



Fan de carotte



Mardi 16 mars 2010

Vendredi 19 mars 2010

On fête Bénédicte et Joseph

Quand mars se déguise en été, avril prend ses habits fourrés

Cette semaine, nous verrons avec plaisir à la distribution :

Mardi : GAROFALO / RAVATEL / MAURICETTE / GIRAL

Vendredi : GIDROL / DEVAUX / SIMONI / BOUKAIA

Pour la distribution, soyez présents au plus tard à 18h45

Armel et ses huiles

Avez-vous goûté les différentes huiles d'Armel ? Depuis quelques semaines il nous propose de les déguster, n'hésitez pas, il vous expliquera aussi leur fabrication.

Pour que les olives rendent le jus que nous apprécions tant, il faut bichonner d'abord les arbres. En ce moment, c'est ce que fait Armel, il a commencé la taille des arbres qui s'échelonne sur environ deux mois, d'ici fin avril il devrait avoir terminé.

Cette année il taille environ 300 arbres sur les 500 qu'il compte maintenant à Tavernes. Il alterne année sur deux.

L'hiver froid a gelé quelques plants d'oliviers ; il faudra attendre deux, trois mois pour savoir s'ils vont reprendre.

Armel organise une **journée « taille »** le week-end des Rameaux (27 mars). Alors, y a-t-il des tailleurs fans de carottiens ! (*voir le message de Marité du 12/03 avec les modalités*)

Une autre **fête est prévue pour début mai** (8 mai) à Tavernes, Armel vous en dira plus à l'occasion d'un prochain Fan ou d'une dégustation.

Sylvère et le miel de ses abeilles

Sylvère était en réunion « de crise » avec d'autres apiculteurs, car l'hiver a été rude et le bilan n'est pas terrible.

Cet hiver, il y a plus de mortalité chez les abeilles de Sylvère, 20 % au lieu de 10 % habituellement à la sortie de l'hiver.

Le romarin a gelé, il n'y aura donc pas de miel de romarin cette année.

Fan de Carotte

<http://fandecarotte.free.fr/>

Mais, vous pourrez vous rattraper sur les autres miels, dès que Sylvère pourra se libérer pour venir nous voir et nous parler du bilan de cet hiver.

Le saviez-vous ?

L'huile d'olive est tout à la fois un médicament, un cosmétique et un aliment.

Les vertus de l'huile d'olive pour la santé ont été mises en évidence dès l'Antiquité ; elle était utilisée comme composant médicinal.

Combinée à des huiles essentielles et d'autres plantes, elle garde droit de cité dans les médecines traditionnelles et populaires dont la phytothérapie est l'héritière. Ses vertus chauffantes et calmantes en font une huile de massage (Kinésithérapie). Quant à la feuille d'olivier, elle est un fongicide naturel.

Composition et vertus L'huile d'olive est formée de triglycérides, autrement dit d'acides gras monoinsaturés (principalement l'acide oléique) et de la carotène, qui produisent respectivement la vitamine E et la provitamine A, lesquels, associés aux polyphénols, sont de puissants agents antioxydants.

L'huile d'olive est aussi préconisée pour lutter contre les excès de table et les lendemains d'agapes, on conseille d'en boire une bonne cuillerée.

L'huile d'olive et la cosmétologie La feuille riche en antioxydants restaure les cellules de l'épiderme. L'huile d'olive protège la peau; la célèbre marque centenaire "Marius Fabre" fabrique encore le «vrai» savon de Marseille ... à Salon-de-Provence. Le savon de couleur verte doit contenir au moins 72% d'huile de grignons d'olive.

Après le bain, on peut se frictionner le corps avec quelques gouttes d'huile d'olive autant pour se réchauffer que pour s'hydrater et combattre l'acidité de l'eau.

Voici quelques exemples de recettes anciennes et modernes

- **Pour éviter d'avoir des ongles cassants** : tremper ses doigts dans l'huile tiède puis les frotter d'alcool iodé.
- **Pour avoir des cheveux brillants** : mélanger un jaune d'œuf, de l'huile d'olive, un peu de bière et de jus de citron ; appliquer avant le shampoing.
- **Pour conserver les dents blanches** : frotter les gencives avec de l'huile et la garder longtemps dans la bouche.
- **Pour adoucir la peau** : se frictionner à l'huile d'olive salée puis rincer, ou encore verser dans l'eau de son bain quelques cuillerées d'huile.
- **Sur le visage** : appliquer un masque concocté avec un mélange d'avocat et d'huile, ou se masser avec de l'huile citronnée ; l'utilisation de l'huile pure peut contribuer à atténuer les rides.

Fan de Carotte

<http://fandecarotte.free.fr/>

- **Pour se protéger des brûlures** : du soleil et aussi pour obtenir un bronzage naturel et uniforme, on peut tout simplement s'enduire d'huile d'olive pure.

Et le miel ?

Le miel est un allié sûr pour la peau. C'est un produit utilisé par l'Homme depuis des milliers d'années. C'est dans le miel que réside la beauté des Égyptiennes, des Grecques et des femmes d'autres civilisations plus anciennes.

Multiplés vertus du miel sur la peau

Le miel hydrate la peau grâce à sa richesse en sucre. Cela facilite, en effet, la fixation des molécules d'eau. Le miel apaise aussi les peaux sensibles, car il est anti-irritant. Il possède aussi des vertus adoucissantes et régénératrices parce qu'il est très riche en substances minérales, en vitamines et en acides aminés.

Le miel peut être employé chez les enfants comme chez les adultes. Il est utilisé sous forme de savon ou de gel. C'est un des éléments de base de nombreux produits cosmétiques et d'hygiène et il peut aussi être appliqué directement sur la peau.

Quelques « mélanges miracles » à base de miel

- **Miel et citron** : Ce mélange nettoie la peau. Il est aussi possible de l'utiliser contre des infections de la gorge.
- **Miel et argile** : Ce mélange est bénéfique pour tout type de peaux. Il aide à nourrir la peau et à la nettoyer. La quantité d'argile doit être supérieure à celle du miel pour rendre facile l'application de ce masque.
- **Miel et avoine** : Le masque à base de miel et d'avoine est un excellent exfoliant. Mélangez un quart de tasse d'avoine avec une cuillère à soupe de miel. Vous pouvez ajouter au mélange deux cuillères de yaourt non sucré.
- **Miel et œufs** : Ce mélange est recommandé pour les peaux sèches : une cuillère de miel mélangée à un œuf contribue à humecter la peau déshydratée et desséchée, permettant à votre peau de retrouver son éclat.

A VOS AGENDAS

Samedi 20 mars, au Centre Socio Culturel de St Giniez, rendez-vous à midi pour un moment de convivialité qui se poursuivra, vers 14 h, avec l'**assemblée générale de Fan de Carotte**.

Venez nombreux

Bonne semaine à tous 😊

Danielle

Fan de Carotte

<http://fandecarotte.free.fr/>