

LES INFOS

Foyers
à alimentation
positive



N°1 Septembre 2021

du défi « Alimentation » ariégeois !

Retour sur la soirée de lancement du 2 juillet

Après une année où la programmation de rencontres physiques nous fut impossible, nous avons finalement pu nous retrouver pour la première fois « en vrai » le vendredi 2 juillet à la ferme du Carregaut, à Castelnau-Durban, où un buffet nous attendait pour faire le plein d'énergie !

Camille a animé la soirée, et via des activités « brise-glace » nous avons commencé à nous rencontrer. Puis, les participant.e.s des anciennes éditions ont pu répondre aux interrogations des nouveaux et ont pu partager leur expérience.



C'est quoi alors, les défis Alimentation Positive ? C'est historiquement une démarche portée par le réseau des agriculteurs et agricultrices bio (représenté par l'association Bio Ariège-Garonne). L'objectif affiché est d'expérimenter collectivement, et de manière conviviale via la pratique, dans le but d'avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget alimentaire. Concrètement, cela consiste à se retrouver 5 à 6 fois sur l'année autour d'un atelier pratique pour apprendre et échanger autour de l'alimentation.

Ensuite, nous avons pu imaginer en petit groupe notre "alimentation idéale", pour que chacun puisse s'exprimer et discuter des possibles freins rencontrés. Toujours en petits groupes, les premières idées d'ateliers ont commencé à émerger, nous vous les représenterons à notre prochaine rencontre ! Nous nous sommes également placés sur la carte de l'Ariège pour imaginer les lieux des prochaines rencontres, et deux pôles semblent se distinguer : un groupe autour de Saint Girons, un autre autour de Foix/Pamiers.

« **Quelle serait mon alimentation idéale ?** »

Autoproduite
A l'écoute de mon corps
Végétarienne
RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT
QUI A DU GOÛT
Bon pour la santé

Vivante
BIO
Locale
Pas trop industrialisée
SANS GLUTEN

« **Qu'est ce qui dans ma vie ne me permet pas de l'avoir à l'heure actuelle ?** »

LE MANQUE DE RÉSEAU
Le budget
Savoir-faire
Le manque de contacts
Trouver des idées pour les enfants
SE DÉPLACER

Le temps
Connaissances
Le manque d'informations
L'ORGANISATION
La vaisselle
Pas l'envie de préparer

Pendant que les grands travaillent, les plus jeunes en ont profité pour visiter la ferme du Carregaut avec Constance, ont assisté à la traite des vaches et goûté le lait chaud qui sort des pis (pour le plus aventuriers et aventurières !). Le petit groupe a aussi appris à se connaître à travers des jeux et la réalisation de jolis coloriages de légumes. Pour les adultes, pas d'inquiétude, la prochaine fois vous aurez vous aussi droit à la visite de ferme !

La soirée de lancement s'est conclue par un apéro dinatoire bio local, avec vin et jus, crudités, biscuits et une pizza géante de l'Oie Gourmande, de Saint Girons.



Prochaine rencontre :

On visite une ferme bio !

- ▶ Le **24 septembre** de 17h30 à 20h30 à la Ferme de la Hitte à **Lacave** (vaches laitières) pour « l'équipe Saint-Girons »
- ▶ Le **28 septembre** de 17h30 à 20h30 au GAEC de Lauzy à **Escosse** (vaches allaitantes) pour « l'équipe Foix/Pamiers »

Merci de nous **confirmer votre venue** par mail ou par téléphone :

constance.malard@bio-occitanie.org – 06 27 51 43 72

Après la visite de ferme, nous discuterons de la suite du programme ensemble autour d'une collation.

Si vous avez besoin de covoiturage, n'hésitez pas à vous manifester par mail aux autres participant.e.s pour que vous puissiez partager vos coordonnées.

Et bien sûr, les enfants sont toujours les bienvenus !

Que faire avant la prochaine rencontre ?

Vous avez une bonne adresse à partager ? Un restaurant qui s'approvisionne localement, un super boucher bio, un boulanger qui propose des pains aux farines anciennes, une ferme qui fait de la vente directe, un super stand sur le marché à ne pas rater, un magasin qui propose de super produits secs en vrac et abordables ...



On vous propose de venir à la prochaine rencontre avec une « bonne adresse » à partager aux autres. Objectif : un super carnet d'adresses pour s'approvisionner malin !

A vos bons plans !



Zoom sur Le Fil Rouge

Sarah et Claire sont toutes les deux membres du collectif *Le Fil Rouge*, et souhaitent participer à nos rencontres dans le but de réaliser un documentaire autour de l'alimentation. Toutes deux, elles découvraient le dispositif comme beaucoup d'entre nous le 2 juillet, et souhaitent revenir voir ce que l'on fait aux prochains ateliers ! Si cela vous intéresse, vous pourrez en savoir plus sur le site internet du collectif : www.filrougedoc.com

« La recherche » vous dites ?



Les premières éditions des défis Foyers à Alimentation Positive en Ariège ont donné naissance au **Hmm Lab**. C'est un projet qui s'inspire de la méthodologie des défis FAAP, menés partout en France, en la questionnant et en proposant de nouvelles façons de faire. Concrètement, en Ariège, des défis sont prévus non seulement avec des mangeurs (vous) mais aussi avec des sites de restauration collective (cantines scolaires) et bientôt, on l'espère, avec des agriculteurs et distributeurs ! Au sein du **Hmm Lab**, il y a des chercheurs et des chercheuses qui souhaitent mieux comprendre le changement de pratiques alimentaires, tant auprès des participant.e.s qu'auprès des animateur.rices ! Ces personnes seront amenées à participer aux ateliers parfois en tant que participants, parfois en tant qu'animateur.rice.



À la ferme du Carregaut, le travail est partagé. De g. à dr., Anne Bazerque, Damien Sabadie, Jérôme Morscheidt et André Bazerque.

La Tomme des Pyrénées est un fromage à pâte pressée non cuite.

Où trouver leurs produits ?

- > En vente à la ferme tous les jours sauf le dimanche, de 10h à 12h et de 14h à 18h
- > Sur les marchés de La Bastide de Sérou (jeudi), de Foix (vendredi) et de Pamiers (samedi)
- > Dans les Biocoop de Foix et de la région toulousaine
- > A la Boutique de la Ferme à Ax les Thermes
- > A l'Echoppe de Castelnaud-Durban



ZQom sur la ferme du Carregaut

Anne et André Bazerque s'installent en 1978 sur la ferme du Carregaut à Castelnaud-Durban, en bordure de voie verte, pour faire de la transformation fromagère. Dans les années 2000, la ferme est convertie en bio. Aujourd'hui, ce sont Damien, Jérôme et Samuel qui ont repris la ferme et continuent l'activité.

Recherchant progressivement l'autonomie, ils installent un séchoir solaire pour faire sécher leur foin en grange, et complètent avec des céréales pour nourrir leurs 20 vaches laitières, des Brunnes des Alpes.

De mars à novembre, les animaux pâturent en liberté autour de la ferme. Le lait cru et entier est transformé dans sa totalité en Tomme des Pyrénées. Après la transformation du lait en fromage. Le petit lait restant est valorisé par un élevage de porcs.

Depuis peu, du jus est aussi produit avec les pommes des prés-vergers !

Evénements :

Le Marché Ariège en Bio qui rassemble artisans et producteurs bio aura lieu le 10 octobre à La Bastide de Sérou !

