

Les Brèves du Jardin

N°880

Année 2024 - semaine 41
mardi 08 octobre 2024

Objectif de Développement Durable n°2 : au cœur du Jardin



L'ODD2 comprend plusieurs cibles. Alex explique comment le Jardin de Cocagne Nantais contribue à les atteindre en agissant localement et en réfléchissant globalement.

Faim et malnutrition : au Jardin de Cocagne Nantais, nous produisons assez pour nourrir à un prix raisonnable tous nos adhérents. En effet, nos paniers à 15 euros nourrissent une famille de 4 personnes, ce qui revient à 15 euros par mois de légumes par personne, soit 50 centimes par jour. Certains de nos adhérents (orientés par le Centre communal d'action sociale – CCAS - de la Ville de Carquefou) et de nos salariés ont accès à des paniers « coup de pouce » (paniers subventionnés par l'État et la ville de Carquefou) qui permettent aux personnes avec des bas revenus d'avoir accès à des légumes bio de qualité. Plus généralement, nos salariés en insertion peuvent récupérer des légumes abîmés (tout aussi sain et bons que les légumes mis dans les paniers) tout au long de l'année. Sur le plan nutritionnel, les légumes bio sont généralement très riches en vitamines, sels minéraux et fibres. D'après une méta-étude, les légumes bio seraient 60 % plus riches en antioxydants que les légumes conventionnels (Baranski, M. (dir.), "Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analysis", *British Journal of Nutrition*, 2014). Ils seraient aussi plus riches en fer, vitamines C et magnésium (Marie Joséphe Amiot-Carlin, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, Volume 58, Issue 1, February 2023, Pages 45-52). Rendre accessible des produits sains au plus grand nombre participe à la lutte contre la malnutrition, qui n'est pas que l'apanage des pays à faibles niveaux de revenus : en France, selon un rapport remis à l'assemblée nationale, 3 % des français ont été en sous-alimentation en 2019.

Productivité et petits exploitants ; agriculture performante et résiliente : à notre échelle, nous expérimentons une forme d'agriculture très diversifiée sur de petites surfaces et intensive en main d'œuvre, sans engrais ni produits chimiques. C'est aussi une agriculture dite « biointensive » où on va chercher à produire, au cours d'une année, une succession de légumes sur une même planche. Ce type d'agriculture vise aussi à favoriser une activité biologique intense dans le sol via l'utilisation d'engrais vert et des bonnes pratiques de fertilisation. Nous créons de nouveaux outils manuels – comme les grelinettes - pour une meilleure ergonomie et un travail du sol moins agressif. Finalement, les jardins du Réseau Cocagne constituent des laboratoires pour les petits agriculteurs du monde entier (80 % des exploitations en Afrique sont familiales et font moins de 2 hectares, la plupart non mécanisées). Des échanges de pratique ont déjà lieu. Par exemple, au Mozambique, ESSOR, une ONG française, a travaillé sur la commercialisation sous forme de panier et l'introduction de diverses techniques semblables à celles pratiquées au jardin (rotation, association de cultures, paillage, améliorer la fertilisation, travail sur les semences ...).

Diversité et partage des ressources génétiques ; recherche agronomique : le Jardin de Cocagne Nantais participe à la sauvegarde d'anciennes variétés via l'utilisation de semences dites « paysannes » et donc reproductibles. Les retours d'expérience que l'on fait aux semenciers et aux techniciens permettent de les améliorer et de les faire évoluer. Nous avons aussi participé à une expérimentation avec la coordination agrobiologique (CAB) des Pays de la Loire sur la mise en place de couvert végétal sur des cultures en cours pour maîtriser l'enherbement. En octobre, un groupe de maraîcher animée par le GAB44 viendra visiter le Jardin pour en apprendre plus sur les aménagements agroécologiques mis en place pour favoriser les auxiliaires de culture qui remplacent tout ou partie du travail et des intrants apportés par l'agriculteur. Dans ce cadre, une synergie avec le site de Carquefou du CTIFL (centre technique interprofessionnel des fruits et légumes) et le Jardin va se mettre en place. Au Mozambique, ESSOR a aussi travaillé sur les semences et la mise en place de plantes répulsives déjà connue des producteurs locaux. On peut donc imaginer des ponts entre le Jardin de Cocagne Nantais et des petits producteurs.

Témoignages de Jardinier.e.s :

Aurélien, Eric, Haoua, Julio et Thierry partagent leurs perceptions sur l'ODD2.

