SEPTEMBRE 2010 | N° 15

Unser Biokorb
Notre PanierBio

La tête dans le Panier
ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de consommer et de produire nos aliments

© MARTINE WOLHAUSER

EDITORIAL

Marchés, manifestations, brunches du 1er Août…

Ces différents rendez-vous invitent consommateurs et producteurs à se rencontrer, à mieux se connaître et se comprendre. Ces moments de rencontres nous encouragent à poser un regard nouveau et différent sur le monde agricole, le commerce équitable et de proximité, la souveraineté alimentaire, la durabilité…

« Notre panier bio » en fait sa force et sa spécificité. En effet, consommateurs et producteurs ont le même statut de membres. Ils participent ensemble aux réflexions et aux décisions de l'association et peuvent ainsi, avec des approches et des sensibilités différentes, construire un mode de consommation à dimension humaine et en harmonie avec la nature.

Soyons des « consom-acteurs » et des agriculteurs responsables et engagés pour dessiner ensemble les contours de la société que nous souhaitons voir se développer dans notre magnifique région.

Agir activement ici pour un monde solidaire, nous ouvre au monde et nous rend plus attentifs aux innombrables initiatives dynamiques et novatrices qui naissent envers et contre tout partout sur la planète.

Merci à Charles Ridoré de faire battre nos cœurs au rythme d'Haïti.

Marie-Pascale Clerc

L'Agriculture Contractuelle de Proximité :

«Sortir du cadre»…

En réaction aux crises sanitaires et alimentaires successives, à la pression exercée sur les prix des produits agricoles, à l'augmentation des kilomètres parcourus par les aliments trouvés sur les rayons des supermarchés, l'Agriculture Contractuelle de Proximité (ACP) connaît un fort développement en Suisse romande depuis 2003. Forte de 5'500 contrats entre producteurs et consommateurs et environ 90 fermes impliquées en Suisse romande, l'ACP a encore de beaux jours devant elle, considérant l'existence de listes d'attente pour les personnes désireuses de recevoir des paniers de légumes et la progression fulgurante des certaines initiatives.

Comment ça fonctionne ?

Pour une durée déterminée dans le contrat (généralement une année), les consommateurs reçoivent, hebdomadairement, mensuellement ou annuellement, des aliments qui ont été produits dans leur région, livrés à un point de distribution. En échange de produits frais, de saison et cultivés dans le respect de l'environnement et des personnes, les consommateurs s'engagent à payer ces produits à l'avance et parfois à participer quelques heures par année aux travaux sur la ferme (production, transformation, distribution). Les échanges entre producteurs et consommateurs sont organisés de manière régulière et rendus possibles par des visites à la ferme, des dégustations, des bulletins d'information ou la participation active à la gestion du projet et aux divers travaux à la ferme.

Variété des produits et des initiaitives ACP

Contrairement à la standardisation de l'alimentation et des modèles de distribution qu'imposent les grands groupes de l'agro-alimentaire, l'ACP permet à des acteurs variés (ruraux, citadins, paysans ou consommateurs) de créer des projets adaptés à leur région tout en gardant les principes de base qui sont le contrat et la proximité. Les initiatives ACP en Romandie se déclinent sous des formes variées, coopératives, associations ou exploitations individuelles, et proposent des produits fort divers qu'on ne trouve très souvent pas au supermarché !

Changer de paradigme

Une certaine théorie économique, apprise dans les écoles et reprise par de nombreux dirigeants politiques, affirme que, pour gagner sa vie dans l'agriculture et rester compétitif, il faut augmenter sa surface, diminuer ses coûts de production et produire un maximum. Ainsi, cette théorie prétend qu'une exploitation agricole disposant de moins de x hectares, selon le type de culture, n'est pas viable économiquement. Selon cette théorie toujours, les consommateurs ne cherchent qu'à maximiser leur satisfaction en se ruant sur les produits les meilleur marché…

Ça c'est pour la théorie… Heureusement que, dans la pratique, plusieurs producteurs et productrices, consommateurs et consommatrices, ont construit ensemble d'autres alternatives à ce modèle. En effet, l'ACP démontre qu'avec de très petites surfaces mais avec un engagement sur la durée des acteurs, il est possible de dégager des prix rémunérateurs pour les producteurs, équitables pour les consommateurs, tout en recréant du lien social ! Et ce qui est réjouissant est que nous avons deux exemples en Suisse romande, les Jardins de Cocagne à Genève et la Clef des Champs au Jura qui fonctionnent depuis 30 ans avec ce système !

