

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



11^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 7 et 9 juillet 2020

Nous récupérons les barquettes non souillées.
Rappel ! Tout panier non cherché ne pourra pas être rattrapé !

Bonjour à toutes et à tous,

Côté fruits : Les saisonniers sont tous en vacances et attendent patiemment les mirabelles pour mi-fin juillet. Il n'y a que Robert et Vince, mais Robert va en profiter que les cerises sont finies pour prendre 1 semaine de vacances et rentrer en Pologne voir sa famille. En effet les cerises n'ont pas résisté à la micro pluie de ce week end, elles sont maintenant trop mûres et difficiles à cueillir car trop molles. Du coup il commencera la cueillette des groseilles avec Vince cette semaine, mais Vince devra finir tout seul du fait que Robert compte partir mardi... une revanche entre garçons ? Car il est vrai qu'il s'agit de la cueillette la plus pénible de la saison....comme les cerises, cette semaine il ne cueillera que les plus mûres pour en avoir encore la semaine prochaine.

Côté vigne : aujourd'hui lundi ils ont fini le palissage dans les vignes et Vince pourra désherber manuellement avec la houx en alternance de la cueillette des groseilles, ça rendra peut être la tâche moins pénible ?!

Côté vaches : mauvaise nouvelle, la source naturelle et historique du Bruderbach est sèche. Il est vrai que l'année dernière nous avons remarqué que le débit avait diminué, mais cette année le résultat est sans appel : plus d'eau ! Guillaume va devoir monter des tonnes à eau pour abreuver le troupeau. Au vue de la météo, Stéphane a prévu de faire encore des enrubbannées d'herbe étant donné qu'il manque environ 80 rouleaux de foin, il va falloir, malgré le stock restant de l'année dernière, trouvé et faire du fourrage pour cet hiver.

INFO AMAP'SCHLUTFELD : distribution du mardi 14 juillet décalée au mercredi 15 juillet à la maison citoyenne du Neudorf aux horaires définis demain soir en AG.

Sous les arbres fruitiers broutent nos vaches charolaises que nous commercialisons en vente directe sous forme de colis. Notre viande de race charolaise est exclusivement élevée à l'herbe et sans traitement antibiotique ni complément alimentaire. La prochaine vente de colis de viande aura lieu les 25-26 juillet 2020. **Commandes par mail avant le 18 juillet**, il nous reste une petite 10aine de colis.

Composition du panier : groseille et cassis

Ce qu'il faut savoir : La groseille et le cassis sont très riches en eau et leurs saveurs acidulées se révèlent très rafraîchissantes, désaltérantes et apéritives. Très peu sucrés, ils font partie des fruits les moins caloriques. Riches en fibres ils stimulent les transits paresseux. Pour les intestins les plus sensibles, il est préférable d'ôter la peau et les graines et de la consommer en jus, en coulis ou en gelée.

Tous deux sont très riches en vitamine C (40 mg/100 g pour la groseille contre 200mg pour le cassis) qui a un effet protecteur sur les petits vaisseaux sanguins et favorise la circulation.

Valeurs nutritionnelles de 100g de groseilles : 33kcal : 1.1g protides – 5g glucides – 0.3g lipides.

Valeurs nutritionnelles de 100g de cassis : 50kcal : 1g protides – 10g glucides – 0.2g lipides.

Stéphane, Laure, Samson et Zélie
7 rue du Gal Scherb 67310 WESTHOFFEN 06 71 70 93 88
biosteph@orange.fr
<https://www.facebook.com/ferme.laugel.amap>