Sur les cultures :

« Le Jardin nous offre des **légumes bio**, cultivés selon des techniques comme le bio intensif, qui permettent d'optimiser l'utilisation de l'espace tout en garantissant une production durable et respectueuse de l'environnement. Le bio intensif repose sur une culture de légumes de manière dense et sur une petite surface, tout en utilisant des pratiques biologiques et des techniques de rotation des cultures. Cela permet de produire une grande quantité de légumes tout en préservant la qualité du sol et en limitant l'utilisation de produits chimiques. »

« Pour le futur, il faudrait envisager des techniques comme l'**agroforesterie**, qui consiste à intégrer des arbres dans les systèmes agricoles. Cela permettrait de diversifier les cultures tout en favorisant la biodiversité et en améliorant la qualité des sols. L'**agroforesterie** est une méthode agricole durable qui combine les cultures avec des arbres pour créer un écosystème plus équilibré. Cela permet de produire de manière plus résiliente face aux changements climatiques et aux défis environnementaux tout en augmentant la diversité des cultures. »

« Nous avons eu un espace au jardin pour implanter les légumes que nous aimons. J'ai planté plusieurs légumes, mais en raison des mauvaises conditions météorologiques, seules les **blettes** et les **courgettes** ont bien poussé. Nous avons partagé les récoltes avec mes collègues. Le partage des récoltes au sein du jardin est un excellent exemple de **solidarité** et de lutter contre la faim. »

Sur la consommation :

« Mon conseil à mes collègues : **arrêtez les achats impulsifs** et évitez les dépenses inutiles, comme les cigarettes. **Investissez dans une alimentation saine**, avec des légumes frais et bio, pour améliorer votre bien-être et celui de votre famille. » Il est important de **prioriser la santé** en investissant dans une alimentation équilibrée et naturelle. En limitant les dépenses superflues et en optant pour des produits locaux et bio, on peut à la fois améliorer sa santé et soutenir les pratiques agricoles durables.

« Au Jardin, nous pouvons aussi encourager une cuisine plus durable en donnant aux adhérents **des recettes qui utilisent les légumes en entier**. Par exemple, les **fanés de carottes** sont souvent jetés alors qu'elles peuvent être utilisées pour faire des **soupes**, des **pestos**, ou même des **bouillons**. Cela évite de jeter des parties comestibles et savoureuses des légumes. »

« Saviez-vous que les **fanés de radis** peuvent être utilisées pour faire de la soupe, et que les **épluchures de pommes de terre** peuvent être transformées en **chips** ? Ce sont de petites astuces pour maximiser l'utilisation de chaque légume et éviter les déchets. Ces astuces culinaires permettent de valoriser des parties de légumes souvent jetées, tout en ajoutant de nouvelles saveurs aux repas. »

« Si certains adhérents n'apprécient pas certains légumes, pourquoi ne pas les **échanger** avec leurs voisins, amis ou même d'autres membres du jardin ? Cela permettrait de réduire le gaspillage et de créer plus de connexions entre les adhérents. L'échange de légumes non appréciés est une excellente solution pour éviter que des produits ne soient gaspillés. Cela permet aussi de renforcer les liens communautaires en partageant les goûts et les découvertes culinaires. »

Sur la commercialisation :

« Je propose que les supermarchés et les boulangeries proposent des produits à **date courte à prix réduit**. Cela permettrait aux personnes ayant des budgets serrés de faire leurs courses à moindre coût tout en évitant le gaspillage alimentaire. »

Actualités du Jardin

Changement de la distribution des paniers : en raison de la Toussaint, la distribution des paniers sera avancée au **jeudi 31 octobre, de 14h00 à 18h30**. Le marché hebdomadaire aura lieu ce jour-là, et l'esprit festif d'Halloween sera aussi au rendez-vous !

Si vous ne pouvez pas récupérer votre panier ce jour-là, merci de nous le signaler par email à communication@jardindecocagnenantais.fr, afin que nous puissions reporter votre panier à la semaine suivante, ou à une autre semaine de votre choix.

Interruption de la livraison de pain les 29 et 31 octobre : nous vous informons que Christine, boulangerie Tartine de L'Ouest ne pourra pas livrer de pain **les mardi 29 et jeudi 31 octobre**. Pensez à vous organiser en conséquence. Les livraisons reprendront normalement la semaine suivante.

