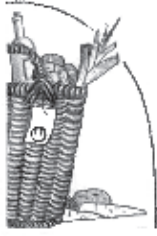


Unser
Biokorb
Notre
PanierBio



La tête dans le Panier ou quelques nourritures immatérielles

EDITORIAL



© MW, LORS DE L'A.G. DU PANIER BIO DU 22 FÉVRIER 2013, FRIBOURG

S'engager : pour comprendre et agir !

Ah oui, je vois, c'est ce système avec les paniers... c'est bien ! Une réaction fréquente lorsque je décris mon sujet de thèse : l'agriculture contractuelle de proximité. Oui, ce sont des paniers mais bien plus que cela. Mon intérêt d'ethnologue est de découvrir tout ce que ce « plus » représente et comment il fonctionne.

Ma recherche vise à comprendre comment les ACP associent concrètement un message et l'organisation d'une filière alimentaire de proximité. En promouvant des valeurs telles que la souveraineté alimentaire et les mettant en œuvre pratiquement, donnent-elles « plus » et d'autres sens à l'alimentation et à la consommation ? Qu'est-ce cela change pour les consommateurs qui y participent, deviennent-ils des mangeurs « plus » conscients ? Au cœur de cette problématique se trouvent les

liens économiques et symboliques renoués entre consommateurs et producteurs, comment peuvent-ils susciter « plus » de compréhension et de solidarité ? Les réponses à ces questions, je ne pourrai les chercher qu'en donnant la parole aux membres de l'association et en partageant leur compréhension et leurs expériences de tous ces « plus » qu'ils et elles trouvent à leur panier. L'appel est lancé, si vous souhaitez participer à cette démarche, n'hésitez pas à me contacter.

Finalement, la méthode favorite des ethnologues est l'observation participante. En tant que nouveau membre du comité de Notre Panier Bio et chercheur, je compte bien suivre cet ordre et opter pour la participation « observante ».

Julien Vuilleumier

Nouveautés pour 2013 et agenda

Notre Panier Bio, c'est chaque mois dans votre assiette, mais pas seulement ! Notre site web, dans les rubriques Agenda et News, vous donne des informations régulières sur des événements intéressants en lien avec l'agriculture bio et ses enjeux, sur des conférences, des formations, des films. De plus, vous trouvez les dates et des explications sur les manifestations où l'association est présente.

Deux nouveautés dès 2013

Dès maintenant notre site web est aussi disponible en allemand sous www.unserbiokorb.ch. Nous sommes heureux de présenter cette nouvelle option, étant donné qu'on nous demandait régulièrement des informations en allemand. Nous espérons répondre à cette demande et élargir ainsi notre présence dans les districts germanophones du canton. A Noël 2012, vous avez reçu une proposition spéciale pour offrir un panier en cadeau. Dorénavant, c'est une possibilité que vous avez toute l'année. Sur le site web, vous trouvez une nouvelle rubrique avec un formulaire et vous pouvez passer commande pour panier cadeau (fixe ou à l'essai) n'importe quand durant l'année.

Agenda jusqu'à l'été

Le samedi 4 mai, nous serons présent-e-s au 2ème Salon Romand d'Herboristerie Pratique, organisé par l'association Plantes et vies, à Nuvilly. Le samedi 11 mai, Notre Panier bio se présentera au Marché de printemps au Jardin botanique de Fribourg. Ce marché est l'occasion d'acheter vos plantons de fleurs et légumes auprès des différents producteurs et productrices.

Les 9 et 10 juin, le Festival Les herbes en fête à Charmey accueillera un stand de notre association ainsi que toute une série de producteurs et productrices auprès desquels vous pourrez acquérir des produits artisanaux de haute qualité. Notez ces dates ! A ces occasions, vous pouvez venir nous aider à tenir le stand si cela vous tente, soit simplement profiter de visiter ces diverses foires en famille.



