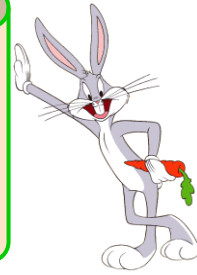




FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>

14 & 17 janvier 2014



Mardi 14 janvier 2014

Ste Nina

*« Soleil de Sainte Nina, pour un long
hiver rentre ton bois »*

Vendredi 17 janvier 2014

St Antoine

*« Saint Antoine sec et beau, remplis tonnes et
tonneaux »*

Le début d'année à la Ferme des Trois Jardins...

La nouvelle année vient de commencer et c'est bien le moment des vœux :

POUR LA FERME DES TROIS JARDINS

je vais lui souhaiter de réussir, aussi bien ou mieux que les années précédentes, son objectif de remplir les paniers des amis marseillais de beaux et bons (légumes + fruits + œufs).

Pour cela " son directeur", (c'est moi), va avoir besoin de toutes ses forces et d'une bonne santé.

Car du boulot il va en avoir.

Et il va y en avoir pour 4 tout au long de l'année et ce n'est pas moi qui vais me mettre en 4 pour tout faire !!!

Donc après l'arrivée de Magali en 2013, je vais devoir renforcer l'équipe avec 3 personnes en pleine forme et surmotivés. Je croise les doigts !!!! Pour les trouver localement !!!

PRODUIRE LOCALEMENT ET TRAVAILLER LOCALEMENT

peut être une valeur à défendre ? Pour un bilan carbone au minimum !!!!

Je défends une agriculture qui propose du travail à des gens du "pays " (la Provence).

Pour les légumes, j'espère que la météo et notre travail seront les meilleurs pour que les cultures nous donnent de belles récoltes.

Pour les fruits je compte toujours sur mes amis arboriculteurs pour vous servir de belles ; cerises, pêches, poires, raisins, pommes, kiwis et +

Pour les abricots, j'espère que les vieux arbres vont se rattraper en 2014, car en 2013 ce fut la misère.

POUR LES PROJETS 2014

1/ le poulailler ; je vais au printemps investir dans des" locaux à poules "plus modernes et plus fonctionnels. J'en profiterai pour augmenter le cheptel. Je vous reparlerai d'un contrat œufs mieux adapté à vos attentes. On en reparle bientôt.

2/ des arbres ; je vais planter des arbres fruitiers sur une parcelle proche de la maison. un peu au printemps, le reste à l'automne

je vous donnerai plus de précisions sur les espèces et les variétés projetées dans un prochain numéro.

Le projet est de mener cette parcelle dans un mélange et un équilibre entre des fruits, des légumes et des volailles. C'est un peu expérimental pour moi, mais il faut bien prendre un peu des risques dans la vie !!!!

Voilà, je voudrais finir sur un terme qu'un ancien fan marseillais m'a attribué en pensant qu'il était un défaut dans mon activité de paysan.

Il m'a surnommé un « entrepreneur ».

Et bien c'est vrai

ET pour moi c'est riche et primordial de concevoir ce métier de paysan en "entreprenant" année après année.

Et ce métier, c'est aussi entreprendre tous les jours.

C'est aussi "prendre" la nature "entre" ses mains.

J'arrête là, mais que ce mot entrepreneur est beau.

Robert

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

- ☛ Mardi 14 : **GARDELLI - PEDEVILLA- LELOUARN- ?** / Fruits : ?
- ☛ Vendredi 17 : **???** - **???** - **???** / Fruits : ?

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

5 résolutions pour manger mieux en 2014



Comme à chaque début de nouvelle année, c'est le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions... et essayer de les tenir pendant les 12 prochains mois ! En matière d'alimentation et de diététique, il y a de quoi faire, surtout après les repas de fête... Voilà de quoi vous aider à manger mieux, sans contrainte et en gardant le plaisir de manger.

1- Qu'est-ce que je mange ?

- des aliments les moins transformés possibles.

En pratique : j'achète moins de plats cuisinés, je retourne au marché, je fais la cuisine moi-même. Ça veut aussi dire que je m'organise un peu plus à l'avance !

- des aliments variés et diversifiés.



Variés = qui appartiennent à toutes les familles d'aliments. Dans l'ordre décroissant selon la pyramide alimentaire, et avec leurs nutriments majoritaires :

1. les céréales et féculents (glucides, vitamines, minéraux),
2. les fruits et légumes (vitamines et minéraux),
3. les produits laitiers (protéines, minéraux),
4. les viandes, poissons, œufs (protéines, lipides, vitamines, minéraux),
5. les matières grasses (lipides),
6. produits sucrés (glucides).

Diversifiés = qui sont les plus différents, au sein d'une même famille d'aliments.

Exemple pour la famille des céréales :

- des pains fabriqués avec toutes les sortes de farines, des pâtes ou du riz complet ou blanc de différentes variétés (basmati, thaï, camarguais, etc.),
- des pommes de terre de variétés différentes (rouges, violettes, fermes, à purée, etc.),
- des légumes secs (le choix est large entre les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, tous les haricots secs de différentes couleurs, etc.),
- des céréales comme le sarrasin, le quinoa pour changer du riz et des pâtes...