Changeons de paradigme et permettons-nous de reconstruire des filières agro-alimentaires respectueuses du vivant !

Natacha Porcher
secrétaire de la Fédération romande de l'agriculture contractuelle de proximité FRACP
www.fracp.ch

Paysans d'ici et d'ailleurs: même combat !

Originaires de Haïti, Line et Charles Ridoré entretiennent des liens étroits avec leur pays, notamment par le biais de l'association Solidarité Fribourg Haïti. Sensibilisés aux problèmes de l'agriculture par leur activité professionnelle et leur engagement associatif, ils se sont abonnés au panier bio dès la première heure.

Charles Ridoré, vous revenez d'un mois passé en Haïti, ou, selon votre constat, la situation reste alarmante. Dans ces circonstances, le refus des paysans haïtiens d'accepter le don de semences de Monsanto a de quoi impressionner.

Cette multinationale essaie, avec la complicité du gouvernement, d'entraîner les paysans haïtiens dans une chaîne de dépendance. Mais il existe heureusement en Haïti des mouvements paysans forts et lucides. Ce sont des acteurs très importants de la scène économique et politique qui prennent leur sort en main et se mobilisent depuis des années pour défendre leurs intérêts.

Soutenir les paysans suisses et ceux des pays en voie de développement, cela vous semble découler de la même logique?

Oui les contradictions ne sont qu'apparentes. Fondamentalement les problèmes restent les mêmes et appellent donc le même type de réponse: solidarité et consommation responsable.

Comment êtes-vous devenu membre de l'association «Notre Panier Bio»?

Mon activité professionnelle, notamment auprès de l'Action de carême, m'a amené à m'intéresser au commerce équitable ainsi qu'aux problèmes environnementaux. C'est donc tout naturellement que je me suis senti interpellé par cette cause. Line de son côté, travaille bénévolement pour la Fondation Terrespoir, qui soutient des groupements de cultivateurs africains à travers la diffusion de leurs produits, qu'elle vend «au prix juste». La démarche du panier bio va dans le même sens.

©LIC. IDERLE BRÉNUS «PROTESTATION DES PAYSANS HAÏTIENS CONTRE MONSANTO»

Vous êtes abonnés au panier bio depuis le début....pas seulement pour des raisons idéologiques?

(Line Ridoré) Non j'apprécie tout spécialement le fait de retrouver certaines sortes de légumes que je connaissais dans mon enfance et qui ne sont plus vendus dans le commerce. Et puis au niveau des goûts aussi, ça a été une véritable redécouverte. J'ai fait la même expérience avec les fruits distribués par Terrespoir. Les fruits et les légumes du panier n'ont vraiment pas le même goût que ceux que l'on achète en grande surface.

Pour la cuisinière, c'est parfois un défi d'apprêter certains de ces légumes ...?

Il faut quelques fois improviser mais ça fait partie du plaisir. Et puis il y a souvent des recettes qui sont distribuées avec le panier si jamais on manque d'imagination. Le panier se démarque entre autres par le principe de la découverte. Car on peut aussi acheter ces produits au marché ou dans les magasins spécialisés mais la démarche n'est pas la même: le panier bio représente vraiment un pas supplémentaire.

Anne-Sylvie Mariéthoz

© MAURICE CLERC

Notre production d'œufs bio est-elle si écologique que cela ?

A l'heure actuelle, 17 % des œufs consommés en Suisse sont des œufs bio. Et cette consommation augmente rapidement, ce qui est réjouissant. Chaque année, de nouveaux poulaillers bio sont construits. Toutefois, cette évolution ne va pas sans poser certaines questions. Faisons le tour d'horizon des différents aspects de la production d'œufs bio en Suisse.