Journée botanique, offre pour les membres

En juin (date encore à confirmer), nous mettons sur pied une sortie avec Mathieu Schmitt, cueilleur-cultivateur de plantes aromatiques et aussi l'auteur de la rubrique « Cueillette » que vous retrouvez dans chaque numéro de ce bulletin. Cette journée se déroulera autour de la reconnaissance botanique, des modes de cueillette, des usages traditionnels populaires et de perception de la qualité des sols que nous parcourons en fonction des plantes qui y poussent. Pour vous inscrire et recevoir les conditions:

écrivez à mmesser@notrepanierbio.ch ou à Marlyse Messer, rte de Corjolens 24, 1754 Avry.

Marlyse Messer, secrétaire de l'association

Nouvelles de l'Association

Quelques nouvelles de l'Assemblée générale, qui s'est tenue le 23 février au Centre Fries à Fribourg.

65 nouveaux ménages, c'est le résultat réjouissant enregistré fin 2012, une année marquée par d'importants efforts de communication à l'occasion de l'anniversaire des cinq ans. Les collaborateurs-trices et producteurs-trices de l'Association, se sont beaucoup investis pour assurer une belle visibilité au Panier lors de nombreux événements et marchés durant toute l'année. Si la maximisation du nombre d'abonnés n'est pas une fin en soi, «un travail de renouvellement» est néanmoins nécessaire chaque année, souligne la coprésidente.

Au-delà des chiffres, il faut noter que le contact avec le public s'est révélé plutôt positif et motivant. La fête du 29 septembre en particulier, a été l'occasion de nombreuses rencontres mais aussi de discussions avec les autorités et les associations poursuivant des buts proches.

C'est une bonne raison pour reconduire ces démarches en 2013, par des actions ciblées: au marché des plantons du Jardin Botanique, au Festival des herbettes de Charmey et au marché de Fribourg (entre autres).

Au nombre des améliorations réalisées en 2012, il faut citer le site internet de l'Association, plus souvent mis à jour et doté de nouvelles fonctions pratiques. Un rattrapage était nécessaire du côté du bilinguisme. C'est désormais chose faite et le comité va également poursuivre ses efforts dans la partie germanophone du canton pour se faire mieux connaître.

L'association comprend désormais 4 nouveaux points de distribution (2 à Fribourg, 1 à Payerne et 1 à La Tour-de-Trême); 2 nouveaux producteurs (Samuel Theiler à Ins, Gérald et Christine Ruffieux



© MMV, LE NOUVEAU COMITÉ 2013 DU PANIER BIO. DE G. À D., EN HAUT JULIEN VUILLEUMIER, MARKUS KOCH ET CHRISTINE RUFFIEUX. EN BAS GAËLLE BIGLER, GUIDO KNUPFER, M-C. QUARTIER,

à Botterens). Le comité s'est également partiellement renouvelé avec la venue de 3 nouveaux membres: Guido Knupfer (producteur de Mur Vully), Christine Ruffieux (productrice de Botterens) et Julien Vuilleumier, chercheur en ethnologie. Tous ces changements, ainsi que les comptes et le budget ont été approuvés à l'unanimité.

Anne-Sylvie Mariéthoz

Le comité a adressé un grand merci aux producteurs pour leur bonne collaboration et aux consommateurs, pour leur soutien!

Quelques rappels pratiques pour simplifier la logistique

- Tout matériel d'emballage du Panier qui est retourné est bienvenu car il est réutilisé (bocaux, sachets, etc), mais pas le matériel ne provenant pas du Panier
- Mettre simplement à plat les cabas, mais ne pas les plier davantage
- Payer toujours la facture avec le bulletin de versement pré-imprimé du mois courant pour simplifier le travail administratif. (Un nouveau système de facturation, plus simple, est en cours de réalisation)



© MW, SAMUEL THEILER AVEC MELINDA, LA PLUS ÂGÉE DES VACHES AU DOMAINE WAEBERHOF, FÉVRIER 2013

L'invité du printemps

Nouveau producteur de l'Association «Notre Panier bio» depuis 2013, Samuel Theiler nous a ouvert les portes de sa ferme à Ins. Son huile de tournesol viendra enrichir l'assortiment du panier désormais.

