

# AMAP' o'Potes

Vous les avez seulement croisés entre poireaux et patates pour le moment ? Vous les avez aperçus partageant joyeusement un verre, mais vous n'avez pas osé vous joindre à eux ? Ou au contraire, vous les connaissez déjà bien (sauf les pitit' dames qui font la gazette... mais c'est qui d'abord ?!) et vous avez envie de discuter un peu plus longtemps (et au chaud !) ?

*La gazette*  
Février 2012

**Tous à vos agendas !**

La fête de l'AMAP approche ! L'assemblée générale est une magnifique occasion de faire plus ample connaissance avec ces drôles de spécimens que sont les AMAPiens... et pourquoi pas parler ensemble de ce que cette AMAP pourrait devenir ? Un petit vent de changement souffle sur notre deuxième gazette, peut-être vous inspirera-t-il de belles idées pour faire vivre notre association ! Apportez-les, avec quelques gourmandises ; vous trouverez convivialité et quelques surprises...



**Assemblée générale de l'AMAP'aux potes le jeudi 1er mars 2012, à 20 heures.**

Soirée **VILLEURBANNE**  
**en transition** du 9 février  
Vécue et racontée par Gilles



Je suis allé découvrir ce mouvement, « Villeurbanne en transition ». Alors certes, j'avais de la motivation, d'abord j'allais être accompagné de 2 de nos charmantes AMAPiennes Elise et Nancy, et puis il y avait aussi cette histoire de soirée crêpes, mais pas que... Cette soirée était particulière, car les associations et collectifs de Villeurbanne étaient conviés afin de se rencontrer, échanger entre elles et par la même occasion, connaître la transition. Et c'est vraiment ce que j'ai apprécié. La transition peut servir à rapprocher et mettre en relation des initiatives différentes, mais qui vont toutes dans le même sens (vivre mieux, ensemble). Étaient présents par exemple, le commerce équitable, une épicerie solidaire, le SEL, la ville à vélo, la FRAPNA ou bien encore l'habitat participatif.

Le déroulement nous a permis, après la projection du film « In transition », de dégager des idées par petits groupes sur des propositions concrètes autour des thèmes de la transition (économie, nature, énergie, intergénérationnel, culture...). Il est vraiment positif de voir autant de personnes être au courant, comprendre et avoir des idées communes de manière aussi naturelle, simplement. Les initiatives locales sont bien présentes et vous en connaissez déjà une bonne partie. L'AMAP en est une. La transition part du local et des motivations présentes. Elle donne des outils pour construire une autre ville.

<http://www.transition-villeurbanne.fr>  
Le film « In Transition 1.0 » : <http://vimeo.com/16000409>  
(50 minutes de motivation, de positif et de changement !!)

## La Boît'aux Potes !

Jolie,  
disponible, elle vous  
attendra toutes et tous  
au « bar ». Comment lui  
résister ? Pour que vive la gazette  
- et l'AMAP ! - elle recueillera vos  
idées et suggestions, vos trucs  
et astuces et plus si affinités.  
N'hésitez pas à aller à  
sa rencontre  
et à engager  
la conversation !

## EPLUCHURES : ORDURES ? NATURE !

J'ai des colocataires... C'est pas facile tous les jours... Elles sont mignonnes et pleines de vie. Très sympathiques. C'est sûr. Mais c'est que, parfois, elles ramènent des ptites bêtes. Et puis il y a des odeurs aussi... C'est embêtant... Dans une colocation, chacun doit avoir son propre espace. Alors j'ai fait un grand pas : je leur ai offert un joli seau à couvercle, rien que pour elles, à mes épluchures ! Elles le valent bien : sous leurs allures de vulgaires ordures, ce sont de véritables stars en herbe, imbattables pour produire le compost qui permettra à nos futurs aliments de mieux pousser. Ah, le cycle de la vie... « Mouais, mais à choisir entre les mauvaises odeurs et les vers de terre... » Que nenni ! Les options sont nombreuses : lombricompost pour les fans de bêtêtes, simple tas au fond du jardin pour les veinards, mais aussi compost en pied d'immeuble ou compost de quartier. Chacun peut choisir ou même inventer la formule qui lui convient. Et pourquoi pas un projet au niveau de l'AMAP ? Allez, « parlons-en autour d'un vers », comme nous y invitent les Compostiers ! Tiens, ça tombe bien, y a bientôt une AG par chez nous, non ?

