



Le Sain'Bio'z

Volume 1, Numéro 3 -septembre 2002

Bazar d'automne

Samedi 19 octobre 9 - 13h

Mission Mile-End

99, rue Bernard ouest

VENEZ NOMBREUX

Petits prix et activités d'autofinancement

- . afin de permettre d'alléger notre budget de dépenses de vêtements pour nos enfants, entre autres...
- . afin de couvrir les frais des activités des comités, notamment l'impression du journal

30% de vos ventes iront aux comités de la ferme

70% seront pour vous

inscriptions : Marie-Andrée 529-6470

prix pour une table : 3\$

Index

Bazar d'automne	1
Des supers aliments	2
Covoiturage	3
Parti Vert du Québec	4
Le pers il	5
Le thym	6
Nouvelles du quartier: Terres urbaines	7
La ferme	

Des super-aliments dans votre assiette

Depuis l'Antiquité, on connaît une maladie appelée "galle du collet" qui provoque un grossissement anormal sur la tige des plantes. Entre 1960 et 1970, Georges Morel, de l'Institut national de recherche agricole (INRA) de Versailles, réalise qu'une bactérie (*Agrobacterium tumefaciens*) vivant dans le sol a la propriété d'injecter son propre ADN dans les cellules de la plante. L'ADN bactérien provoque la production de nouvelles molécules, les opines, à l'origine du gonflement de la tige. Cette capacité de la bactérie à injecter son ADN dans la plante ouvre une nouvelle ère : celle de la transgénie et, plus tard, des organismes génétiquement modifiés (OGM). Au début, la transgénie ne devait être utilisée que dans la recherche scientifique. Mais nombre de dirigeants de compagnies pharmaceutiques ou biotechnologiques ont vite flairé d'autres débouchés commerciaux à cette technique.

Les propriétés les plus connues des aliments transgéniques sont la résistance aux herbicides et aux insectes. Mais les possibilités offertes par la transgénie sont bien plus nombreuses : Production d'une substance rare à l'état naturel : ex. la thaumatococine, substance très sucrée, utilisée pour sucrer et relever la saveur des aliments.

Immunsation : Des plants de patates modifiés génétiquement deviennent capables de détruire la bactérie responsable du choléra. Les souris qui mangent ces patates deviennent capables à leur tour de combattre le choléra!

Des tomates qui mûrissent moins vite et qui vont donc mieux supporter leur voyage du plant à notre assiette.

Des fraises antigel : capables de résister au gel. On peut alors les planter plus tôt et donc

les récolter plus tôt. Des fraises mûres au printemps, ça vous tente?

Depuis 1994, date du premier "aliment nouveau" autorisé par Santé Canada, 50 ont reçu la bénédiction de Santé Canada. Mais les autorisations diminuent d'année en année : 12 en 1997, 9 en 98-99 et seulement un depuis 2001! Non pas que Santé Canada devient plus sévère mais les demandes se font plus rares.

Ces qualités alléchantes des OGM cachent d'énormes inconvénients dus à la technique utilisée. Le prochain numéro parlera de la procédure de vérification de Santé Canada et de l'étiquetage.

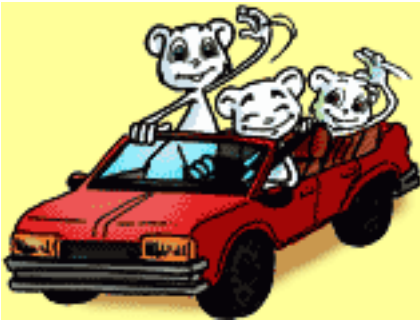
Nathalie Boels et Laetitia Mahe

Pour en savoir plus : www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/mh-dm/ofb-bba/nfi-ani/f_decisions_relatives_aux_aliments2.html (rubrique "décision sur les aliments nouveaux")

Dans la mesure où les OGM franchissent la barrière des espèces, on trouve des gènes de poissons dans les tomates et dans les fraises pour résister au gel (Apoteker, 1999). Qu'en est-il des allergies si les aliments ne sont pas étiquetés? Si vous ne l'avez pas déjà vu, je vous propose de regarder cet excellent film au regard éclairé par plusieurs chercheurs et scientifiques renommés : Main basse sur les gènes, de Louise Vandelac et Karl Parent, ONF. Voici d'autres lectures si le cœur vous en dit : Apoteker Arnaud, Du poisson dans les fraises : notre alimentation manipulée. Paris : La découverte, 1999.

Séralini Gilles-Éric, OGM : le vrai débat, Flammarion, Dominos, 2000.

