

Vin ou café que choisir ?

Vingt-cinq personnes environ ont participé à la réunion du 21 mars 2015 organisée par le FAL à l'espace citoyen d'Echenoz la Méline.

Le thème était très attractif et madame Lamouche « des comptoirs thé et café » a fait une très belle présentation du thé et du café.

Le **café** pousse sur un arbre appelé caféier, les fruits s'apparentent à des cerises, il est acheté vert et torréfié sur place (l'atelier de torréfaction est situé à Rioz). Deux types de café l'arabica qui pousse à une altitude de 0 à 400 m et le Robusta entre 500 et 2000m.

Les vertus du café seraient de diminuer les troubles de la mémoire, agir sur la migraine et céphalées, réguler le transit et la glycémie.

Au jardin les marcs de café servent d'engrais, à la maison, contre les puces du chien ou les éviers bouchés.

Une citation « pas de bon repas sans un bon café »

Le **thé** pousse sur des arbustes appelés théier ils vivent environ 200 ans. La cueillette s'effectue le plus souvent à la main par les femmes. On trouve le thé vert en Chine et au Japon, le thé noir en Inde à Ceylan en Chine et en Afrique du sud, le thé blanc beaucoup plus rare essentiellement en Chine, et le rooibos en Afrique du Sud sans théine.

Que contient le thé ? Du fluor, des tannins de la théine des sels minéraux des vitamines des huiles essentielles et 79% d'eau.

Les vertus du thé, il agirait sur la digestion, le système musculaire, respiratoire et cardio vasculaire.

Un proverbe chinois : « le chemin du paradis passe par une théière »