

## COTE JARDINAGE :

On considère 4 familles de légumes :

- les légumes fruits (concombres, courgettes, tomates, haricots, etc ...)
- les légumes feuilles (poirées, épinards, choux, oseille, etc...)
- les légumes racines (carottes, panais, salsifis, etc...)
- les fabacées (familles des fèves) qui enrichissent la terre en Azote.

Il est donc intéressant de diviser son potager en 4 zones de culture, plus une zone qui sera mise en jachère une année sur cinq.

En jachère, vous pourrez semer un mélange « d'engrais verts » pour apporter des nutriments (ex : Azote et autres) et favoriser la vie microbienne de votre parcelle.

Chaque famille puise dans la terre des éléments nutritifs différents. Pour que le sol ne présente pas de carences dans une catégorie de micro-éléments (vie microbienne du sol), il ne faut pas planter plusieurs fois de suite une famille de légumes au même endroit.

Ex : les choux et poireaux absorbent beaucoup d'azote, on leur fera succéder des tomates ou des haricots qui sont gourmands en phosphore.

Chaque famille attire un type de prédateurs différents (limaces, escargots, pucerons, etc...) ou des maladies (mildiou, oïdium, chlorose, etc...).

Afin de prévenir au lieu de guérir avec des produits, la « ROTATION des CULTURES » évite le développement des nuisibles ou maladies sur les parcelles.

Après la 1ère année de culture et après avoir noté l'emplacement des familles de légumes cultivées, la 2ème année, les plantations seront décalées d'une parcelle.

Ainsi, il s'écoulera 5 ans avant de semer ou replanter le même légume sur la même parcelle.

Dans les magasins COOP-NATURE, vous trouverez tous les produits courants du jardinage (ou sur commande auprès de nos responsables).

- Les terreaux de culture
- Les engrais d'amendement (légumes et fleurs)
- Les produits de traitements naturels
- Les produits de lutte contre les nuisibles
- Les engrais verts
- Les paillis
- L'outillage de préparation de la terre : les Grelinettes à 5 dents, 4 dents, 2 dents.

En saison printanière :

- les graines à semer
- les plants (pommes de terre, tomates, choux, salades, etc...).

Source : Bio info N° 8 janvier 2013 en partie.

## Votre numéro sociétaire

Le numéro de code sociétaire est attribué à titre personnel. Suite à son utilisation parfois abusive, notre personnel en caisse pourra être amené ponctuellement à vous demander une pièce d'identité justifiant votre droit à la remise sociétaire.

Merci de votre compréhension.

## Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE - TOURS NORD - TOURS SUD - CHAMBRAY LES TOURS

OUVERT A TOUS

Lundi : 14 h 30 - 19 h ; Mardi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Mercredi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h

Judi : 9 h 30 - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Vendredi : 9 h 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 18 h 30



Coop infos : N°38 - Avril-Mai-Juin 2013

## Edito

Vous avez envie de participer à la vie de votre coopérative et vous voudriez savoir de quelle manière ?

N'hésitez pas à nous contacter, directement auprès de nos responsables de magasin ou en nous envoyant un mail ([ecoute@coopnature.com](mailto:ecoute@coopnature.com)) avec vos coordonnées.

Tous les ans, en début d'année, vous êtes environ cinquante sociétaires fidèles à venir passer une journée, certes conviviale, mais également très utile pour aider le personnel de nos magasins au chiffrage de l'inventaire annuel. C'est déjà une première façon de participer à la vie de nos magasins.

Nous avons également besoin de vous pour faire vivre la coop à travers ses commissions.

Que ce soit la commission « communication », la commission « gestion » ou la commission « produits », pour ne citer que les principales, vous pouvez, en fonction de vos affinités et de votre savoir-faire, intégrer l'une d'elles.

Nous avons besoin de vous et vous avez certainement de bonnes idées à partager avec les acteurs de la coopérative.

Ainsi, vous devenez **coopérateur actif** et vous participez directement à la vie de nos magasins, notamment en aidant, dans leurs décisions, les dirigeants, qu'ils soient administrateurs bénévoles ou responsables salariés.

**Merci à vous de penser au futur de votre coopérative.**

A très bientôt dans nos magasins. A tous, bonne lecture de votre petit journal. Coopérativement vôtre. Le Président du Conseil d'Administration

Jacques GUILLOUX

## RECETTE PRINTANIERE

**Premières asperges sautées** ( pour 4 personnes ; cocotte en fonte ou poêle épaisse + cuillère ou spatule bois ). **Ingrédients** : 500g. d'asperges + 1 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à c. de miso + 1 verre à moutarde d'eau + persil frais.

