



Jeudi 23 février 2017

## Contenu des paniers :

Petit panier : betterave, chou frisé, mizuna, poireau

Grand panier : betterave, chou frisé, mizuna, poireau, salade, jus de pomme

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de dépôt à l'autre. Merci de votre compréhension.

**Valeur monétaire des paniers** : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 9.75 € et les paniers familiaux à 13.50 €.

## A propos de mizuna...

**Le mizuna.** Le mizuna est un type de feuilles de moutarde d'origine japonaise, au feuillage découpé avec des tiges fines et blanches. Ces feuilles délicates et croquantes ont un goût léger, parfois sucré et un peu terreux. Tout comme les autres feuilles de moutarde, le mizuna regorge d'antioxydants, en particulier de vitamines A et C. Il est aussi riche en acide folique, en fibres et en calcium.

## Les rendez-vous Nature du mois de mars...

**01.03: Atelier jardin** : C'est reparti pour les mercredis après-midis au jardin pour un contact avec la terre!

**08.03: Atelier cuisine** : Espace d'échange et de découverte de nouvelle recette avec des légumes de saison.

**15.03: Atelier découverte**: Atelier photo Nature. Venez partager votre passion avec ou sans réflexes!

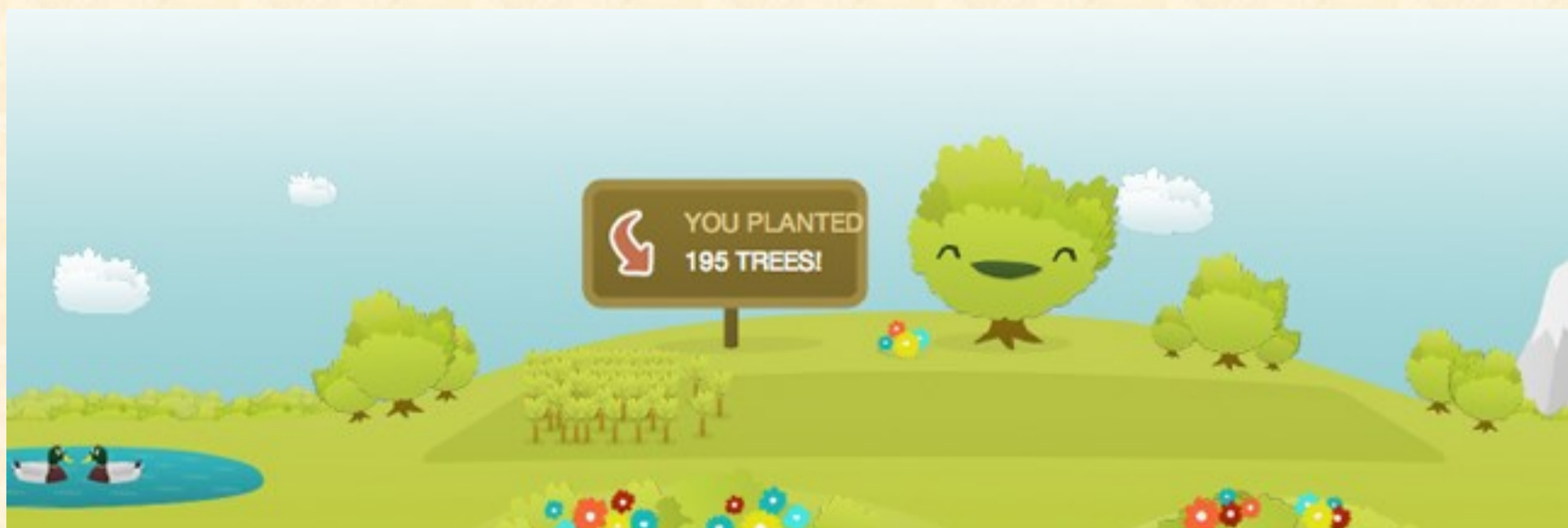
## Le saviez-vous?