1.- Les poulaillers bio

Dans ce registre, on est vraiment au top. Les poules bio de Suisse sont les mieux logées de toutes les poules du monde: elles ont beaucoup de place aussi bien dans le poulailler que dans le jardin d'hiver ou au pâturage. Rien qu'au pâturage, chaque poule doit disposer de 5 m2 de surface. Et les pâturages doivent comprendre des structures permettant aux poules de s'abriter en cas d'attaques de prédateurs (abris sommaires, arbres, ...). Remarque : un pâturage à poules bio n'est pas toujours enherbé, et c'est normal. En effet. À force de gratter l'herbe, les poules la détruisent. Il revient donc au producteur bio de réensemencer le pâturage lorsque cela est nécessaire.

2.- Lutte contre les parasites des poules

Il est naturel que les poules aient des vers ou des acariens, comme n'importe quel animal d'ailleurs. Il faut seulement veiller à ce que la pression de ces parasites soit modeste. Pour ce faire, on utilise en bio des produits naturels tels que les poudres de roche et les huiles végétales pour lutter contre le pou rouge. En ce qui concerne les vers intestinaux, la lutte passe surtout par la prévention : nettoyage et désinfection réguliers du poulailler, et achat de poulettes sans vers intestinaux.

3.- Alimentation des poules

Les aliments pour poules contiennent au minimum 95 % de composants bio. Ils comprennent une majorité de composants importés de haute valeur: soja, gluten de maïs… Même bio et même issus de surfaces non déforestées (au Brésil ou ailleurs), ils représentent malheureusement une concurrence avec l'alimentation humaine.

Des solutions à ce problème sont recherchées :

- développer la production de fourrages en Suisse

(il y a des possibilités mais pas beaucoup);
- élever des poules moins exigeantes du point de vue de la composition des fourrages, mais produisant moins d'œufs;
- produire des composants protéiques de haute valeur à partir d'élevages de masse d'insectes se nourrissant de déchets de peu de valeur ;

Il faudra travailler sur plusieurs registres à la fois pour améliorer cette situation.

4.- Races de poules

Les poules à très haute performance de ponte que l'on rencontre aussi bien dans les poulaillers bio que conventionnels sont très sensibles aux variations de la composition des fourrages. Des carences même minimes en protéines et vitamines peuvent provoquer des chutes de la ponte et des troubles tels que le picage. Leurs poussins mâles ne conviennent pas à la production de poulets d'engraissement ; en conséquence, ils sont euthanasiés à la naissance. Or pratiquement seules ces poules sont à l'heure actuelle disponibles.

En agriculture biologique, certains composants fourragers sont interdits. Il est donc difficile de composer du fourrage bio adapté aux poules à très haute performance de ponte. Et l'euthanasie des poussins mâles, même s'il est autorisé, est un non-sens écologique. Idéalement, il faudrait disposer de races à double usage : les femelles servent à la production d'œufs et les mâles peuvent être engraissés.

C'est pourquoi, Demeter et le FiBL se sont mis ensemble pour trouver des solutions à ces problèmes. En collaboration avec d'autres institutions,différentes races de poules ont été testées. Parmi les races récemment testées, la Sussex est prometteuse :
- elle supporte bien les variations de la composition des aliments ;
- elle supporte bien les mues et peut donc vivre plusieurs années ;
- au pâturage, elle se défend bien contre les attaques d'oiseaux rapaces ;
- l'engraissement des poussins mâles est possible. A l'heure actuelle, il fait l'objet de tests d'engraissement.

© MAURICE CLERC «FOURRAGE INDIGÈNE : ORGE ET POIS»

Mais la race Sussex a aussi ses limites :
- elle pond environ 250 œufs par an (au lieu de 300 œufs pour les poules usuelles) ;
- elle consomme davantage de fourrage par œuf produit ;
- les poussins mâles consomment davantage de fourrage par kg de poids vif que les poulets d'engraissement usuels.

C'est pourquoi, la race Sussex est avant tout recommandée pour les exploitations ayant des élevages de petite et moyenne taille, ayant peu de frais fixes (amortissement du poulailler...) et pratiquant la vente directe. D'ici fin 2010, des poulettes bio de la race Sussex seront disponibles.