**Recette** : Délayer le miso avec l'eau. Peler les asperges, puis les couper en petits tronçons d'environ 1 cm. Les faire sauter avec l'huile d'olive dans une cocotte basse en fonte, feu moyen-vif, jusqu'à légère coloration. Arroser avec le miso délayé. Laisser mijoter tout doux, pendant 10 minutes, sous couvercle. Servir de suite parsemé de persil frais haché.

**Variante** : délayer 1c.à c. de kuzu dans un verre d'eau ; le cuire en remuant, jusqu'à l'aspect translucide ;

en ajouter 3 à 4 c. à c. au plat, et mélanger avant de servir.

**Rapide**

Pour vous donner la parole : Chers sociétaires; une adresse courriel est ouverte sur le site de coop nature : ([www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)) pour récolter vos suggestions et vos remarques : [ecoute@coopnature.com](mailto:ecoute@coopnature.com)

Vente de produits Biologiques  
et naturels  
Tel: 02 47 66 77 77  
[www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)  
[tours-grenier-nature@wanadoo.fr](mailto:tours-grenier-nature@wanadoo.fr)  
[coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr](mailto:coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr)  
[coopnaturechambray@orange.fr](mailto:coopnaturechambray@orange.fr)

## Sommaire

**Edito - Recette.** page 1

**Derrière Findus, les PAT** (ou protéines animales transformées, PAT) .

page 2

**Un panier Bio pas cher.** Page 3

**Côté jardinage. Votre numéro de Sociétaire** Page 4

Ont participé à ce journal :

Josette Antunes  
Marlène Baudrier  
Jacques Guilloux  
Jean-claude Isope  
Jean-Claude Malbet  
Françoise Revol



## Derrière Findus, les PAT (ou protéines animales transformées, PAT)

Ça fait du bien de rire. En ce moment, pour ça, (naturellement) il y a Findus ! Entre le faux packa-ging de lasagnes sur lequel s'invite le Petit Poney, la parodie de publicité pour Kryss montrant un cheval chaussé de lunettes devant le slogan « *Avant j'étais un bœuf* » et la fausse campagne de pub prêtant à Findus l'affirmation que le groupe est « *très à cheval sur la provenance de ses ingrédients* », l'affaire du canasson roumain recyclé n'a pas fini de susciter les moqueries.

On rit parce qu'il est difficile d'en pleurer : le problème est tellement étendu que plus personne ne songe à s'étonner. Moi aussi je ris quand je lis encore dans une boucherie que « *tout est bon dans le cochon* »... sachant comment sont fabriquées nos charcuteries « traditionnelles ». Mais ne rit-on pas aussi un peu pour oublier tout ce qui se trame de plus grave à la Commission européenne ? Couverte par toute cette agitation autour de la viande mal étiquetée, celle-ci vient ainsi de ré-autoriser les farines animales dans l'alimentation des poissons.

Bannies à la faveur de la crise de la vache folle, ces farines (ou protéines animales transformées, PAT), moins chères que les farines de poisson, doivent permettre de relancer le secteur de la pisciculture. Un argument qui, même si notre pays dit non à ce retour en arrière, aura du mal à ne pas séduire certains éleveurs qui voudront être concurrentiels face à leurs voisins européens. Le poisson étant largement importé, il va être difficile également pour le consommateur de s'y retrouver. Enfin et surtout, vu la transparence de la filière animale, ce n'était pas du tout le moment de réintroduire un maillon de plus

dans la chaîne.

La Commission, pour le coup, est-elle sérieuse quand elle ose nous assurer que « *la traçabilité [des PAT] sera exigée tout au long de la chaîne d'alimentation* » ? A moins de vouloir nous faire rire, comment établir une traçabilité sur des sous-produits retraités quand on n'est même plus capable de reconnaître de la viande ?

L'opacité des étiquetages et, d'une façon générale, de notre alimentation transformée (congelée, réchauffée, hachée, recyclée, stérilisée, recuite...) n'est pas si grave concernant une simple confusion entre deux animaux (ou entre deux poissons puisqu'aux États-Unis, une étude vient de révéler que 59 % du thon consommé n'est pas du thon...) En revanche, elle l'est bien plus au regard de tout ce qu'elle permet aux industriels de faire passer dans nos assiettes. Du thon au porc, cela fait bien longtemps qu'on ne sait plus qui manque quoi, et qu'on ne sait plus qui accuser de fraude !

Dans ce contexte, rappelons que le bio, en même temps qu'il apparaît comme une alternative possible (cette année, tous les grands quotidiens lui ont consacré leur une pour saluer l'ouverture du Salon de l'agriculture) est lui aussi menacé. Parce que le lobbying bat son plein à Bruxelles.

