



Mardi 2 septembre 2014

St Bernardin

« S'il pleut à la Saint Bernardin, tu peux dire adieux à ton vin »

Vendredi 5 septembre 2014

St Didier

« Sème tes haricots à la Saint Didier. Pour un, tu en auras un millier »

Des nouvelles de Robert et ses Trois Jardins !

ET ALORS COMMENT S'EST PASSE L'ETE A LA FERME DES TROIS JARDINS ?

1/ LES LEGUMES

C'est une belle année pour les tomates ; belle qualité et bonne quantité ; il est vrai que j'ai forcé la dose sur cette culture et de plus j'ai bien maîtrisé les problèmes rencontrés les années antérieures ; bilan très + ; et ce n'est pas fini, on attend les nouvelles récoltes de tomates Roma. Les haricots, courgettes, concombres, poivrons aubergines ont fait leur boulot ; on vient de planter de nouvelles cultures des 3 premiers pour des récoltes de octobre, à novembre si l'été continue jusque là.

Patates et oignons arrivent de Gordes, chez Jacques mon frère ; j'ai pris chez lui une parcelle de 1 ha de belle terre qui nous donnent de belles récoltes de ces 2 légumes. On devrait tenir le coup tout hiver. Le mois d'août arrivé ; toujours pas de congés !!!!! Car il faut planter choux, épinards, carottes, poireaux puis arroser, sarcler, désherber, soigner ; bilan : toujours 5 temps plein (qui débordent) pour les 5 "colocaterres" (ndlr : notez le jeu de mot) de la ferme.

Et puis viendra septembre, à repiquer toute la verdure pour cet hiver ; salades, mâches, blettes, céleris, épinards, etc. J'oubliais les courges, elles sont grosses et elles mûrissent, on les mettra à l'abri en septembre et on vous "gavera" de ce légume extra pour la santé cet hiver

2/ LES FRUITS

PLEIN DE FRAISES, année record !! ok j'ai un peu appuyé sur le nombre de pieds , 40 pieds par paniers = 6000 pieds c'est "copieux" surtout à récolter tout les mardis et vendredis matins ; plus de 3 heures à 4 ; on est sur les rotules (au sens propre et figuré), j'espère que vous les aimez !!!! Car ici on est un peu "dégouté"... En réalité, avec cet été qui n'en est pas un : frais la nuit et pas chaud le jour, nos amies les FRAISES se portent pour le mieux.

MELONS : moyen... bien sous les tunnels en juin début juillet, puis des plantes et des fruits un peu malade en plein champ ; cela nous arrivent souvent ces dernières années car l'été et en plein air les maladies sur melons sont "terribles" !

3/ LE PANIER FRUIT : je vous en parlerai semaine prochaine.

4/ le RE NOUVEAU

Petit changement dans l'équipe ; Jean Baptiste est retourné dans sa région de Touraine le 15 août, afin de se former à l'école et chez un maraicher pour son diplôme de maraicher BIO. Et voilà un ancien pensionnaire de la ferme ; c'est Cyprien un jeune voisin qui a passé 2 saisons en 2010 aux 3 jardins. Et qui, pour rebondir suite à quelques désillusions avec les abeilles et le miel, vient retrouver les joies du maraichage pendant X temps. C'est une excellente recrue : l'équipe reste solide et motivée !!!

J'ai encore beaucoup de trucs à vous dire, je le ferai la semaine prochaine.

ROBERT

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 2 : **GAGGERO - RAHARIJAONA - MARTIMORT - PEDEVILLA** – Fruits : **PLEGAT-LEMOUILLOUR**
- ☛ Vendredi 5 : **WARCOLLIER - GAUTREAU - GIRAL - ROGIER** – Fruits : **BATY - ROGIER**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

La rentrée : on prend des bonnes résolutions au bureau !

La pause-café écolo au bureau

La pause-café au bureau nous permet de « recharger nos batteries », mais elle a malheureusement tendance à « épuiser les batteries »... de la planète avec ses distributeurs de boissons énergivores, ses déchets plastique, et autre suremballage. Sans compter que ces pauses prises sur le pouce ne sont pas toujours très saines pour notre équilibre alimentaire.