Conclusion

Pour le mode de garde des poules bio et leur maintien en bonne santé, on est au top ; pour leur affouragement, il faut réduire notre dépendance des fourrages bio importés ; et nous devons trouver des races plus rustiques que les poules à très haute performance.

Maurice Clerc
Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL)

© GERHARD HASINGER

Les 3 mousquetaires!

En Suisse on aime « le propre en ordre ». Mais voilà, Dame Nature n'a que faire des coutumes ! Observez donc ce qui se passe quand l'Homme délaisse quelque temps un pâturage: voilà que trois insolents armés de leurs épines viennent reprendre au galop un peu de territoire: le Prunellier, l'Eglantier et l'Aubépine annoncent l'arrivée de la forêt.

Le Prunellier s'est empressé de vous avertir de l'éternel retour du printemps, n'ayant pas pris le temps d'enfiler son feuillage avant de se couvrir d'innombrables de fleurs blanches! C'est l'épine-noire, tant redoutée par le cueilleur, la blessure infligée par ses aiguillons ayant mauvaise réputation. Cet empressement a sa raison, il faudra effectivement que passe printemps, été et automne jusqu'aux premières gelées pour que ses fruits d'une âpreté inégalable puissent être consommés. On les apprête à la manière des olives, dans une saumure avec quelques herbettes, un délice!

L'Eglantier, lui aussi crochu à souhait, est plus appliqué. Au printemps, il nous offre de bien jolies fleurs qui, selon les espèces, émettent un parfum qui n'a rien à envier aux roses cultivées et ses fruits, (voir un précédent numéro) que seule la patience permet d'en révéler la saveur tout en bénéficiant de ses bienfaits.

Alors que nos deux premiers compères sont plutôt indisciplinés, à sans cesse lancer de nouvelles pousses, ne parvenant pas à réaliser un tronc digne de ce nom, restant dans l'expérience inachevée, l'Aubépine apparait dans toute sa noblesse...de cœur. Suivons-la de plus près: par sa nature de buisson elle commence sa vie sans structure bien déterminée, essayant une branche par-ci, une branche par-là. Puis, si on lui laisse la chance se poursuivre son intention, elle prend de la maturité. Quelques troncs se distinguent et on voit poindre l'envie d'être arbre, avec la création d'une couronne. Le cueilleur sera marqué par un phénomène étrange: chaque branche porte de nombreuses reproductions à l'identique de l'arbrisseau entier: un petit tronc, 3 ou 4 feuilles, quelques fleurs. C'est le « bouquet fleuri » récolté lorsque les boutons beaux blancs, gonflés de vie printanière. On les sèche promptement. Les vertus de l'aubépine vont droit au cœur: renforce le muscle cardiaque, ralentit les battements du cœur, une plante pour ramener un rythme sain chez ceux dont les fonctions cardiaques défaillent. Etre à sa juste place dans la symphonie de l'univers demande non seulement d'être une note bien placée sur la portée mais aussi d'en respecter la cadence...

Mathieu Schmitt

© MARTINE WOLHAUSER

Regards sur le Brunch du 1er Août à Villarlod

Plus de 400 personnes se sont rendues à la ferme de Béatrice et Jean-Marc Pittet à Villarlod pour fêter le 1er Août et savourer un brunch.

Arrivée agréable : le chemin du village qui mène à la ferme est balisé de ballons. Un grand parking est aménagé dans le pré à coté de la ferme. Les drapeaux suisses, fribourgeois et bio flottent dans le ciel bleu. Un immense bonhomme en paille, entouré par quelques animatrices, accueillent les enfants sur une place de jeux : toboggan, balançoires et un grand trampoline. De plus, rien ne manque pour s'adonner aux joies du dessin : crayons, grandes feuilles et craies pour dessiner sur l'asphalte. Pas étonnant ! La maîtresse du lieu pratique elle-même la peinture comme loisir. Dans le pont de la grange, elle expose ses aquarelles qui montrent avec sensibilité des paysages de la région et leurs métamorphoses au cours des saisons.