Ne soyons pas dupes du récent sondage mis en place par le commissaire à l'Agriculture. Au vu de la formulation des questions, il pourrait bien servir de base à de nouveaux compromis sur la certification bio... « *Vérifier l'absence de résidus de pesticides dans tous les produits bio augmenterait les coûts de production, et donc le prix de ces aliments. Faudrait-il quand même rendre cette mesure obligatoire ?* »

Il faut bien sûr répondre à ces questions, mais, comme le rappelle une lectrice de *Bio Info* sur notre page Facebook, n'oublions pas « *que les producteurs se sont mobilisés en masse [...] contre la loi qui voulait faire passer la part d'OGM dans le bio à 0,9 % du contenu et que malgré cela, [cette loi] est passée* ». Face aux autorités qui ne manquent pas de sens comique, essayons, nous, de garder notre sérieux. **Isabelle Petiot**

Source : <http://www.bio-info.com> LE 04 MARS 2013



## BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR UN PANIER BIO PAS CHER

### NOTRE FEUILLETON ECONOMIQUE ( ou "A part ça, on reste optimistes" !... )

#### Qu'a dit Madame PANIER... Que Monsieur CADDY n'a pas nié ?...

- **Monsieur Caddy** : « Et allez donc !... encore un scandale alimentaire !... »
- **Madame Panier** : « L'histoire de viande bovine roumaine qui tourne et retourne en Europe, jusqu'en France ? »
- **Mr C.** : « Oui, ce qui lui laisse le temps de se transformer en haché de cheval ou d'âne à l'arrivée ! »
- **Mme P.** : « parfois même en porc ou en poulet... »
- **Mr C.** : « Et nous, on tourne "chèvre", tellement c'est difficile à suivre !... »
- **Mme P.** : « A ce propos, suivre le glissement du vocabulaire lié à l'alimentation est significatif de l'intérêt très relatif pour l'animal ou l'aliment végétal ; les meilleurs cuisiniers réduisent

trop souvent au rang de "produit" les poulets fermiers, veaux sous la mère, truffes précieuses ou lasagnes à bas prix... "le produit, vous dis-je"... »

- **Mr C.** : Qu'en est-il alors de l'intérêt pour le consommateur à qui l'on propose ces..."produits" ?!
- **Mme P.** : « Avec le "minerai de viande", mélange de muscle, d'os et de cartilage,
- \* mot qui désigne parfois l'animal lui-même, on a déjà un indice !... »
- **Mr C.** : « l'animal... un minerai ?!... »
- **Mme P.** : « Normal... quand on sait qu'avant, du temps de la "vache folle", les montagnes de carcasses animales en surnombre alimentaient bien... les cimenteries !... Mais c'était avant ?... »

( \* et autres fantaisies dignes du petit chiiste !... )

#### Mange-t-on un "produit" ?... du "minerai" ?... ou du bœuf dans les lasagnes sous emballages aseptisés ?

( à développer avec un nouveau lexique agro-industriel surréaliste ? ! ! !... )

Au prétexte de "sécurité alimentaire" et de rapidité, la chaîne du froid fait circuler hors de la vue, ou alors informe et sans odeur, des aliments méconnaissables...

Sûr que nos parents ne se seraient pas laissés bernier : à la couleur et à l'odeur\* ils pouvaient reconnaître de quel animal venait une viande et ne confondaient pas vache, cheval ou cochon, ni poulet et canard...

(*odeur* : mot obsolète chez l'humain, voire grossier, bientôt rayé du dictionnaire, tout comme *odorat*, au profit des mots "dates de péremption" et "désodorisant" !... zool. : les espèces épargnées -odorat préservé- nous survivrons : guêpes, fourmis, chiens truffiers... ) ?

A quoi ça tient la culture ? !... Bouleversée en une génération, on y a perdu beaucoup d'autonomie et les savoir-faire essentiels à nos besoins primaires qu'on a délégué à l'industrie : s'abriter, créer ses vêtements, se soigner, connaître les plantes, jardiner, cuisiner.

#### J'l'avais dit et le confirme : "A part ça, on reste optimistes"

#### ASTUCES : LES DRAINEURS DE PRINTEMPS

Après le long hiver, il est recommandé de drainer notre organisme, mais de ne pas manger trop "frais" pour commencer ; et la nature fait bien les choses : ce n'est qu'en fonction de la hausse des températures qu'on aura envie de fraîcheur dans nos assiettes ; ça tombe bien : les tomates ne sont pas encore de sortie dans nos jardins !...

Alors, regardons bien autour de nous les plantes utiles que le "super marché de la nature" nous offre : pissenlits et orties en libre service gratuit ; puis au fil de la saison : poireaux, radis noirs, radis roses, verts d'oignons, jus de fruits et de légumes ; et, intemporels : tisanes de romarin, sauge, aubier de tilleul, citron, vinaigre de riz, pickles, orge, épeautre, blé seigle, graines germées, algues, shitakés, daïkon, tofu, miso, poulet... Préférer les cuissons ouvertes.

