

Bulletin du projet « Garderie bio » - août-septembre 2006

Dans ce numéro :

1. Une fête à la santé de l'enfance et des moissons !
2. Une saison difficile du côté des fermes
3. À tous celles et ceux qui mangent ! Un rendez-vous pour exprimer vos espoirs pour l'avenir de notre alimentation.
4. Les Garderies bio dans les médias !
5. Le saviez-vous ?
 - L'agriculture bio génère plus d'emplois
 - L'exposition aux pesticides pourrait compromettre l'allaitement
 - Une levée de fond innovante et éducative
6. Légume vedette : la carotte !

1. Une fête à la santé de l'enfance et des moissons!

Le 21 septembre dernier, Équiterre, la Maison de l'écriture de Chambly, la Fondation du grand Montréal et le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie ont organisé un événement automnal festif et médiatique. C'était l'occasion pour Équiterre de souligner le développement du projet « Garderies bio » et de dévoiler la liste des garderies jumelées avec une ferme biologique locale en 2006. Cette année, dix Centres de la petite enfance (CPE) et deux services de garde en milieu familial (SGMF) se sont joints au projet « Garderie bio ». Cela porte le nombre de garderies participantes à 44 au total.

« Faire le choix de s'associer à une ferme biologique locale, c'est faire un choix pour la santé des enfants, mais c'est aussi un choix de société pour leur avenir. Bravo aux CPE et services de garde en milieu familial qui, malgré le contexte difficile qu'ils vivent, contribuent à créer un mouvement pour une alimentation institutionnelle responsable. », affirme Frédéric Paré, coordonnateur du programme Agriculture écologique chez Équiterre.

Cet événement a aussi été l'occasion pour la Maison de l'écriture de Chambly d'annoncer le gagnant de son concours littéraire « T'es la plus belle saison de ma vie ! » dont la thématique était l'enfance et des moissons. Voici un court extrait du conte gagnant : *Maman vient voir! L'espoir a mûri!! Mathieu m'avait dit qu'il reviendrait si sa maman guérissait. Myrtille avait pleuré comme le vieux saule et le père de Mathieu pour la consoler lui avait dit « ma princesse il faut garder espoir. Si tout va bien, la vie reprendra comme avant, quand l'abondance couvrira mes champs ! »* (...). Le Jardin de Myrtille, par Louise Lacombe.

Le communiqué de presse sur l'événement est disponible sur le site internet d'Équiterre au : <http://www.equiterre.qc.ca/organisme/sallePresse/communiques.php>



Au milieu Louise Lacombe, gagnante du concours littéraire.



Fête de l'enfance et des moissons!



Le grand prix : un bon panier bio! Mmmmm!!!

2. Une saison difficile du côté des fermes

Comme vous le savez peut-être, la saison 2006 s'avère difficile pour un très grand nombre de fermes, ce qui a limité la variété et la quantité de légumes qu'elles avaient en surplus, et qu'elles pouvaient par conséquent offrir aux CPE. Les pluies abondantes des mois de mai et juin ont ralenti de manière assez importante les travaux aux champs, et l'arrivée rapide de temps plus frais retardent la croissance des plants. Merci de votre compréhension et de votre soutien envers les fermes.

3. À tous celles et ceux qui mangent! Un rendez-vous pour exprimer vos espoirs pour l'avenir de notre alimentation.

Saviez-vous qu'une Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois aura lieu au cours de la prochaine année ? Eh bien oui! C'est ce que notre gouvernement a annoncé le 8 juin dernier. C'est un rendez-vous à ne pas manquer car ce type d'occasion ne se présente qu'une fois aux 50 ans environ! Si vous êtes préoccupé de l'avenir de notre agriculture québécoise, de notre souveraineté alimentaire, des économies régionales, de nos choix alimentaires, de la qualité des aliments qui voyagent maintenant des milliers de kilomètres avant de parvenir à nos assiettes et de toute autre question concernant l'avenir de l'alimentation et de l'agroalimentaire au Québec : c'est l'occasion de vous exprimer!

Gardez vos oreilles aiguisées : au cours des prochains mois, Équiterre vous diffusera de l'information concernant les occasions de vous faire entendre auprès de cette Commission! Les audiences commenceront à l'hiver.

4. Les Garderies bio dans les médias!

- Le chroniqueur écolo de l'émission Salut, Bonjour à TVA a fait un reportage sur le projet Garderie bio dimanche matin, 3 septembre. Une cote d'écoute de 400 000 auditeurs-trices!
- Un article est paru dans le Journal du Plateau, le 9 juillet avec pour titre : « Des phénix pour deux organismes : Éco-quartier et Équiterre ».

