

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



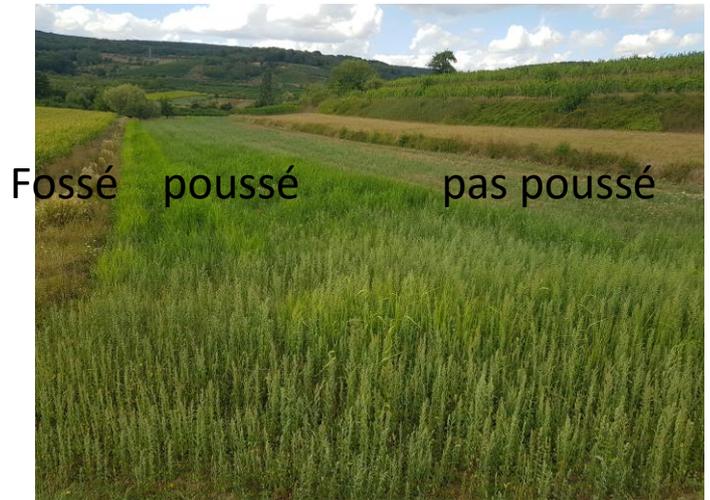
18^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 25 et 27 août 2020

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

Bonjour à toutes et à tous,

Côté vaches : les travaux de réfection ont enfin commencé. Et finalement le mur sera entièrement arraché et refait à neuf selon les conseils de l'expert.

Sur la deuxième photo vous voyez un champ d'amarante ! Oui elles ont pris le dessus sur le sorgho qui a beaucoup de mal à pousser....sur la photo vous voyez d'ailleurs une bande hyper verte sur la gauche de la photo à côté du fossé, fossé qui a ramené de l'humidité et a favorisé la pousse du sorgho et à droite une bande vert foncé où on voit nettement la terre, signe que le sorgho n'a pas poussé, et il s'agit du même champ ! Planté en même temps !



Côté vigne : Stéphane n'avait volontairement pas rogné en juillet afin de créer une sorte d'alcôve d'ombre dans les vignes afin de protéger les raisins des brûlures du soleil et du dessèchement.

Les résultats sont là : un raisin d'excellente qualité, mais maintenant il va falloir rogné pour permettre de marcher étant donné que les vendanges vont commencer la semaine prochaine.



Côté fruits : cette semaine vous aurez les dernières mirabelles bien mûres idéales pour les confitures, ainsi que les premières quetsches et les premiers raisins de table Muscat Bleu.

La fine pellicule blanche sur la quetsche et les raisins s'appelle la prune, c'est un signe que le fruit a été cueilli à maturité.

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 septembre 2020.

Composition du panier : mirabelles + quetsches + raisin Muscat Bleu

Il faut savoir que : la quetsche comme la prune et la mirabelle est recouverte d'une fine couche blanche appelée la prune, qu'il est inutile d'éliminer. Fragiles, elles craignent le transport et se stockent mal mais se congèlent très bien. Elles sont riches en calcium, magnésium, potassium, β -carotène et vitamine C. Bien tolérée, la quetsche contient un sucre particulier, le sorbitol bien connu pour stimuler la vésicule biliaire. Elle a une action bénéfique sur les intestins et quand le fruit est bien mûr, son action sur le transit intestinal n'est pas irritante.

Valeurs nutritionnelles pour 100g : 57,14kcal – 0,86g protéines – 0g lipides – 12,86g glucides – 2,86g fibres.

Il faut savoir que : le raisin renferme de nombreux flavonoïdes, comme les anthocyanines. Ces composés phénoliques sont de puissants antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres du corps et ainsi, prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de diverses maladies chroniques. Les raisins frais sont une source de vitamine B2, connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules et contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. On notera aussi l'amélioration de la fonction endothéliale (élasticité ou capacité de la paroi des vaisseaux sanguins à se dilater et à se contracter) et l'augmentation de la capacité antioxydante du sang.

Valeurs nutritionnelles pour 100g : 62.1kcal – 0,6g protéines – 0.4g lipides – 15.4g glucides – 1.4g fibres.

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>