Pause-café écolo : réduire ses déchets



Au bureau, des distributeurs de boissons et snacks sont souvent à notre disposition, avec canettes, bouteilles ou encore gobelets pour les boissons chaudes...sans compter les bâtonnets en plastique, sachets de sucre qui sont distribués avec. Bref, des sources de déchets « inépuisables » !

Pour éviter ce gaspillage, adopter quelques gestes simples :

- bannissez gobelets ou couverts en plastique ou carton, **amenez votre tasse et votre vaisselle lavable et réutilisable** ;
- si vous avez un pot de départ, nécessitant un jeu de vaisselle important, fi des assiettes ou gobelets en plastique, achetez de la vaisselle biodégradable.
- préférez les grands conditionnements pour les morceaux de sucre, le lait ou autre condiment ;
- évitez les biscuits ou snacks emballés en portion individuelle, achetez le même produit emballé dans un grand conditionnement.



Gobelets au bureau, le saviez-vous ?

Selon le MIT, Massachusetts Institute of Technology, un gobelet est fait en moyenne avec 3,2 g d »équivalent de pétrole.

- Les gobelets en carton ne sont pas la solution aux gobelets en plastique : un gobelet carton représente 4,1 g de pétrole avec un prix de revient 2,5 fois plus fort que le gobelet en plastique.
- La société eco-collector développe et met en place des « poubelles » pour les gobelets avec toute la chaîne de revalorisation associée. Une consigne est comprise dans le prix de la conso et est restituée après introduction du gobelet dans cette poubelle.

Pause-café écolo : éviter les bouteilles d'eau

La boisson la plus diététique, saine et contrôlée que nous pouvons consommer sans modération et sans faire de déchets est... **l'eau du robinet**. Si vous avez un coin cuisine au bureau avec frigo, n'hésitez pas à remplir une carafe maintenue au frais au frigo.

Sinon, amenez votre boisson dans des gourdes : celles-ci sont préférables aux bouteilles plastique dont la durée de réutilisation est d'environ une semaine. Les gourdes, elles, ont une durée de vie d'un an ou plus, selon leur composition. Vous avez les gourdes sans BPA en plastiques ou celles en verre (EQUA) ou celles pouvant servir également pour vos activités sportives (Gobi).



Gamme de bouteilles EQUA

Pour les adeptes de l'eau gazeuses et des sodas, mettez à la disposition du personnel et des invités des fontaines à eau gazeuse pour remplacer les bouteilles d'eau gazeuse achetées. Les économies sont substantielles et l'impact positif sur l'environnement immédiat. De plus, vous pouvez fabriquer vos propres sodas grâce aux sirops spécialement conçus pour ces fontaines à eau gazeuses.



Boire du café sans pile ni électricité !

Réveillez vos collègues avec du café réalisé sans pile ni électricité grâce à la **machine à café Handpresso** : que ce soit au bureau ou en déplacement, cette machine à café (dosettes expresso ou café moulu selon le modèle) **portable et hyper compacte** vous permet de faire des expressos n'importe où et n'importe quand sans besoin de prises ni de piles.

La machine Handpresso est une sorte de pompe manuelle, comme celle que vous utilisez pour gonfler vos pneus de vélo...



A défaut d'Handpresso, privilégiez du **café certifié bio**, et si possible équitable.

Déjeuner au bureau : soyez imaginatif !



En absence de cafétéria, beaucoup d'entre nous sont amenés à apporter ses propres repas ou à manger à l'extérieur.

Or le resto n'est pas vraiment la meilleure solution pour faire des économies et les fast-foods, certes plus accessibles, ne sont pas des modèles du « manger sain »... Et les plats préparés, trop salés, bourrés de conservateurs, non plus.

Alors n'hésitez pas à vous préparer vos repas à la maison avec des **produits frais, de saison et locaux**, dès que possible. Salades, tartines, plats chauds réalisés avec les restes, etc. : il est possible de faire et d'amener au bureau des repas équilibrés.

Mais attention à l'emballage : évitez les films en plastique, aluminium, etc., mettez vos plats dans des **boîtes de conservation réutilisables et hermétiques**. Et si vous êtes inquiétés par le bisphénol A, vous avez aussi des box alimentaires en verre, en inox ou en plastiques exempts de bisphénols.

*

Source Consoglobe

Bonne semaine !
Valérie