Les listes sont aussi longues pour toutes les autres familles d'aliments ! Elles montrent bien la richesse du choix de notre alimentation. Autant en profiter.

2- Quand est-ce que je mange ?

Je ne mange le plus possible QUE quand j'ai FAIM !



La faim = des besoins en énergie

La sensation de faim (gargouillements, tiraillements, creux dans l'estomac, etc.) est le signe physiologique pour indiquer un besoin d'énergie. A ne pas confondre avec une envie de manger, qui n'a pas de signaux physiologiques, mais psychologiques.

Ne manger que quand on a faim est la pratique IDÉALE. Mais pas vraiment réalisable au quotidien... quand on est tenu à des contraintes horaires et familiales.

Comment faire ?

Il faut essayer d'**écouter le plus possible ses sensations de faim** et d'y répondre en conséquence, donc de manger en fonction de son degré de faim... et des heures de repas :

- Pas faim le matin ?
Je ne mange pas, mais je m'hydrate. Et je prévois une collation pour manger dans la matinée, quand la faim se fera sentir (quelques fruits secs, un laitage, un fruit, un sandwich de fromage, du jambon, bref, ce que vous aimez)
- Une petite faim vers 11h, avant le repas du midi ? Je fais une petite collation. Pour tenir jusqu'au déjeuner.
- Une petite faim au déjeuner ?
Je ne mange qu'un petit peu = des petites quantités de tout le repas, pour être sûr de varier et de diversifier, plutôt qu'un seul plat. Et je remangerai plus tard dans l'après-midi, sous forme de collation à nouveau, quand la faim se fera à nouveau sentir, souvent vers 17h-18h. Pour tenir jusqu'au dîner sans arriver dans une grande faim.
- Pas très faim le soir ? Je mange un peu, de tout. Et je m'hydrate bien.

3- Combien j'en mange ?

Puisque je mange à ma faim, les quantités sont variables à chaque repas !

Mais voilà quand même quelques points de repère* pour bien savoir ce qu'il faudrait manger en grande ou en moindre quantités :

- **Céréales et féculents** : à tous les repas, matin, midi et soir ! A satiété.
- **Fruits et légumes** : à tous les repas, sous forme de fruits, de légumes cuits ou/et crus, environ 500 g par jour. Par exemple : 1 fruit en collation, 100 g de crudités, 100 g de légumes cuits le midi, 100 g de légumes cuits et 1 fruit le soir.



- **Viandes, poissons, oeufs** : 200 g par jour. Par exemple : 100 g de viande le midi et 100 g de poisson (ou 2 œufs) le soir.
- **Produits laitiers** : 3 à 4 par jour. Sous forme de yaourts, de fromage blanc, de lait, de fromages.

Astuce diététique : essayer de ne pas manger le fromage au cours du même repas que la viande. Ils apportent ensemble beaucoup de lipides saturés.

- **Graisses** : 30 g de « bonnes » huiles (les huiles végétales) par jour = 3 c à soupe.
- **Produits sucrés** : le moins possible.

* variable en fonction de l'âge et des individus

4- Comment je mange ?

A table ! Assis. Pour un moment à soi, tranquille, ou en convivialité.

- Pas devant la télé, ni en lisant. L'attention doit être portée dans l'assiette, pas ailleurs.
- Lentement.
- En mâchant bien chaque aliment.
- En dégustant...

5- Manger mieux et pas seulement...

Manger mieux passe aussi par les 2 autres dimensions de l'alimentation : le plaisir et la convivialité. Ne les oubliez jamais !

Accordez du temps à ces 2 dimensions.

Mais manger mieux, c'est aussi **bouger**. Faire travailler son corps et ses muscles, prendre l'air, ne pas rester assis toute la journée, mais se mettre en mouvement, par toutes sortes d'activités, que ce soit faire du ménage, danser, faire du vélo, bricoler, jardiner, nager, jouer au tennis pratiquer n'importe quel sport.

Manger mieux, c'est aussi avoir une bonne **hygiène de vie**. Celle qui nous convient le mieux qui nous fait nous sentir bien physiquement et psychologiquement, jamais dans la contrainte et les interdits mais qui s'autorise des excès quand ils sont rares et font vraiment plaisir.

Conseils



Ralentissez ! Prenez le temps... de faire les menus, de faire les courses, de choisir les aliments que vous aimez, d'en tester d'autres, de réaliser de nouvelles recettes, de vous poser pour manger, de mâcher.

Considérez les repas comme des moments où vous vous faites du bien exactement comme quand vous dormez pour vous reposer.

Redonnez son importance au fait de manger, et à l'alimentation la place fondamentale qu'elle devrait avoir dans la vie de tous les jours.

Bonne année !

Source Consoglobe

Bonne semaine !



Valérie