Et si une recherche internet contribuait à la reforestation de la forêt amazonienne?

Peut-être avez-vous entendu parler de ce moteur de recherche appelé Ecosia! Si oui et que vous ne l'avez pas encore installé sur votre ordinateur, smartphone et tablette, il n'est pas trop tard! C'est simple rapide et gratuit.

Comment fonctionne cette start up? C'est très simple; chaque recherche contribue à reforester la forêt amazonienne.

A l'heure actuelle, plus de 6 millions d'arbres ont été plantés grâce aux recherches déjà effectuées via Ecosia. Allez on plante! <https://www.ecosia.org/>



## *Le mot de Maria, la volontaire européenne:*

### "Taste the Waste"

Le week-end dernier j'ai regardé le film "Taste the Waste". On peut le traduire avec "gouter les déchets". Il y a aussi un jeu de mots dedans, parce qu'en anglais "Waste" signifie aussi le gaspillage. Le film montre le gaspillage des aliments en Europe qui sont mis aux poubelles, même s'ils sont encore comestibles. Les faits m'ont choquée.

- 90 000 000 000 kg des aliments bons sont jetés aux poubelles par année uniquement en Europe
- Selon une étude autrichienne, chaque supermarché jette environ 45kg des aliments encore consommables
- Tous les aliments consommables jetés en Europe, pourraient nourrir deux fois tous les gens affamés dans le monde

J'ai été décontenancée d'avoir vu les collaborateurs d'un supermarché jeter les aliments notamment toute la viande, les produits laitiers, produits surgelés et des repas prêt-à-manger, près de la date de la péremption, mais encore consommables. Sachant que des animaux sont tués peine inutilement, me déchire la cœur. Sachant qu'il existe 795 Millions de personnes, qui souffrent de la faim, et plus de 90 tonnes de bons aliments sont seulement jetés. Ces personnes ne respectent pas la planète et ne pensent pas aux gens affamés. Par exemple les aliments jetés par les supermarchés sont dans les poubelles entourées de clôtures. Il existe des personnes qui fouillaient dans les poubelles, malheureusement les gens sont vus comme des voleurs. Cependant, il existe une procédure pénale pour les personnes si elles se font arrêter. Cette même procédure dissuade les gens à sauver des aliments pour être jetés. Tout ça laisse paraître ce fait un peu ridicule, triste et incompréhensible.

Les conseils du site de [www.tastetheWaste.com](http://www.tastetheWaste.com) et de moi personnellement :

- Achetez les produits régional et de la saison
- Achetez des produits frais et plusieurs fois pendant la semaine
- Utilisez tout le produit ( acheter un poulet complet)
- Faites des repas avec des restes du jour d'avant
- Mangez des légumes crus qui peuvent être cuits la jour suivante
- Conservez les produits correctement, en enlevant tout le plastique
- On peut presque congelés tout
- Regardez chacun fois dans la côté de promotions, peut-être on trouve des choses qu'on a besoin et si pas, pas grave on a essayé de sauver des produits
- Achetez des produits des promotions conscientes si on sait qu'on a besoin des produits toute suite
- Même des petits restes peuvent êtres congelés
- On peut manger la plupart des produits, de lequel la date est périmé, parce que la date de péremption n'est pas la date de consommation, on peut manger sans souci si vous faites confiance à votre odorat, le sens du goût et l'air du produit
- Tous les produits sont mois chers près de la date de consommation , on peut utiliser ces produits avec de bonne conscience
- Choisissez des légumes et des fruits qui sont informes, tordus et ont aussi des talées ou des taches



Pour information, j'ai créé un blog pour raconter mes aventures en France. Pour le moment, les articles sont en allemand. Je sais que certains adhérents parlent ma langue; je vous invite à consulter mon blog sur l'adresse ci-dessous:

<https://france4ayear.wordpress.com/>

