibre.

Tous les produits fabriqués s'inscrivent dans l'éthique du Commerce équitable.

Vous sentez un petit rhume arriver : faites-vous une infusion de thym, de cannelle et de fleur de sureau (1 cuillère à café dans ½ l. d'eau). Vous allez beaucoup transpirer, uriner, c'est le secret de ce remède qui vous fera guérir.

SGAP 38 (Solidarité avec les Groupes d'Artisans Palestiniens, c'est quoi ?



Le **SGAP** est une association qui travaille avec des artisans palestiniens regroupés en coopérative ou ateliers dans le cadre du **commerce équitable**.

L'objectif est d'aider des familles en situation précaire, de consolider un partenariat dévelop-

-pant une économie sociale et solidaire, de préserver un patrimoine artisanal dont les pratiques remontent à plusieurs siècles.

- ♦ Elle crée des opportunités pour les producteurs les moins privilégiés
- ♦ Elle renforce la transparence et la prise de responsabilité
- ♦ Elle participe à alléger la pauvreté locale, le chômage, diminue l'émigration

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