

## Chronique Jet Fm du 03/01/04 Consommation et distribution locales

Salut c'est "Anne et Marie" pour el pueblo... fait de la radio.

L'écho du jour : le panier des ménages ou la consommation responsable et solidaire.

Après avoir mangé, remangé, trop mangé, encore mangé, retrop mangé pendant 15 jours, après le gaspillage et les excès noëliens, ce matin nous allons vous parler... de bouffe. Nos intestins sont encore sous le choc et donc pour alléger la conversation, nous allons commencer par vous parler de verdure.

Ah de la verdure, des légumes, pour mon jabot fatigué, mon estomac maintenant disproportionné, mon petit foie hypertrophié.

Comme disait l'autre : "Rendons aux légumes ce qu'il leur revient, une place de choix dans nos festins".

Poireaux, choux ou carottes pour les mois où l'on grelotte

Tomate, poivron et concombre farceur pour les mois de grosse chaleur

Plus les légumes sont de saison moins de dévastations ils font....

En effet, les légumes de saison nécessitent moins d'utilisation de serres, pesticides, conservateurs... et d'autant plus quand ils sont bio.

De plus, si ces légumes sont produits localement, c'est-à-dire que ce sont bien les légumes de notre saison, ils arrivent jusque dans notre assiette, à la fois en ayant moins voyagé, donc on limite la pollution, et en requérant moins d'intermédiaires, auquel cas on est sûr que l'argent va plus directement au producteur.

Oui mais enfin aujourd'hui, moi je dis ça je dis rien, plus personne ne sait ce que c'est qu'un légume de saison! Donc à vos crayons en voici une liste. Entre parenthèse, je rappelle que ça dépend bien entendu de la saison et de l'endroit où l'on se trouve.

Par exemple, ici dans la région nantaise, les légumes d'hiver ce sont les choux de Bruxelles, salsifis, topinambours, endives, crosnes, mâche, et puis aussi les courges autrement dit les cucurbitacées : potirons, potimarrons, citrouilles, patissons... Dis le doucement parce qu'ils notent...

Il y aussi les incontournables que l'on est heureux de manger toute l'année : parce qu'ils se gardent, parce qu'ils se récoltent plusieurs fois, ou parce qu'il en existe de différentes variétés : carottes, betteraves, pommes de terre, poireaux, choux frisés, choux pommes, et pensons aussi aux champignons et plantes potagères : ail, échalote, oignon, persil...

Et la grande période de l'été, débordant parfois sur le printemps et/ou sur l'automne on mangera plutôt des tomates, des melons (même si on sait que ce sont des fruits

m'enfin on les mange plutôt en entrée qu'en dessert), concombres, courgettes, aubergines, haricots vert, poivrons, salades, choux fleur, navets, céleris, artichauts, bettes, radis, épinards, fenouil, brocolis, flageolets, haricots blancs, plantes aromatiques...

On a aussi les asperges qui ne se récoltent qu'au printemps, et les petits pois et pois mange-tout, en été seulement.

Le meilleur moyen de ne pas se tromper dans les légumes de saison c'est encore de se fournir chez les producteurs locaux. Parce que si chez "mammoth" et consorts il est aisé de trouver de belles tomates rougeoyantes en plein mois de janvier, cultivées sous serres dans nos quartiers, ou à quelques milliers de kilomètres, souvent par des saisonniers fort mal payés voire exploités.... Il est possible aussi d'attendre l'été pour déguster des tomates parfumées glanées sur les marchés.

Plein de solution pour trouver de bons légumes : marchés et marchés bios, livraison de paniers à domicile, la petite visite à la ferme, les groupements d'achat et le plaisir de faire son potager...Voilà pour les légumes. Pour les fruits, viandes, poissons, œufs, produits laitiers et tout le reste, c'est le même principe, on pense : de saison, local et circuits courts.

#### Bref pour faire ses courses :

On peut aller au marché : pour connaître les horaires et les lieux, le plus simple est de contacter votre mairie. Parmi les nombreux marchés nantais, on peut noter des marchés exclusivement bio : le mercredi matin place du Bouffay et le samedi matin à Trentemoult.

Certains producteurs proposent également des livraisons à domicile. Et oui ils le font... Nous on en connaît un qui s'appelle Jacques Poisbeau à Couëron qui livre des légumes bio.

On peut aussi se rendre directement chez les producteurs, c'est vrai qu'il y en a plein sur le département, mais vous pouvez notamment contacter l'association terroir 44.

Et enfin, il existe aussi le système de groupement d'achat ou coopérative participative, ce sont des personnes qui se regroupent pour faire des commandes en gros auprès de producteurs ou de distributeurs. Elles s'organisent comme elles le souhaitent pour centraliser et passer les commandes, récolter l'argent et organiser la livraison. A Nantes, il en existe plusieurs mais finalement ils vous invitent et nous aussi à mettre en place par vous-même de nouveaux groupements d'achats.

Et toujours à propos de légumes, Mathilde et Soizig viendront vous parler des OGM la semaine prochaine.

Merci à tous, c'était les matutinaux d'el pueblo sur jet FM, et n'oubliez pas, toujours plus d'infos sur [elpueblo.free.fr](http://elpueblo.free.fr)