Suspension temporaire de la livraison des œufs : La Ferme de Limeur ne pourra pas livrer d'œufs cette semaine (**semaine 41**) en raison de travaux et de l'arrivée de nouvelles poules. La livraison reprendra d'ici deux semaines, et les abonnés ne seront pas facturés cette semaine. Nous vous tiendrons informés dès que la situation reviendra à la normale.

Participation au Forum de l'Emploi de Sainte-Luce-sur-Loire : le jeudi 3 octobre, Mickaël (accompagnateur socio-professionnel) et Marc (encadrant technique maraîchage) ont représenté le Jardin de Cocagne Nantais au Forum de l'Emploi de Sainte-Luce-sur-Loire, organisé en partenariat avec les communes de Carquefou, Thouaré-sur-Loire et Mauves-sur-Loire, avec la participation des maires des 3 communes à l'ouverture. Ce forum a été l'occasion de rencontrer des candidats intéressés par nos postes de jardinier, ainsi que des personnes curieuses de découvrir notre association et nos activités.

Pour Mickaël, cet événement a également été une opportunité de rencontrer des entreprises partenaires pour explorer des possibilités de stages et d'offres d'emploi à destination des jardiniers en insertion.

Étagère à livres : partagez et découvrez ! Une étagère à livres est mise à la disposition de tous à l'entrée des Halles (sur le chemin pour arriver au marché et chercher les paniers le vendredi) pour favoriser les échanges entre les adhérents, les jardiniers et l'équipe. Vous pouvez y déposer un livre que vous avez aimé ou emprunter celui qui vous intéresse. Pour aider dans le choix des ouvrages, n'hésitez pas à ajouter une petite note pour indiquer le genre ou le public auquel le livre pourrait plaire.

Dernière session de formation tracteur : ce vendredi se tiendra la **troisième et dernière session de formation tracteur** pour les jardinier.e.s . C'est une étape importante pour le perfectionnement de leurs compétences techniques.

Chaussons aux blettes sucrées

Pour 4 chaussons normaux ou 8 petits chaussons

Préparation : 30 min - Repos de la pâte : 1 h - Cuisson : 45 min

Ingrédients pour la farce :

- 500 g de feuilles de blette
- 2 pommes acidulées
- 50 g de noisettes
- 50 g d'abricots secs
- 50 g de raisin blond sec
- 80 g de cassonade
- 1 jaune d'œuf

Ingrédients pour la pâte :

- 150 g de beurre
- 300 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 60 g de cassonade
- Zeste d'un citron non traité
- 1 pincée de sel fin
- 4 cl d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

1. Pâte : Mélangez farine, levure, œuf, beurre ramolli, cassonade, zeste de citron et eau de fleur d'oranger. Formez une boule et laissez reposer 1 h.

2. Farce : Faites cuire les blettes 15 min. Mélangez-les avec les pommes coupées, noisettes grillées, abricots et raisins hachés, et la cassonade.

3. Former les chaussons : Préchauffez le four à 210°C .Fouettez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Partagez la pâte en quatre, puis sur un plan de travail fariné, étalez-la en 4 disques d'environ 3 mm d'épaisseur. Déposez 1/4 de la farce sur chacun, badigeonnez la bordure d'eau, puis repliez le disque de pâte sur la farce pour obtenir un chausson. Appuyez du bout des doigts pour bien souder les bords. Dorez les chaussons à l'œuf battu, faites quelques jolis dessins à la pointe d'un couteau, déposez-les sur la tôle du four couverte de papier sulfurisé et laissez cuire 30 minutes.

4. Servir : Saupoudrez de cassonade, dégustez tiède ou froid.

Chou chinois et fenouil aux lardons et à la crème

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou chinois	4 oignons émincés
100 gr de lardons	2 c à s de crème fraîche
Fenouil	sel, poivre

Préparation :

1. Faites revenir les oignons émincés, ajouter les lardons et les faire dorer. Mettre de côté.
2. Reprendre la poêle et faite cuire le chou et et le fenouil également émincé pendant 10-15 mn.
3. Reprendre les oignons /lardons et les ajouter au chou et le fenouil, mélanger et faite revenir l'ensemble pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la crème fraîche au dernier moment.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Pomme de terre	kg	0,5	0,9
Mâche	kg	-	0,18
Blette	kg	0,4	-
butternut	Pièce	-	1
Fenouil	Pièce	1	1
Choux fleur	kg	0,6	-
Haricot vert	kg	-	0,25
Choux chinois	Pièce	-	1
prix panier		10,40 €	15,00 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais

directeur de la publication : Julien Custot

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou tél : 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr