Articulation(s) Articulations

NumeRev

N° 4 | 2023
L’accès à l’alimentation durable en démocratie : quelles perspectives pour le travail social ?

Intermède

LA GAZETTE DE L’ÉPI VERT SEPTEMBRE 2022

Marylin CHAUMONT

Édition électronique :
URL : https://articulations.numerev.com/articles/revue-4/637-intermede
DOI : numerev_2176
ISSN : 2728-834X
Date de publication : 02/11/2023

Cette publication est sous licence **CC BY-NC-ND** (Attribution - No commercial - No derivatives).

Pour **citer cette publication** : CHAUMONT, M. (2023) Intermède. *Articulations*, (4). https://doi.org/10.34745/numerev_2176

Mots-clés :

C’est la rentrée. L’expression du mois de septembre. La rentrée des classes, la rentrée des hirondelles, la rentrée des bénévoles, la rentrée des petits et des grands.

Tout le monde prépare son cartable. Le mien est rempli d’un cahier, d’un agenda rose, de crayons de couleurs, et de 3 mots écrits en gros sur 3 fiches cartonnées.

3 mots qui vont m’accompagner et que je vais vous faire découvrir au fil des mois. 3 mots pour grandir et être en harmonie avec soi. 3 mots pour le bonheur de tous. 3 mots comme

C A L M E

Je n’en peux plus de courir après le temps, d’être essoufflée juste en lisant ma liste de tâches à faire, de répondre à tout, tout de suite, de ne pas faire qu’une seule chose à la fois. Pourtant je suis à la recherche de tranquillité. J’aspire au calme, à vivre dans le calme. Alors je décide et j’essaie d’aller doucement.

Dans mon cartable il y a des nouvelles pour vous. Installez-vous confortablement et dans le calme pour les lire.

L’UNIVERSITE DES BENEVOLES

En septembre, c’est aussi la rentrée des bénévoles. Pour commencer à travailler dans le calme, nous partons quelques jours ailleurs pour se retrouver et parler de la pluie et du beau temps. Cette année Dominique Paturel, spécialiste des questions sociales et alimentaires, nous accompagnera pour continuer la réflexion sur le sujet de la Sécurité Sociale de l’Alimentation. C’est un plaisir et une chance de l’accueillir encore une fois.

Il y aura aussi Béatrice Ho-Van-Truc qui nous a préparé un atelier créatif mais je n’ai pas le droit d’en parler parce que c’est une surprise. J’ai hâte de retrouver mes copines et copains. Peut-être qu’on va faire une boum !

Du 5 au 9 septembre quelque part en Normandie

J’en profite pour remercier Jalal qui s’est occupé des fleurs de l’Epi Vert pendant les vacances et Joyshree qui a réalisé le coloriage géant et les dessins dans le cahier de

vacances que vous avez reçu pour vos enfants.

LES SACS, C'EST FINI

Attention, pensez à apporter vos sacs pour les légumes pour le vrac et votre boite pour les œufs. Parce que l'Epi Vert ne vous en fournira plus.

Depuis plus de 3 ans, l'Epi Vert dépanne celles et ceux qui ont oublié leur sac ou leur boite à œufs. Mais c'est définitivement FINI.

J'en connais qui repartirons sans œuf ! Mais comme le dit si bien un ami : AUTONOMIE

Je vous laisse préparer votre cartable et vous souhaite une belle rentrée dans le calme et sous le soleil de l'été indien.

Huguette

L'ENCYCLOPÉDIE D'HUGUETTE

La tomate

Il existe beaucoup de variétés de tomates. Si la tomate la plus connue est de couleur rouge, il existe aussi la tomate de couleur jaune (*la tomate Ananas*), de couleur verte (*la tomate Green Zebra*) et de couleur noire (*la tomate Noire de Crimée)*. Il y a aussi la tomate en forme de cône (*la tomate Cornue des Andes)* et en forme de cœur (*la tomate Cœur de bœuf*) sans oublier la tomate toute petite (*la tomate Cerise*).

La tomate a fait un grand voyage avant d'arriver en Normandie. Elle est née au 16ème siècle en Amérique du Sud chez les Aztèques qui lui donnent le nom de Tomalt.

A partir des années 60, l'envie pour certains de gagner toujours plus d'argent impose aux consommateurs les tomates rondes, lisses qui ne craignent pas d'être bousculées, transportées et qui peuvent être cueillies vertes.

Les tomates anciennes demandent à pousser dans le calme et sont plus fragiles à conserver. C'est pourquoi elles ont disparu des étals pendant de longues années.

La tomate crue ou cuite est peu calorique. La saison de la tomate s'échelonne de mai à octobre même en Normandie. Donc, s'il vous plaît, pas de tomate en hiver dans les assiettes. Comme le dit Marilyn :

- Ce n'est pas la saison !

En hiver, la tomate n'a pas de goût et en plus elle demande beaucoup d'énergie pour être cultivée. Car si le soleil n'est pas là pour la faire pousser, il faut alors utiliser une serre avec du chauffage. Du chauffage pour les tomates ! Un bilan carbone conséquent

pour une qualité nutritionnelle médiocre.

Alors je compte sur vous pour manger des tomates de mai à octobre. Ensuite, utilisez des tomates en conserves qui présentent des caractéristiques nutritionnelles assez proches de celles des tomates fraîches. Attention, je ne vous parle pas des sauces tomates préparées ou du ketchup dans lesquelles sont ajoutés du sel et du sucre.

CHEZ L'EPI VERT

Deux recettes à retrouver sur notre page Facebook en septembre : *Tomate farcie au quinoa* et *Salade de tomates.* J'espère que vous pensez à visionner Isa, Huda et Marilyn sur la page Facebook. Elles présentent des recettes simples mais délicieuses pour vous donner des idées de repas à faire à la maison et en famille.

Pas besoin d'avoir une page Facebook pour se connecter. Il suffit de taper *Facebook : L'Épi Vert, une aide alimentaire autrement.*