Marie-Andrée Devynck



Covoiturage

Responsable:

Fromantier: Marie-Françoise Lalanne
524-0663

Café Rico: Jacinthe Larocque
jacinthelarocque@hotmail.com

La Mission: Thérèse Lavoie
948-0381

Marie-Michelle: Jacques Favreau
385-1206
alexis_vez@sympatico.ca

Responsables: points de chutes

Fromantier: René Harvey 525-3593

Café Rico: Chantal Garceau 522-1060

Mission: Louise Lacroix 495-3482

Marie-Michelle: Jacques Favreau 385-1206

Le Parti Vert du Québec : paradigme d'un paradoxe

La société québécoise n'en étant plus à un paradoxe près, on peut cependant se demander comment les partis politiques qui désirent faire avancer, avant toute chose, la cause écologique n'arrivent pas à canaliser la prise de conscience de plus en plus prononcée des Québécois sur ce point. Dans la majorité des scrutins électoraux, les trois partis traditionnels (ADQ, PLQ et PQ) ratissent très large au niveau du nombre de voix exprimées, laissant un maigre 3%, voire 4%, de voix que doivent se partager une dizaine de "petits partis", comme les appellent les analystes politiques. En fait, on devrait plutôt parler de "petits budgets", ce qui rend difficile la visibilité de ces organisations qui en sont rendues à s'exprimer sur des scènes boudées par les médias. Voilà pourtant là des partis qui, à l'image du Parti Vert du Québec (PVQ), continuent le combat politique dans un esprit beaucoup plus critique que conciliant car le but premier est bien plus de réveiller les consciences que de s'arroger un grade d'élu.

La tendance a cependant semblé se modifier lorsque, en 2001, le RAP (Rassemblement pour l'Alternative Progressiste), soutenu par le PCQ (Parti Communiste du Québec), le PDS (Parti de la Démocratie Socialiste) et le PVQ réalisa un score bien au-delà de ses attentes et de ses espoirs dans la circonscription de Mercier, s'appropriant une bonne part du gâteau (23,68%) et laissant les trois "grands partis" sur leur faim.

Mais cette association circonstancielle n'a pas résisté à certains vieux réflexes poussant à défendre ses propres couleurs. C'est ainsi que le PVQ, unique parti écologiste au niveau du Québec, décida de faire route seul, et ce, malgré ce grand succès électoral acquis par le biais de cette entente. On le retrouva donc aux élections partielles du printemps 2002 où les 2% dans Viger et le 1% dans Anjou donnèrent confiance à ses représentants qui, il faut quand même le préciser, reçurent un "retour d'ascenseur" bénéfique de la part de l'Union des Forces Progressistes (UFP) qui, ne présentant pas de candidats, appela à voter pour eux.

Fondé en mai 2001, le PVQ a été créé à l'initiative de membres québécois du Parti Vert du Canada (PVC) qui, tout en adhérant aux grandes lignes du parti mère, n'en ont pas moins voulu l'enrober d'une spécificité québécoise, d'où un programme politique qui mentionne, entre autres, la protection de la culture québécoise et la préservation du caractère francophone du Québec. Placer la personne humaine et son environnement (naturel, social, culturel,

économique, etc.) au sein du débat politique, voilà l'idée de départ de ce jeune parti pour qui l'éducation est le pôle central du système d'interdépendance mettant en relation des domaines aussi divers que la santé, la culture, l'économie, l'environnement, etc. Mais considérer le PVQ comme l'unique parti défendant la cause écologique (principe du pollueur-payeur, développement de l'alimentation biologique, etc.) serait exagéré dans la mesure où certains autres partis, dits de gauche, comme l'ex-PDS, ont inscrit ces préoccupations dans leur programme, mais, certes, avec une priorité moindre. La cause écologique est cependant devenue un "argument de vente" pour les "grands partis" qui n'hésitent pas à rajouter à leur "menu électoral" un "dessert écologique" afin de se donner bonne conscience et de ne pas être en reste. Défenseurs d'un néo-libéralisme, l'ADQ, le PLQ et le PQ n'hésitent plus à prôner une production de masse tout en critiquant les effets néfastes qu'elle peut avoir sur l'environnement et les individus.

