

**Notre maraicher Mark est certifiée en agriculture biologique** ; ce qui le soumet à des difficultés plus importantes de production qu'en agriculture conventionnelle. Le respect de la charte de l'Agriculture Biologique est la base, mais le travail va plus loin dans le sens où l'équilibre de la terre et la prévention des risques sont privilégiés, ce qui inclut beaucoup d'observation et de recherche. Dans le cas d'une perturbation avérée, aucun intrant chimique n'est utilisé. La technique utilisée est surtout basée sur les choix de variétés adaptées à notre région, le suivi des saisons, un respect rigoureux de la vie du sol et de la biodiversité, les rotations de culture et la création des barrières physiques d'insectes. Si un traitement s'avère nécessaire celle ci sera 100% naturelle.

#### Ce qui peut faire varier le volume de votre panier :

Les **légumes** sont **de saison**, adaptés à la région ; **les variations saisonnières** liées à l'activité du maraicher peuvent jouer sur les quantités et variétés fournies ; période de latence entre deux semis, climat variable etc.... **Les aléas climatiques** (sécheresse, inondation, gels, grêle...) ainsi que la présence inopinée de ravageurs ou de maladies, peuvent également influencer sur le volume du panier.

Votre contrat Amap précise l'**acceptation de ces perturbations**. Cependant, Mark fera tout ce qu'il peut pour rattraper ces pertes et l'Amapien prendra également le risque de ne pas avoir son panier rempli au niveau du prix payé.

A contrario, si les récoltes le permettent Mark remplira les paniers plus que la valeur payée.

#### La variété, la qualité et la diversité:

Il n'y a pas de normalité dans la nature ; les légumes n'auront pas tous une forme standardisée ; pas de "déficit de faciès" ou de calibrage dans les légumes bio ! **Tous seront distribués !**

Mark teste des semences et des **variétés qui conviennent** à ses sols mais aussi à vous, adhérents. Ensemble nous essayons de trouver es meilleures solutions pour satisfaire le plus grand nombre ; nous voulons aussi vous faire découvrir des variétés peu communes, **originales ou encore des anciennes variétés paysannes** ; il y aura parfois des ratés, mais c'est comme ça qu'on avance !

**On mange presque tout sur un légume bio** : pas besoin de peler les carottes par exemple, et même ses fanes font de très bons potages ainsi que les jeunes feuilles de radis ou de navet qui peuvent être mangées en mesclun...

Vous trouverez sur le site des liens, recettes, infos pour transformer vos produits. Par mesure d'économie et d'écologie, nous ne donnerons pas ou peu d'info papier, **le site restant la principale source d'informations. Les échanges entre amapien-ne-s sont aussi une très bonne source !**

**Les légumes bio** sont bien **plus riches et concentrés en nutriments** que les légumes non bio ; la qualité nutritionnelle étant importante, **pas besoin de grandes quantités** pour donner à votre organisme la dose de nutriments qui lui est nécessaire ; ceci étant valable aussi pour d'autres aliments, choisir des produits bio complets plutôt que des produits raffinés.

On appelle ça " l'alimentation vivante".

**Hippocrate disait :**

**" Que ton aliment soit ton médicament"**

#### Pas de gaspillage !

Lorsque une variété sera **très abondante** et ne pourra pas attendre 7 jours de plus, nous choisirons de vous en donner plus au lieu de la laisser finir sur le tas de compost.

**Concernant le prix** : il est fixé librement entre l'Amap et Mark. Il est fixé pour la durée du contrat. **Un prix juste pour l'adhérent et le paysan.**

**Il n'y a aucun conservateur ajouté**, et vos légumes seront à consommer ou à transformer très rapidement afin de conserver les qualités nutritionnelles et leur aspect. Les légumes feuilles sont systématiquement rincés à l'eau de source pour qu'ils gardent leur tenue jusqu'à la livraison, les légumes racines peuvent être brossés et lavés à l'eau de source si nécessaire. En général il est conseillé de laver les légumes 1 fois avant consommation pour éviter que des restes de terre ne se mélangent à vos plats.

#### Quelques astuces...

**Conservation des légumes** : pour éviter que vos légumes ne se déshydratent et ramollissent trop vite, ils ont besoin d'avoir un peu d'eau le temps de les consommer: posez une grille dans votre bac à légumes du frigo et versez **un peu d'eau au fond du bac** (sous la grille donc) ainsi l'évaporation naturelle réhydrate les légumes. Vous **gagnez 5 à 6 jours de conservation**. Il existe aussi des frigos ventilés et une boîte plastique (au nom célèbre) ventilée qui sont très efficaces. Si vous ne pouvez pas consommer vos légumes en botte rapidement après la livraison (carottes, betterave) pensez à enlever la verdure pour gagner des jours de conservation en frigo. Utilisez les fanes de carotte pour un velouté et les feuilles de betterave sont délicieuses dans une salade composée.

**Cru et cuit** : cru, on garde tous les nutriments et préférez les cuissons courtes, vapeur douce ou à l'étouffée. Ne pas les couper ou cuire trop en avance.

#### Si vous n'utilisez pas de suite les herbes aromatiques:

Le mieux est de les **consommer fraîches dans les 2 jours** maximum, la tige dans un verre d'eau. Sinon, vous pourrez les **faire sécher** sur un plateau en hauteur (pour avoir plus de chaleur) dans une pièce aérée (cuisine, ça va aussi), puis les stocker dans une boîte ou sac en papier, au sec et à l'abri de la lumière. Certaines **se congèleront** aussi très bien : après les avoir conditionnées à votre convenance (le mieux est de les ciseler), disposez les **dans votre bac à glaçons**, recouvrez les d'eau de source (trop de chlore dans l'eau du robinet) et mettez à congeler ; conditionnez ensuite dans un sac congélation en n'oubliant pas d'étiqueter ! Vous pourrez alors utiliser un glaçon aromatique en l'ajoutant au dernier moment dans votre préparation. Cette façon de conserver permet de garder toutes les propriétés de la plante (l'air est très oxydant).

**Si vous ne pouvez pas les consommer rapidement**, transformer de suite vos légumes en plats cuisinés ou congeler les en cubes pour utilisation ultérieure.