



Bulletin de l'AMAP de Capucine

Bulletin de l'AMAP de Capucine

n° 23 - Décembre 2006

La vie de la Ferme de Capucine

Orion est guéri, les cataplasmes d'argile que nous lui avons appliqués ont fait beaucoup de bien.

Annabelle (notre vache vosgienne) a été inséminée fin novembre, la naissance du veau est pour le mois d'août 2007.

Malice a fait 9 beaux porcelets début décembre et mardi 12, c'est Tina qui en a fait 5.

Dans quelques jours, Josette devrait aussi mettre bas.

A cause du mois d'août très humide, des trompes d'eau en automne, de beaucoup de douceur et d'humidité en novembre, nous avons déjà des parcours à cochons bien abîmés. Une bonne gelée ferait du bien.

Vincent Perrot réfectionne le four à pain, un gros travail qui va prendre au moins deux mois. Il n'y aura donc plus de pain pour le moment et les terrines, qui sont cuites au four à pain, seront remplacées par les rillettes.

Pascal et Jeanine



Côté cuisine

Pörkölt

Nous avons collecté cette recette lors d'un périple en Hongrie. C'est tout simple, mais le résultat n'est pas mal du tout! Traditionnellement le Pörkölt est préparé avec du veau. Nous utilisons le rôti de jambon émincé, et ça va très bien aussi.

750 g de viande coupée en morceaux
2 oignons moyens
poivre
sel
3 c. à soupe de paprika



Couper les oignons en petits dés, les faire revenir dans de l'huile.
Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir avec les oignons puis ajouter le paprika et 1 dl d'eau, faire mijoter en rajoutant de l'eau si nécessaire. (A peu près 1h30 de cuisson).

Philippe et Joanne

Prochaines distributions

à la ferme de Capucine : samedi 20 janvier

à la Fermette : samedi 13 janvier

La vie de la Fermette

Un petit coucou, non pas l'oiseau, la vache ! mais un bonjour rapide de la Fermette où je cours après le temps... et les entreprises qui tardent à monter la charpente du hangar, où je cours après les vaches qui, ne voyant pas la neige, ne veulent pas rentrer.

J'espère que, pour le printemps, le hangar sera effectivement achevé, ce qui permettrait d'enlever les parenthèses qui s'accrochent à mon agrément provisoire et de continuer à accueillir des classes, ce qui reste une de mes priorités sur la Fermette.

Joyeuses fêtes et à la revoyotte, le 13 en janvier de l'année 007 !

Matthieu

La saison de distribution se termine à la Ferme de Capucine. La nouvelle saison s'annonce avec une proposition supplémentaire pour des paniers un peu différents et un choix possible pour les types de lard. Restent incontournables le pâté de tête et le boudin noir, puisqu'on ne peut pas faire grand chose d'autre avec la tête et le sang du cochon. Nous vous invitons à multiplier les échanges !

Pascal et Jeanine peuvent désormais transformer un porc supplémentaire par mois, quantité qui, dès le départ, avait été estimée nécessaire pour assurer le bon développement de la ferme. Ce sont donc 12 nouveaux paniers qui peuvent être proposés à de nouveaux abonnés

Parlez-en autour de vous, transmettez à Philippe les coordonnées de personnes susceptibles d'être intéressées. Nous avons une plaquette et un tract d'information qui peuvent servir d'appui.

philippe.desmartin@free.fr ☎ 06-78-83-24-60

Pourquoi est-il préférable de manger du cochon bio dans une maison en paille ?

Ces temps derniers, prix du pétrole et changement climatique obligeant, l'écologie ne fait plus rire.

Une publicité sur 3 fait référence à une hypothétique vertu écologique du produit vanté, 58% des français se reconnaîtraient dans les idées du pacte écologique de Nicolas Hulot...

En se promenant sur les foires locales, on constate que même le secteur de la construction (bâtiment + tertiaire = 46% des émissions de gaz à effet de serre, 1^{er} secteur avant le transport et l'agriculture) est devenu le top de l'écologie.

Même si vous doutez que le bloc béton " construit l'avenir " ou que la laine de verre est un " matériau sain " qui " isole la terre contre le CO² " vous savez tous que " si ce n'est pas EDF qui vous le dit, qui vous le dira ? ". Mais nous dire quoi ? Que continuer comme on le fait depuis des dizaines d'années sauvera la planète et notre porte-monnaie ? La seule alternative à la laine de verre serait le polystyrène ? La pompe à chaleur électronucléaire serait la seule alternative au fioul de Total Fina ?