La route sera encore longue avant qu'un parti, réellement impliqué d'un point de vue écologique, ne soit pris en considération et par les citoyens et par les trois "grands partis". La création officielle, en juin dernier, de L'UFP, issue des trois partis fondateurs que sont le PCQ, le PDS et le RAP, est certes un pas dans cette direction, mais l'élargissement à d'autres partis de gauche pourrait accélérer ce processus. Cela ne semble pourtant pas intéresser le PVQ qui, invité à se prononcer lors de la création de l'UFP, refusa de faire partie intégrante de ce parti, ceci étant davantage à mettre sur le compte de l'idéologie que d'un manque de points de vue convergents au niveau de l'écologie. En effet, le PVQ ne veut en aucun cas être associé au PCQ, ni partager la revendication affichée par l'UFP d'un Québec indépendant, car pour lui, "...la véritable indépendance du Québec se fera par celle de l'énergie". Les citoyens québécois sont de plus en plus nombreux à adhérer à des mouvements soucieux de l'avenir des individus et de l'environnement, tels l'Union Paysanne, mais à la lueur des résultats électoraux, cela, paradoxalement, ne semble pas se traduire en gains politiques aussi marqués.

Didier Airaud



Le persil

Petroselinum crispum

Description : le persil est une plante rustique de taille relativement petite . Il existe 3 espèces principales de persil : le persil frisé, le persil plat et le persil bulbeux cultivé pour ses racines blanches).

- **Le persil plat** a un feuillage dentelé et vert foncé.
- **Le persil frisé** a des feuilles d'un beau vert et pousse sur une longue tige.

Le persil plat est plus aromatique que le persil frisé et supporte bien la cuisson. Les tiges comme les feuilles sont comestibles.

Conservation :

· **Feuilles fraîches :** bien rincer les branches de persil frais et les égoutter avant de les placer *dans un sachet en plastique perforé*, au réfrigérateur. *En mettant les tiges dans l'eau* à la température de la pièce, (à la manière des fleurs coupées), elles garderont un maximum de fraîcheur. Il est important de changer l'eau tous les jours. (de 4 à 5 jours).

: *congelé* sans blanchiment préalable.

finement ciselé dans un bac à glaçons. Après congélation on peut le conserver au congélateur dans des sachets en plastique. Il est préférable de l'utiliser non décongelé sinon il perdra sa fermeté.

Autres trucs :

Placer la botte de persil dans un pot d'eau et recouvrir le tout d'un sac de plastique lâche .Placer au réfrigérateur .Il se conserve jusqu'à 3 semaines. (La boîte à recettes Web , Dominique).

Hacher le persil et le congeler sur une plaque à biscuits. Une fois congelé, conserver dans un récipient au congélateur jusqu'à utilisation. (La boîte à recettes Web , Andrée).

· **Feuilles séchées :** . les conditions à respecter : **chaleur, aération, ombre**. Différentes méthodes sont utilisées mais le séchage à l'air libre est la méthode la plus courante .

Regrouper des petits bouquets et les suspendre la tête en bas dans une pièce sombre et bien aérée.

Si nécessaire, recouvrir d'un sac de papier troué afin de les protéger de la lumière.

Utilisation :

- Est un élément indispensable du bouquet garni avec le thym et le laurier.
- On l'utilise dans les sandwichs, les omelettes et les salades .
- Des mariages réussis : poissons , ragoûts, fruits de mer, viande grillée, la ricotta et le fromage cottage.
- Est l'ingrédient principal du taboulé.
-

Valeur nutritive : riche en vitamines A, en vitamines du complexe B, en vitamine C.

: minéraux (potassium, manganèse, magnésium, phosphore, calcium, fer, sodium)

: chlorophylle, fibres, mucilages.

Références : Saveurs du monde: <http://saveurs.sympatico.ca>

Les Fines herbes au jardin, collection Terre à Terre: <http://www.terreaterre.net>

Colette Dumais: <http://www.dumaisnd.qc.ca>

LE THYM



Autres noms : thym maraîcher, farigoule, serpolet, thym citron.

Description : herbes aux feuilles allongées et étroites avec des bouquets de fleurs minuscules dans les tons de rose et de violet.

Conservation : frais :

Au réfrigérateur : placer les tiges dans un sac en plastique. (peuvent facilement se garder une semaine.)

À l'huile : déposer un bouquet de thym dans un contenant, recouvrir d'huile.

Congelé : placer les tiges (**APRÈS LES AVOIR LAVÉES ET ASSÉCHÉES**) dans un sac en plastique au congélateur.

: séché : Faire sécher la tête en bas dans un endroit chaud, sec, ombragé et bien aéré. Conserver dans un contenant hermétique.

Utilisation :

- Avant d'utiliser, dégarnir les tiges et ne conserver que les feuilles si le thym doit rester dans la préparation.
- Sinon, plonger une branche de thym dans un potage ou un ragoût et l'enlever à la fin de la cuisson.
- Il est préférable de presser ou de broyer les feuilles pour en dégager tout le parfum.
- Les feuilles fraîches sont très aromatiques et quelques brins suffisent pour parfumer tout un plat.
- En cuisine ,le thym peut accompagner à peu près n'importe quel plat.
- C'est un ingrédient classique dans les bouquets garnis et les courts-bouillons.
- On l'utilise dans les soupes, les ragoûts.
- Le thym supporte une cuisson prolongée.
- Il rehausse la saveur des plats de viande, de volaille et s'accorde bien avec les légumes, de la tomate à la pomme de terre.
- Il peut être combiné aux huiles et aux vinaigres pour la préparation des marinades.
- On l'associe à l'ail à l'oignon, à l'alcool ou au vin rouge pour obtenir un arôme soutenu..

