Fan de carotte

Mardi 15 Décembre 2009
Vendredi 18 Décembre 2009

Noël au balcon, Pâques aux tisons

Nouvelles fraîches des trois jardins

Bonsoir, voici les news !
Et bien voilà, on y est, c'est le bout de l'année 2009. C'est donc le moment de faire le bilan de cette année qui a déroulé ses journées vitesse TGV.

1/ Pour les cultures de fruits et légumes, je pense avoir bien traversé les quatre saisons. Trop, pas assez, pas bon, marre des tomates ? Une enquête va vous être proposée dans quelques temps. Prenez quelques minutes pour nous donner vos idées.
Vu de la ferme des trois jardins, ces cultures 2009 ont été bien maitrisées et les équilibres biologiques des plantes, des animaux et des hommes (femmes) ont été réussis aussi.
Il reste à trouver pour 2010 l'équilibre bio et logique des journées de travail et des jours de repos, c'est le même problème depuis 10 ans, mais je vais trouver !!

2/ Pour l'élevage, les poules arrivées le 1 janvier 2009 auront donc passé une année complète à la ferme. Elles ont beaucoup "caqueté" mais n'ont pas oublié de déposer régulièrement leurs œufs dans les paniers toutes les semaines. Fanny a été leur maîtresse et leur cuisinière la plupart du temps, et même leur infirmière avec des tisanes de plantes fortifiantes. A ce jour aucune n'a attrapé la grippe (pas besoin de vaccins !!)

3/ Les distributions des mardis et vendredis : dans l'ensemble, tout s'est bien passé dans la bonne humeur et l'amitié. Mais il y a encore des progrès à faire sur l'exactitude pour certains, et pour le coup de main au déballage pour d'autres. Alors je compte sur vous pour être meilleur sur ces sujets en 2010. Je n'oublie pas les supers moments sympas passés autour de la table d'apéritif que certains d'entre vous ont eu la bonne idée d'instaurer à la fin de certaines distributions. Je suis d'accord pour continuer en 2010 (et même plus), si vous le voulez aussi.

4/ Pour finir une petite note d'inquiétude sur le système des paniers paysans (en amap). Avec une note d'espérance si tout le monde se mobilise. En cet hiver beaucoup d'adhérent de groupes sur Marseille et la région PACA ont stoppé leur contrat avec certains agriculteurs maraîchers (abandons de 10 à 15 % par groupe). Imaginez si on vous enlevait 10 à 15 % sur votre salaire ou votre retraite !!! Les raisons sont multiples mais c'est surtout l'arrivée massive des paniers internet. Il est vrai que cela n'a pas été trop sensible dans notre asso's "fan de carotte ".

Avec les Paniers Marseillais nous allons tout faire pour trouver des solutions pour ces agriculteurs qui pour la plupart ont tout misé sur ce concept pour maintenir en vie leur ferme. Et je pense que vous pourrez vous aussi nous aider en continuant à faire circuler les bons messages sur les atouts et les réelles valeurs de notre système.
On en reparle très vite en janvier 2010.

Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année
Robert

La recette : Vous ne savez pas quoi faire du chou rouge ? Voici une recette basique de la cuisine allemande, il s'agit de chou rouge cuit. On trouve en Allemagne des boîtes de conserve de chou rouge préparé ainsi. On le sert avec du gibier, de l'oie, du canard grillé ou encore des saucisses grillées. En plus on accompagne ce plat de pommes de terre sous toutes les formes possibles.
Pour un chou de 1 kg, prévoir un gros oignon coupé en dés et 3 à 4 pommes acides pelées, triées et coupées en dés, 60g de saindoux, des clous de girofle, du laurier, du sucre.
Débarrasser le chou des grandes feuilles extérieures et le couper en quart. Enlever le pied blanc. Laver le chou et débiter en lamelles (au robot c'est bien).
Faire fondre 60 g de saindoux, ajouter un oignon coupé en dés et laisser mijoter. Ajouter alors le chou, chauffer un petit moment puis ajouter les dés de pommes au chou.
Ensuite ajouter une feuille de laurier et trois à quatre clou de girofle, du sel, du sucre (1 cuillère à café) du poivre et cuillère à soupe de vinaigre puis 1/8ème de litre d'eau chaude. Laisser mijoter à couvert pendant 1hà 1h/12 quand il est cuit, ajuster le goût avec le sel, sucre et vinaigre.

Que faire d'autre avec ce chou rouge ?
Le chou rouge doit sa couleur à une molécule de la famille des anthocyanes (du grec *anthos*, fleur et *cyan*, bleu). Les molécules de cette famille sont responsables de la coloration de nombreuses fleurs et feuilles, on en trouve par exemple dans le raisin, la framboise, la myrtille, la cerise, le coquelicot, la betterave... Ces molécules sont aussi responsables de la couleur des feuilles d'automne lorsque la chlorophylle a disparut. Ce sont en plus des indicateurs colorés, c'est à dire qu'en fonction de l'état (pH) acide, neutre ou basique de l'eau dans lequel l'indicateur se trouve, sa couleur change. Pour récolter l'anthocyane du chou rouge, il faut faire bouillir de l'eau dans laquelle baigne un chou rouge coupé en morceau, puis récolter tout de suite le jus et le faire refroidir. On obtient un jus bleu (neutre). En ajoutant quelques gouttes de jus de jus de citron (acide citrique) ou de vinaigre à ce jus, la couleur vire au rose, si on ajoute de la levure chimique (bicarbonate de soude, basique), la couleur vire au bleu turquoise, et on peut obtenir une solution verte si on ajoute de l'ammoniaque. (Attention ne pas mélanger les produits entre eux, chaque expérience est indépendante). On peut dès lors déterminer le pH de différentes solutions si elles ne sont pas trop colorées (eau de mer, eau savonneuse, salive...).

http://scienceamusante.net/wiki/index.php?title=Jus_de_chou_rouge
http://www.col-kochersberg-truchtersheim.ac-strasbourg.fr/pages/exp01.php

Cette semaine, les volontaires sont :
Mardi 15 : Cabit / Chemla / Germain / Giral Fruits : Pont
Vendredi 18: Baty / Roussillon / Lapeyronie x2 Fruits : Flohic