

LEVER LES FREINS À L'ENTRÉE EN AMAP

Nous avons recueilli, auprès d'amapiens, les principales objections auxquelles ils sont confrontés lorsqu'ils cherchent de nouveaux amapiens. Nous vous mettons à disposition une série d'arguments susceptibles de lever ces freins.

NOUS NE POUVONS PAS CHOISIR NOS LÉGUMES.

Le contenu du panier n'est pas personnalisable, c'est vrai, car il reflète la production du maraîcher en tenant compte de la saisonnalité. Cette diversité, permet de découvrir de nouveaux légumes, de varier son alimentation et de respecter le rythme naturel des cultures.

C'est un gain de temps : le contenu du panier est fixé en avance par le maraîcher, il n'y a pas besoin de réfléchir à nos achats. Cela simplifie l'organisation des repas et pousse à cuisiner avec des produits extra-frais et variés.

C'est l'occasion de découvrir de nouveaux légumes et d'apprendre à les cuisiner.

Les recettes sont partagées entre les amapiens et les paysans.

Le panier est conçu en fonction des récoltes, ce qui limite considérablement les pertes de la ferme. Il n'y a une meilleure gestion des ressources, il n'y a pas de gaspillage alimentaire.

Certaines AMAP permettent l'échange de légumes entre amapiens ou dans le cadre d'un panier d'échange.

LE JOUR ET HEURE DE LIVRAISON DE L'AMAP SONT CONTRAIGNANTS.

Les créneaux de distribution sont définis en fonction des disponibilités des paysans et des amapiens. C'est un fonctionnement collectif qui renforce les liens entre les membres, c'est un temps hebdomadaire convivial.

La livraison d'une AMAP, c'est un moment de rencontre où des amitiés peuvent se créer.

En cas d'empêchement, il est toujours possible de s'arranger avec d'autres amapiens pour récupérer son panier.

C'est le rendez-vous convivial de la semaine, la rencontre avec nos paysans. C'est l'occasion d'échanger directement, de poser des questions et de mieux comprendre ce que l'on consomme.

NOUS NE POURRONS JAMAIS VENIR AIDER POUR LA MISE EN PLACE DES LIVRAISONS.

L'implication demandée est répartie entre tous les membres. C'est généralement quelques créneaux dans l'année, planifiés à l'avance. Chacun contribue selon ses disponibilités.

Donner un peu de son temps permet à l'AMAP de fonctionner sans intermédiaires.

Il est aussi envisageable de contribuer autrement : en participant à la communication, à la gestion, ou en devenant référent d'un contrat... l'AMAP s'adapte aux envies et compétences de chacun.

LEVER LES FREINS À L'ENTRÉE EN AMAP

Nous avons recueilli, auprès d'amapiens, les principales objections auxquelles ils sont confrontés lorsqu'ils cherchent de nouveaux amapiens. Nous vous mettons à disposition une série d'arguments susceptibles de lever ces freins.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND NOUS SOMMES EN VACANCES OU ABSENTS ?

Les échanges sont possibles : on peut proposer son panier à un proche, un voisin, un ami, un membre de la famille ou même à un autre amapien. Cela permet de ne pas perdre le panier et de faire découvrir les AMAP à d'autres, sans que les paysans en soient impactés.

Les AMAP disposent d'outils internes et/ou externes (groupe de discussion, tableau de remplacement...) permettant d'échanger ponctuellement son panier.

Des AMAP mettent en place des systèmes de « jokers » à poser en avance.

LE BIO CE N'EST PAS VRAIMENT DU BIO !

Les paysans sont visités par des paysans conseils expérimentés, qui vérifient l'adéquation à la charte des AMAP et notamment le principe d'agroécologie.

Nous encourageons nos paysans à aller vers la certification bio, si ce n'est pas déjà le cas.

Certains de nos paysans se tournent vers d'autres certifications comme Nature & Progrès, qui va au-delà des exigences du label bio.

La transparence des pratiques (de la fourche à la fourchette) repose sur le contact hebdomadaire avec le maraîcher, et la visite de ferme.

L'AMAP, C'EST TROP CHER !

En AMAP, il n'y a pas d'intermédiaires : c'est un circuit court direct du paysan ou consommateur.

L'AMAP garantit un revenu stable et équitable à nos paysans.

Il n'y a pas de gaspillage, tout est consommé.

Le prix est fixé en fonction des charges réelles d'une ferme. C'est du commerce équitable qui soutient un autre mode de consommation.

Il n'y a pas de tentation, les amapiens récupèrent les aliments de leur contrat.

LEVER LES FREINS À L'ENTRÉE EN AMAP

Nous avons recueilli, auprès d'amapiens, les principales objections auxquelles ils sont confrontés lorsqu'ils cherchent de nouveaux amapiens. Nous vous mettons à disposition une série d'arguments susceptibles de lever ces freins.

IL Y A TROP DE LÉGUMES VERTS DANS LES PANIERS, IL N'Y A PAS ASSEZ DE DIVERSITÉ.

Dans les AMAP, il n'y a que des produits qui respectent le rythme naturel des saisons. En hiver et au début du printemps, on retrouve davantage de légumes verts, riche en vitamines, fibres et minéraux, des éléments dont notre corps a particulièrement besoin à cette période.

Nos maraîchers font partie des moins de 1% des agriculteurs dit « hyper diversifiés » : ils cultivent entre 70 et 100 variétés de légumes différents pour approvisionner les paniers AMAP tout au long des saisons.

JE N'AI PAS LE TEMPS DE CUISINER !

Beaucoup de légumes se préparent très simplement, avec un filet d'huile d'olive, à la vapeur ou même crus.

Investir un peu de temps en cuisine, c'est aussi investir pour sa santé, privilégier les plats avec des produits bruts et éviter les plats industriels aux listes d'ingrédients interminables.

Il y a des recettes simples, partagées entre amapiens ou disponibles sur le site lesamapdeprovence.org.

Il faut en profiter pour en faire un moment convivial en famille : cuisiner ensemble dans la bonne humeur et le plaisir de partager. Et si on cuisinait avec les enfants ? Une façon ludique de découvrir les légumes en famille.

Une façon ludique de découvrir les légumes en famille.