Valeur nutritive : contient du calcium, du potassium, de la vitamine A, du magnésium, du phosphore et du fer.

Références : Saveurs du monde[http://saveurs . sympatico.ca](http://saveurs.sympatico.ca)

Terres Urbaines (514 526 2772)

Vous l'avez deviné! Dans cette rubrique, nous vous racontons les petites choses qui font de Montréal la ville où il fait bon vivre : attrayante, vivante, des loisirs plein la besace, des centres d'art, des évènements culturels, des activités gratuites et j'en passe. Aujourd'hui, je voudrais vous faire connaître Terres Urbaines, née il y a quatre mois à peine, au 4466 Marquette. Une illumination verte! C'est vrai- Pour moi, petite citadine fraîchement débarquée, j'ai été ravie de constater qu'il n'est nul besoin de vivre nécessairement à la campagne pour apprendre à jardiner. Mycologie, culture en serre, semis, jardin bio, déco intérieure- Très bon pour ma culture ...personnelle. Mais la suffragette qui sommeille (ou plutôt veille) en moi a accroché au moment où j'ai compris l'envergure de la mission de Terres Urbaines. Amélioration de la qualité de vie - Ruelles vertes!!- Aménagement de cours d'école! Jardins collectifs! Mieux encore : le projet de jardinerie, initié il y a de cela quatre mois, vise à encourager les petits producteurs bio. Et je ne vous dis pas tout! Huguette, la personne responsable de ce centre, m'a parlé de ses projets fantastiques et cela m'a laissée béate d'admiration.

Je me sens comme Ali Baba retrouvant son sésame ou Christophe Colomb découvrant... .vous savez quoi.

Vite fait! Bien fait! J'ai pris une inscription, un râteau, une bêche et le reste- J'ai commencé par nettoyer devant ma porte- Noblesse oblige! Puis, forte des cours d'horticulture pris au 4466 Marquette, j'ai planté des fleurs (des impatientes, bien entendu!) au pied du jeune érable qui trône devant ma porte.

Je les ai entourées (mes impatientes, bien sûr) d'une petite clôture haute de vingt centimè-

tres. Régulièrement, je venais contempler mes petites

fleurs blanches. De temps à autre, j'ôtai des mégots de cigarettes, des petits sacs en plastique contenant les petites crottes d'Azor, encore des mégots. Mais, en fin de compte, le geste a porté. Tous les arbres de ma rue avaient à leur pied des forêts de fleurs. Mes voisins connaissent peut-être Terres Urbaines depuis longtemps. Force m'était de reconnaître que leur art était nettement supérieur au mien. Mes blanches impatientes en rougissaient de plaisir. (Non! S'il vous plaît, ne me dites pas qu'elles manquaient seulement d'eau.)

Ainsi donc, cet été a vu fleurir dans ma rue des tulipes, des roses, des arums, des tournesols, des poignées de mains, des sourires, des éclats de rire et... mes impatientes.

Mission du futur pas impossible : rendre ma ruelle verte-

Amalia Berrekia



Venez aider Jean et Madeleine

Ferme Cadet-Roussel

730, Rang Chartier (ou route 104)
Mont-Saint-Grégoire (Québec) J0J 1K0

Téléphone : (450) 346-4993

Pour vous y rendre (de Montréal, compter environ 50 mn) :

- _ Pont Champlain, autoroute 10
- _ Sur la 10 prendre la sortie 37 : Mont-Saint-Grégoire.
- _ On arrive sur la route 227. Tourner à gauche vers le Mont-Saint-Grégoire.
- _ Aller jusqu'à la route 104 (3e route sur la droite).
- _ Prendre la 104 ouest en tournant à droite.
- _ La ferme est située environ 4 km plus loin, au 730, Rang Chartier (ou route 104).

Activités à la ferme

Samedi 21 septembre: journée intensive de cueillette, travail en cuisine, etc.

Samedi 12 octobre: journée de cueillette des carottes

Samedi 2 novembre: journée de cueillette des poireaux

La dernière livraison de paniers sera jeudi 14 novembre

L'inscription pour le panier d'hiver se fera début octobre au point de chute

Début novembre (date à confirmer): repas communautaire des partenaires