

AMAP'Cerises
Lettre aux AMAPEENS



24^{ème} distribution 2020/2021
Semaine du 6 et 8 octobre 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 vaches sont toujours dehors et continuent d'être affouragées à l'extérieur car malgré la pluie l'herbe ne repousse pas beaucoup, il manque le soleil pour une combinaison gagnante.

Le sorgho a enfin été enrubanné, mais à quel prix ??? Vincent a passé 1 journée pour faucher, andainer, presser et enrubanner les 5 misérables rouleaux sur 1.8 ha. La qualité est médiocre à cause de l'humidité qui a créé une boue donc un mélange de sorgho et de terre....mais il fallait le faucher, car il faut maintenant penser à la suite et semer le mélange de légumineuses et de graminées qui servira pour les rouleaux de l'année prochaine.

Le matériel va donc être vérifié, réparé puis remis au sec, car en hiver Stéphane a le temps de bricoler et de réparer ce qui a été cassé tout au long de la saison afin que le matériel soit opérationnel pour la nouvelle saison.

Côté fruits : Vince continue seul la cueillette des pommes et des poires et le ramassage des noix car Franck et Dom ont mal au dos.... Les noix demandent une attention particulière, à savoir les laver, puis les faire sécher au soleil et surtout les remuer tous les jours pour qu'elles ne moisissent pas.



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 28-29 novembre 2020, commandes avant le 15 novembre.

Composition du panier : pommes, poires et noix fraîches

Ce qu'il faut savoir des pommes : riche en fibres et en antioxydants, la pomme est pauvre en calories. Elle contient des sels minéraux (potassium, magnésium, phosphore) et de nombreuses vitamines qui se trouvent essentiellement dans la peau. Ainsi, il est conseillé de manger la pomme avec la peau ou bien en compote. La pomme diminue les envies de grignotage et possède un pouvoir désaltérant important car elle contient près de 85% d'eau. Elle diminue l'absorption de cholestérol et de lipides dans les intestins et permet un maintien d'une bonne activité physique grâce au fructose et au glucide qu'elle contient. Elle diminue également le risque de cancer du côlon et des maladies cardiovasculaires. Les personnes qui mangent des pommes ou des produits réalisés à base de ce fruit présentent une pression sanguine moins élevée et d'autre part, le tour de taille des consommateurs de pommes est également moins important ! À bons entendeurs !!!

Valeurs nutritionnelles de 100g de pommes : 53,2 kcal : 0,22g protides – 10,7g glucides – 0,12g lipides.

Ce qu'il faut savoir des poires : riche en composés phénoliques présents dans la pelure, la poire peut prévenir de nombreuses maladies comme des cancers et des maladies cardio-vasculaires. De plus, selon des chercheurs, les poires issues de l'agriculture biologique posséderaient des quantités plus élevées de composés phénoliques comparativement aux poires de culture classique. En effet la culture biologique permettrait aux fruits de déployer davantage leurs défenses « antioxydantes » contre les pathogènes, en l'absence de pesticides. Quoi qu'il en soit, il est conseillé de consommer, tous les jours, des fruits et des légumes, quel que soit leur type de culture, afin de profiter de leurs multiples bienfaits.

Valeurs nutritionnelles d'une poire crue avec peau (env 165g) : 96 kcal : 0,6g protides – 25,7g glucides – 0,2g lipides – 5g 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>