Pour en savoir plus : [www.lescompostiers.org](http://www.lescompostiers.org)



# Popote avertie en vaut 2 : flau de légumes en provenance de...



**4 œufs** ... de l'AMAP

**500g de légumes** (carottes, poireaux par exemple) ... de l'AMAP

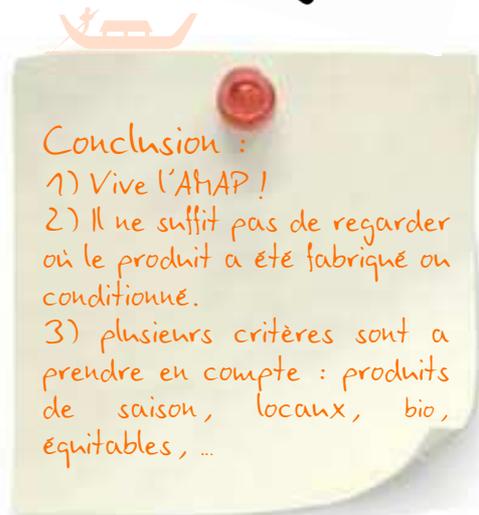
**20 cl de lait de riz (ou soja)** ... bio, produit au pied des Monts Lessini en Italie (650 km) à partir de riz du Piémont

**4 cuillérées à soupe de flocons de millet** ... bio, fabriqués près du Puy-en-Velay (135 km) mais avec du millet venant des USA ou du Canada ! (5 à 9000 km). On pourra désormais remplacer les flocons de millet par des flocons de pois chiches qui viennent de Turquie, c'est un peu plus près !

**Curcuma, curry** ... bio, équitables, venus d'Inde (environ 6500 km)

**Sel** ... de Camargue (250 km) ou de Guérande (750 km)

Préchauffer le four. Détailler les légumes en « cubes » (bon courage pour les poireaux !), saler et faire cuire sans matière grasse à l'étouffée quelques minutes. Pendant ce temps, battre les œufs avec le lait, ajouter les flocons et les épices selon goût, saler. Mettre dans un plat huilé et enfourner jusqu'à dorer. A déguster chaud ou froid.



## Conclusion :

- 1) Vive l'AMAP !
- 2) Il ne suffit pas de regarder où le produit a été fabriqué ou conditionné.
- 3) plusieurs critères sont à prendre en compte : produits de saison, locaux, bio, équitables, ...

- Mon premier (Ptit Pois) est une cave saine accessible et déblayée (fonctionne aussi avec option garage).  
*Non, Batman ne cherche pas une succruche à Villeurbanne... Cherchez encore.*
- Mon deuxième (Ptit Pois) est un groupe de consomm'acteurs.  
*Des AMAPiens ? Et pourquoi pas, dites donc !*
- Mon troisième (Ptit Pois) est un système d'auto-gestion.  
*Alors ? Alooors ?? Pas fastoche, hein ?! On donne sa langue au Ptit Pois ? Tournez la feuille pour découvrir la solution...*



59 rue de Chevren  
Lyon 6<sup>e</sup>  
09 54 18 54 64  
www.3ptitspois.fr  
Du Lun au Sam  
11h à 20h30

And the answer is... Le micro-magasin !  
Idée géniale de la coopérative de distribution de produits bio, locaux, équitables « 3 Ptit Pois » le micro-magasin (ou Groupe d'Achat Collectif) est une sorte de garde-manger partagé par une dizaine de personnes. Chacun vient se servir selon ses besoins et ses disponibilités et note ses « retrais ». Chaque mois, la coopérative réapprovisionne les stocks et sort les factures.  
Ce système est idéalement complémentaire de l'AMAP pour tous les produits « secs » (graines, céréales...).

Glace, rivière, pluie, vapeur. L'eau est un élément de changement et de transformation. Elle réagit à la température. Mais pas seulement...

Les recherches de Masaru Emoto l'ont conduit à photographier des cristaux de glace pour évaluer la qualité de l'eau. Par de nombreux tests dans tout le Japon, il a comparé les cristaux formés (après congélation) par l'eau du robinet, l'eau naturelle et l'eau minérale. Les résultats obtenus étaient très révélateurs. Néanmoins, pour lui, la présence ou l'absence de chlore n'était pas le seul facteur déterminant. Il parvint à cette hypothèse de travail : l'eau présente différentes formes de cristaux de glace selon « l'information » qu'elle a reçue. Pour vérifier sa théorie, il prend 2 flacons d'eau. Sur le premier il colle une étiquette où il écrit « merci » ; sur l'autre « tu es fou ». Le premier montre un cristal bien structuré, presque protecteur. Le deuxième donne une impression d'éclatement qui empêche la formation d'un cristal. Il renouela l'expérience avec d'autres mots, des images, en travaillant avec la parole et la musique... A chaque fois, l'eau change de visage en fonction de ce qui lui est transmis.

## Cristallisation sensible : les visages de l'eau



« Merci »



« Tu es fou »



« Confiance »

La simplicité et l'enthousiasme de Masaru Emoto\* nous ouvrent petit à petit à cette approche nouvelle. L'eau n'est pas une matière inerte, mais une substance vivante, qui réagit aux influences humaines. Cela nous invite à être, nous aussi, sensibles...

\* « L'eau, mémoire de nos émotions » Masaru Emoto, Guy Trédaniel Ed