Finalement, on arrive au cœur des festivités: tables décorées avec des bouquets de fleurs. Sur un côté, les stands nous offrent les plaisirs culinaires : grillades, crêpes, assiettes végétariennes, salades et un grand choix de desserts et gâteaux, sans oublier toutes sortes de boissons. L'accueil est sympa et personnalisé. Seul bémol, la formation d'une longue queue devant le stand des grillades. Heureusement, les six musiciens du groupe Hutätä mettent de l'ambiance à travers de leurs notes folkloriques.

Durant la journée, les visiteurs peuvent choisir parmi plusieurs divertissements et animations : animaux de fermes (chevaux, bovins de races Highland, chèvres et moutons). Une halle pour poules pondeuses bio avec parcours protégés en plein air et pâturages nous fait découvrir une des activités de la famille. Un collaborateur de l'Institut de recherche en agriculture biologique (FIBL) répond aux questions des visiteurs. Les enfants sont attirés par un groupe de poussins qui n'arrêtent pas de courir dans tous les sens, en faisant leur joyeux « piep-piep ». Sous le regard attentif d'un animateur, les bambins peuvent les cajoler un moment dans leurs mains.

Des stands pour les amateurs de la technique sont aussi à découvrir : énergie photovoltaïque (le poulailler est couvert avec 200m2 de panneaux solaires) et tracteurs old-timer. Le garage du village a mis à disposition une partie de sa collection de tracteurs anciens. Ainsi, on peut prendre place sur le siège du conducteur. Par prudence, les clefs

de contact sont retirées ! Un de ses tracteurs tire un char équipé avec des bottes de paille en guise de sièges. Le conducteur amène les visiteurs de l'autre côté du village où broute un troupeau de 15 vaches Highland.

Vers 16h00, nos visiteurs commencent à quitter la ferme. La quarantaine de personnes qui ont aidé à l'organisation restent pour finaliser le rangement. Elles sont fatiguées mais contents d'avoir contribué au succès de cette fête. Un grand merci à Béatrice et Jean-Marc Pittet ainsi à l'équipe de bénévoles qui ont eu le courage de se lancer dans une telle aventure!

Gerhard Hasinger

ANNONCE

Action jusqu'à la fin septembre 2010

Viande d'agneau du printemps (congelée) / viande très tendre

Portion ragoût 10.-/kg
Portion côtelette 30.-/kg
Gigot 25.-/kg
Epaule 22.-/kg

Famille Python – Roland
1695 Villarsel – le – Gibloux
Tél. : 026 411 15 68

IMPRESSUM

UNE PUBLICATION DE NOTRE PANIER BIO
Rédaction: Marie-Pascale & Maurice Clerc, Urs Gfeller, Gerhard Hasinger, Anne-Sylvie Mariéthoz, Natacha Porcher, Mathieu Schmitt, Martine Wolhauser.
Traduction: Heidi Fuhrer
Relecture: Monique Oggier Huguenin
Contact: Gerhard Hasinger, tél. 026 921 30 72
g.hasinger@bio-conseil.ch
impression sur papier Recystar agréé par le label Blaue Engel

www.notrepanierbio.ch | www.unserbiokorb.ch

RECETTE - L'AUBERGINE

© RONA LIECHTI

Caviar d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
2 petits oignons frais (ou une échalote)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tomate
1 c à soupe de persil haché très fin
(ou remplacer par des herbes de votre choix : basilic ou aneth)
1 gousse d'ail
Sel, poivre

- Mettre les aubergines entières au four, à chaleur moyenne. Les faire cuire environ 20- 25 minutes jusqu'à ce que la peau se détache et que la chair soit bien molle. Ebouillanter la tomate pour l'éplucher et la couper en petits morceaux.
- Eplucher les aubergines et les passer au mixeur avec la tomate.
- Mettre la mixture dans un saladier, ajouter les oignons et l'ail finement hachés. Saler, poivrer et ajouter l'huile en filet tout en remuant pour rendre le tout très homogène.
- Mettre au frais au minimum 10 minutes.

Ajoutez le basilic ou le persil au moment de servir.

Ce plat va parfaitement comme entrée/apéritif ou en accompagnement de tomates farcies - par exemple !