Après la mal-bouffe, le mal-bâti semble avoir encore de l'avenir.

Mais tout comme l'AMAP et l'agriculture biologique proposent une alternative réjouissante à l'agro-chimio-grande-distrib-business, n'existe-t'il pas un autre monde de l'habitat ? Une manière de faire qui relie les producteurs aux consommateurs, qui apporte de l'autonomie et de la créativité ; qui économise l'énergie et stocke durablement du CO² ; en un mot : qui préserve la santé des habitants, de la société et de la planète.

Une utopie ? Non, une réalité à s'approprier d'urgence : l'éco-construction !

Qu'est que l'éco-construction ? C'est une approche globale de l'habitat :

- **Une architecture bio-climatique**

Très simple ! C'est tirer le meilleur parti du climat local et de son environnement, se protéger des pluies et vents dominants. C'est faire entrer la chaleur du soleil, la stocker, la distribuer et l'empêcher de sortir de la maison.

- **Des matériaux écologiques**

Sains pour l'homme et la planète, agréables à mettre en œuvre, beaux, efficaces et durables (bois, terre, pierre, paille et autres fibres végétales...).

- **L'autonomie, l'efficacité énergétique**

Une fois la maison " bio-climatisée " et " négawattisée "

(le kWh le plus économique est celui que l'on a pas besoin de produire) ", les besoins complémentaires de chauffage et d'énergie sont faibles. Dès lors, les énergies renouvelables sont très économiques et confortables pour y subvenir de manière autonome (chauffe eau solaire, chauffage bois, solaire thermique et électrique, éolienne...).

- **L'économie et la solidarité**

Les matériaux sont produits et transformés localement, ce qui aboutit à avoir des contacts et soutenir par ses achats la plupart des paysans, forestiers, charpentiers, scieurs, ... du pays. Bien sûr, l'absence d'intermédiaires permet de connaître l'origine et le mode d'élaboration exact des matériaux, ainsi qu'elle garantit à la fois un prix intéressant et une juste rétribution du producteur (du commerce équitable sans passer au Leclerc !). Enfin partager son expérience sur le terrain, permet à d'autres de pouvoir construire ou améliorer leur habitat re-tissant ainsi un réseau de compétences et de solidarité local.

- **Quelques éléments de budget**

Contrairement à une idée répandue, construire écologique et sans compromis sur les matériaux n'est pas plus cher, et bien souvent moins cher que la construction classique :

- Pour une maison en paille de 160 m², ossature et couverture réalisées par un charpentier : 100 000€
- Une maison de 120 m² entièrement auto construite peut être réalisée pour 50 000€
- A ce budget, se retranchent les économies réalisées chaque année grâce à l'autonomie énergétique de la maison

Comment faire pour commencer ?

Se documenter, rencontrer des professionnels, se former en participant à des chantiers ouverts avec des particuliers auto-constructeurs. Toutes les maisons, même les plus anciennes et les plus mal conçues peuvent être très significativement améliorées d'un point de vue énergétique par une approche d'éco-construction, et donc générer très rapidement des économies !

Vous me direz, quel lien avec l'AMAP (Association pour les Matériaux Agricoles Performants...) ?

Et bien il se trouve que les bottes de paille de ma maison viennent du même paysan qui fournit les céréales avec lesquels Pascal nourrit ses cochons. La boucle est bouclée, l'agriculture est remise au cœur de notre société comme étant nourricière, pourvoyeuse de matériaux sains pour nos maisons et protectrice de l'environnement.

Vincent Pierré

La construction de sa maison en paille a tellement passionné Vincent qu'il démarre maintenant son entreprise :

Conseils et Assurances en Construction Ecologique et Efficacité Energétique

Si vous avez un projet de construction / rénovation ou que vous souhaitez améliorer l'efficacité énergétique de votre habitat, il peut vous aider et vous accompagner dans les différentes phases de votre chantier (conception, étude thermique, matériaux, démarrages des travaux, subventions). N'hésitez pas à le contacter !

vincent.pierre3@free.fr - ☎ 03 54 11 16 12