- Voici un communiqué que le CPE Pain de sucre dans Lanaudière a diffusé récemment :

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

LE CPE PAIN DE SUCRE PREND LE « VIRAGE VERT » ...

Un vent de beaux et grands changements souffle très fort sur notre garderie. En plus du regroupement en multiâge, de notre centre de ressources pour les parents, de notre programme d'éveil à la lecture et l'écriture, nous avons pris le « virage vert » avec nos enfants.

L'envol a été donné lors de notre journée écolo, en mai dernier. Des activités sur la saine alimentation et le jardinage écologique ont été vécues par nos tout-petits et des arbres ont été distribués à chacun et à leur famille. De plus, des poupons aux finissants, ils ont tous eux-mêmes fleuri leur terrain de jeux et mis en terre chacun leur plant de tomates biologiques. Voyez leur jardinet écolo derrière le stationnement. Toute beauté de les apercevoir chaque matin prendre la route du potager avec leur petit arrosoir et prendre soin de leur trésor avec amour. De plus, ils compostent nos petits ! Ils remplissent peu à peu notre nouveau bac. C'est qu'ils sont en forme car ils consomment maintenant à la garderie des fruits et légumes bio provenant de diverses fermes locales.

Le CPE est devenu l'une des rares « Garderie bio Équiterre » du Québec et la 1^{ère} dans Lanaudière. En plus d'être un point de chute hebdomadaire pour quiconque désire son panier bio pour la maison. Avis aux intéressés ! Tous les jeudis à compter de 14 :00 hres.

Nos nouveaux menus ne contiennent que des aliments sains. Aux oubliettes le sucre et les desserts... Notre mayonnaise bio et nos biscuits de Pain d'Épices également bio se fabriquent à 2 pas de chez nous et puis notre café est maintenant équitable.

Enfants et éducatrices vivent une expérience enrichissante et tous, nous avons le vent dans les voiles ! D'autres projets « verts » sont en gestation... jalousement gardés pour le moment !

Merci à nos nombreux partenaires, Défi-Famille Matawinie, La Guilde du Pain d'Épices, Alphabus, La Serre Aridan, Le potager EnSanté, La cuisine Poirier, Distributions Pied à Terre et à tous les parents qui nous ont donné de leur précieux temps et de leur belle énergie. Et pour souligner l'importance du partenariat, voyez l'emblème de la famille : le virevent géant dans la cour de la garderie. Les enfants ne se lassent pas de le regarder tourner au gré du vent.

C'est ensemble que l'on prépare un futur qui coexiste harmonieusement avec la nature pour nos tout-petits.

- 30 -

Source : Lise Lessard, directrice générale, CPE Pain de sucre, Saint-Jean-de-Matha
450-886-2958

5. Le saviez-vous ?

L'agriculture bio génère plus d'emplois

Une récente enquête menée au Royaume-Uni par l'Université Essex révèle que l'agriculture biologique crée 32 % plus d'emplois par ferme que les fermes conventionnelles équivalentes. Pour plus d'informations, consultez le rapport « Organic works » sur le site <http://www.soilassociation.org>

Une levée de fond innovante et éducative

À la « Central Lake Elementary school » de Kalkaska au Michigan, une innovante levée de fond a vu le jour. Au lieu de vendre des bonbons ou des magazines, les étudiants de quatrième année, pour empocher les sous nécessaires au financement de leurs projets, vendent des produits locaux de la ferme : confiture, lait, sirop d'érable et pommes fraîches. Derrière cette initiative se cache un véritable projet éducationnel. En plus des visites à la ferme, les enfants sont amenés à apprendre l'anglais et les mathématiques à l'aide d'exemples concrets issus du monde agricole. Ainsi, en plus d'apprendre les rudiments de l'agriculture, les enfants sont initiés à l'importance de supporter l'économie locale. Pour plus d'informations consultez l'adresse suivante : <http://www.mlui.org/growthmanagement/fullarticle.asp?fileid=17084>

