

FAN de CAROTTE

23 & 26 novembre 2010

Du côté de Tavernes



La saison de la récolte a débuté, en compagnie de Pascal Roy, un ancien de Fan de carotte resté fidèle : 120 kg d'olives ont été cueillies ce vendredi.

La récolte va se poursuivre jusqu'à Noël.

Une cueillette pour les fandecarottiens est prévue le **samedi 11 décembre**.

Dès janvier, je vous proposerai de l'huile 100% bio, du bio en reconversion, du fruité vert et de la non filtrée.

La récolte reprendra en janvier qui permettra d'ajouter en février du fruité noir.

Cette année se présente bien avec des fruits très sains, exempts de maladie.

Armel

Assemblée générale



Mardi 30 novembre

*Au centre social de Saint-Giniez
(grande salle au rez-de-chaussée)*

*A partir de 20h
(après la distribution)*



Pour discuter, échanger, entre nous et avec les producteurs.

Le temps des bilans & perspectives.

L'occasion, spécialement pour les nouveaux, de :

- connaître les coulisses de *Fan de carotte*
- rappeler ce que fandecarottien veut dire
- jouer au jeu des questions/réponses de manière collective
- prendre des décisions pour les éventuels changements à venir



Et puis, en guise de conclusion :

- partager le manger et le boire apporté par chacun



Les nitrates, bénéfiques ?

Le fenouil est une plante importante dans la cuisine méditerranéenne. C'est une des quatre *semences chaudes* des anciens (avec l'anis, le cumin et le carvi), répertoriée ainsi à cause de son importante action carminative et eupeptique. On l'utilise donc dans l'aérophagie, ballonnement, digestion difficile, nausée, maux d'estomac... Il contient, ainsi que nombre de légumes, des quantités importantes d'ions nitrate (NO_3^-). Des études récentes suggèrent que le nitrate peut être transformé dans l'organisme en différents oxydes d'azote dont le monoxyde d'azote (NO) qui exerce plusieurs fonctions biologiques (vasodilatateur, microbicide, neurotransmetteur, relaxant des muscles lisses). Une équipe suédoise vient de montrer que les ions nitrate, à des doses équivalentes à un régime riche en légumes, peuvent corriger les défauts métaboliques de souris incapables de produire le monoxyde d'azote, comme c'est le cas d'individus à risque pour les maladies cardiovasculaires. Voilà un effet bénéfique des nitrates présents naturellement dans notre alimentation. Ce qui ne préjuge rien de leurs éventuels effets toxiques lorsqu'ils proviennent d'autres sources et au-delà d'une certaine quantité.

Christophe



Source :

Carlström, et al. Dietary inorganic nitrate reverses features of metabolic syndrome in endothelial nitric oxide synthase-deficient mice. PNAS October 12, 2010 vol. 107 no. 41 17716-17720.

De distribution :

Mardi	GAROFALO	FRANCOIS	RAVATEL	ESCOURROU	BRECHARD
Vendredi	CANAL	NOURRISSON	QUEINNEC	KLEIN	CHABRAN