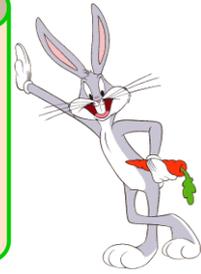


FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>
18 & 21 août 2009



Mardi 18 août 2009
Ste Hélène

« *Vigneron qui prie Sainte Hélène,
ne perd pas sa peine* »

Vendredi 21 août 2009
St Christophe

« *Pluie violente à la Saint Christophe
peut mener à la catastrophe* »

Un peu de culture... générale

Origine du mois d'août

La division de l'année en douze mois est ancienne et presque universelle depuis la haute antiquité. C'est Jules César (mort en 44 avant J-C) qui lui donna les 365 jours et 6 heures.

En 1564, un édit du Roi de France Charles IX fixa le début de l'année au 1^{er} janvier. Jusqu'alors elle commençait à Pâques.

Le mois d'août fut consacré à l'empereur Auguste qui lui donna son nom (Augustus). Mais le mois d'août avait 1 jour de moins que le mois de juillet, le mois de Jules César. Pour ne pas offenser Auguste, on décida de rallonger le mois en prenant un jour à février. C'est pourquoi février n'a plus que 28 jours et que les mois de juillet et août, bien que se suivant, comportent chacun 31 jours. Le mois d'août étant le 6^{ème} du calendrier de Romulus et pour cela fut appelé Sextilis.

Un peu d'agri... culture

Des nouvelles des trois jardins :

Robert est rentré de congés le 16 août (le 13 et le 14 de RTT, le 15 férié), voilà 3 jours bien mérités (oups) !!! Et malgré l'alerte canicule, il sera au rendez-vous pour nous régaler de tomates, melons, etc. Cependant, aux dernières informations, il semblerait que Mesdames les poules, avec cette chaleur, dégustent les salades avant nous... Ce qui nous vaut une petite pénurie de salades !



Robert nous rappelle qu'il faut **impérativement ramener les emballages** : cagettes, barquettes fraises et boîtes d'œuf car il va bientôt en manquer et, de fait, poser un gros souci pour les futures distributions.

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

- ☛ Mardi 18 : **CANAAN – MARGOSSIAN – MARGOSSIAN - ASPERTI**
- ☛ Vendredi 21 : **ROCCASERRA – AYMERIC – SIMON – NADOR**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Zoom sur la...

Fraise: plaisir nutritif...et beauté !



Produite principalement dans le **Périgord**, dans le Lot et Garonne, en **Dordogne** ou encore en **Provence**, la fraise apprécie les climats chauds mais demeure un fruit très **fragile**, qui ne supporte pas les chocs, ni les grandes manipulations.

En cuisine, la fraise doit être rapidement passée sous l'eau froide pour être nettoyée sans jamais tremper dans l'eau. Elle y perdrait son parfum.

Riche en **fer**, **magnésium**, vitamines **C**, **A** et **B9**, la fraise stimule le système immunitaire, lutte efficacement contre l'anémie et limite le stress. La fraise contient également de l'acide salicylique qui agit également favorablement dans le bon fonctionnement du foie et des reins.

La fraise est recommandée en cas de **diabète**, d'hypertension artérielle ou encore de **maladies hépatiques**. Son sirop aide à lutter contre les calculs biliaires.

Fraises - Le saviez-vous?

- La fraise renferme peu de sucre, **6 à 9%** seulement,
- La fraise est un remède naturel à la constipation,
- La fraise favorise la fortification des **os** et des **dents**,
- La fraise est aussi qualifiée de "**fruit-minceur**".

Attention : certaines personnes sont allergiques aux fraises qui peuvent provoquer de l'urticaire. On recommande de ne pas en donner aux enfants avant l'âge de **12 mois** et aux personnes souffrant de dermatoses.

La fraise et ses bienfaits...sur la peau

Le masque aux fraises est **doux** pour le visage. Recommandé pour les peaux grasses, il nettoie et rafraîchit la peau, tout en lui conférant une jolie couleur rosée...Spécialiste de la bonne mine, la fraise ! N'oublions pas que la **vitamine A** est bonne pour la peau, la brillance des cheveux, et, est aussi un anti-ride !

Petite recette :

Ecrasez **quelques fraises** et mélangez-les à une cuillère à soupe de **yoghourt**. Puis battez un blanc d'œuf en neige et incorporez au mélange. Étalez sur votre visage 20 minutes et retirez le masque. Appliquez de l'eau de rose sur votre peau.