L'exposition aux pesticides pourrait compromettre l'allaitement

Une récente recherche menée aux États-Unis révèle que de jeunes mamans pourraient s'avérer incapables de nourrir leurs enfants au sein parce que leurs mères ont été en contact de façon chronique avec des pesticides. Selon Elizabeth Guillette, chercheuse à l'Université de Floride, les pesticides emmagasinés dans le sang de la mère sont transférés au fœtus au cours de la grossesse. La présence de ces pesticides empêche ou affecte le développement des tissus mammaires des jeunes filles, essentiels à la production du lait. Ainsi, ces potentielles futures mamans ne pourront peut-être pas allaiter leurs enfants. Pour plus d'informations consultez l'adresse suivante : <http://news.ufl.edu/2006/06/07/breast-changes/> Pour voir une vidéo résumant la recherche consultez l'adresse suivante : <http://news.ufl.edu/2006/09/06/pesticide-breast-impact-2/>

6. Légume vedette : la carotte!!!

Valeur nutritive

La carotte est le légume contenant le plus de bêta-carotène soit 10 à 12 mg par 100 g. Par son pouvoir antioxydant, cet élément s'avère très bénéfique pour l'organisme car il lutte contre les radicaux libres, à l'origine de plusieurs cancers et maladies cardiovasculaires. La grande variété de vitamines et minéraux (vitamines B1, B2, B5, B6, C, E, K, PP, phosphore, calcium, magnésium, cuivre et potassium) que contient la carotte vaut également à cette dernière d'être reconnue pour ses vertus alcalinisantes, dépuratives, diurétiques et antianémiques. Tout cela sans oublier bien sûr qu'elle demeure l'alliée incontournable pour quiconque veut maintenir une bonne vision. À noter que la carotte, lorsqu'elle est cultivée avec une grande quantité d'engrais azotés, peut contenir du nitrate, substance nuisible pour la santé humaine.

Source : Yves Gagnon, 1998, *La culture écologique, des plantes légumières*, Québec : Les Éditions Colloïdales, p.178.

Origine

Saviez-vous que la carotte est probablement originaire du Moyen-Orient, plus spécifiquement de l'Afghanistan ?

Conservation

Gardez au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Il est préférable de couper les fanes car sinon elles se nourriront à votre place des précieux nutriments que contiennent les carottes. Les jeunes carottes se conservent jusqu'à 2 semaines et les carottes régulières, environ 1 mois.

Recettes

Gâteau aux carottes (sans gluten)

Source : Jardin des anges : <http://www.jardindesanges.com/repertoire/repertoire.html>

Pour 6 à 8 personnes

400 g de carottes râpées (env. 4 carottes)

1 verre de sucre complet (et équitable !)

2 verres de farine de riz

1/2 verre d'huile d'olive

4 œufs

1 c. à c. de poudre levante

1 poignée de raisins secs

1 poignée d'amandes effilées ou de noix_2 c. à s. de pépites de chocolat

Mélangez les carottes râpées (à la grille fine) avec le sucre, la farine, l'huile d'olive, les œufs entiers, la poudre levante, les raisins secs, les amandes effilées et les pépites de chocolat.

Versez la préparation aux carottes dans un moule à gâteaux huilé et enfournez à thermostat 7 pendant 35 minutes. Vérifiez la cuisson du gâteau en enfonçant la lame d'un couteau.

Potage aux carottes

Source : Jardin des anges

Préparation : 15 min, Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

1 oignon moyen tranché

1 gousse d'ail

5 tasses (1,2 L) d'eau

2 1/2 tasses (625 ml) de carottes tranchées

1/4 tasse (65 ml) de riz non cuit

2 c. à table (30 ml) de bouillon de poulet

Sel et poivre au goût

Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole avec un peu d'huile.

Ajouter l'eau, les carottes, le riz, le bouillon et amener à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes.

Passer le tout au mélangeur.

Saler et poivrer au goût.

Salade de carottes

Source : la ferme Les Jardins du petit tremble :

<http://www.lesjardinsdupetittrouble.com/recaratote.htm>

Ingrédients

10 carottes

2 c.à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon

1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive

1 c.à soupe (10 g) de persil

1 c.à soupe (10 g) d'origan

1 c.à soupe (10 g) de basilic

Raisins secs (au goût et facultatif)

Râper les carottes. Dans un petit bol, mélanger ensemble tous les autres ingrédients sauf les raisins secs. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées et la vinaigrette. Ajouter des raisins secs au goût. Réfrigérer quelques heures avant de servir.

Voilà pour ce bulletin!

Si vous avez envie de partager vos bons trucs, n'hésitez pas à nous les communiquer!

Nadine Bachand
Chargée de projets

Thérésia Breu
Stagiaire

Équiterre

Téléphone: (514) 522-2000, poste 226

Télécopieur: (514) 522-1227

Courriel: nbachand@equiterre.qc.ca

Équiterre contribue à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

Ce bulletin est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation du Grand Montréal



Fondation du Grand Montréal