Samuel Theiler a repris la ferme de ses beaux-parents voici sept ans. Il y cultive du blé et diverses sortes de légumes parallèlement à son élevage de veaux et de vaches allaitantes – le tout en qualité bio. Cette démarche est-elle allée de soi? «Il a fallu prendre le temps de convaincre», affirme Samuel, «mais pour moi la question ne s'est jamais posée, car je suis venu à l'agriculture par le bio.» Samuel n'est pas né dans une famille de paysans, mais il était depuis longtemps attiré par la terre et par le style de vie qu'elle lui offrait.

Six collaborateurs s'emploient à cultiver les vingt-trois hectares du domaine de Waeberhof, plus quelques auxiliaires qui viennent en renfort sur les marchés de Fribourg et de de Muri (BE). «J'ai eu la chance de récupérer la clientèle d'un prédécesseur qui cessait ses activités», explique le fermier. Ainsi

la production maraîchère de l'exploitation-elle entièrement écoulee en vente directe, essentiellement sur ces deux marchés, mais aussi au magasin de la ferme et par les commandes en ligne.

Samuel estime «important» de renouveler son offre et de présenter régulièrement à sa fidèle clientèle de nouveaux articles. Il développe notamment son assortiment de produits transformés et semi-transformés, avec des purées de tomate en été, des mélanges de soupes et de salades en toute saison, ainsi que de l'huile de tournesol. Il s'est lancé dans cette culture il y a quatre ans, parce qu'elle est relativement aisée et permet un rendement intéressant, facile à écouler vu la demande (90 % de l'huile de tournesol bio vendue en Suisse est en effet importée). Cette plante est du reste peu exigeante et «pas trop vulnérable aux maladies», explique le fermier. Le seul adversaire vraiment coriace semble être les oiseaux, très présents dans la région et sévissant beaucoup au moment de la récolte, vers septembre-octobre. Que peut faire un paysan bio contre ce concurrent? «Rien, si ce n'est essayer de chanter mieux qu'eux», plaisante Samuel, qui semble se

résigner plutôt de bon gré à partager les fruits de sa terre avec les hôtes du lieu.

L'Association «Notre panier bio» a joué un rôle important dans le développement de cette offre. Avec la garantie de pouvoir écouler au moins deux fois par année son huile par le biais du panier, le domaine Waeberhof a pu étendre sa culture du tournesol sur un hectare. Or il s'agit du minimum de surface «gérable» pour cette production, dans la mesure où la moisson se fait de manière mécanique et qu'aucun partenaire n'accepte de venir récolter le tournesol sur une surface plus réduite.

La ferme Waeberhof élève aussi une quinzaine de vœux par année, dont la moitié environ est vendue à des particuliers. S'il admet pour sa part «que nous mangeons trop de viande en Suisse», cet agriculteur estime que les bovins s'intègrent néanmoins dans un système de production écologique. «Contrairement aux porcs et aux poulets qui ont besoin d'être alimentés en protéines, les vaches produisent des protéines animales en se nourrissant de fourrage grossier» (foin, herbage) qui ne peut entrer en ligne de compte pour l'alimentation humaine. «Elles ne sont pas nos concurrentes directes de ce point de vue». Or l'herbe est généralement disponible en quantité sur une exploitation bio respectant le principe de la rotation des cultures, puisqu'un certain pourcentage de sols est toujours laissé en jachère.

Les exploitations pratiquant cette multiplicité d'activités - maraîchage, culture de céréales et élevage – se raréfient en Suisse. «La tendance actuelle pousse fortement à la spécialisation», regrette Samuel, qui voit beaucoup de domaines - y compris bio - concentrer leurs activités pour des raisons de rentabilité. Aussi l'idyllique petite ferme présentée dans les publicités de Biosuisse tient-elle de plus en plus de l'image d'Épinal. Il est vrai que la diversification a un prix, du point de vue organisationnel notamment, car un bon tiers du temps de travail du fermier est consacré à des tâches administratives. Mais elle est aussi une «garantie d'indépendance»... et un excellent remède contre la routine.

Anne-Sylvie Mariéthoz



© MW, CULTURE DE CÔTES DE BETTES SOUS SERRE CHEZ SAMUEL

L'huile de tournesol

Cultivé par les Amérindiens, le tournesol a été importé en Europe au XVI^e siècle et s'est répandu sur tous les continents. L'huile de tournesol possède de grandes qualités nutritives quand elle est pressée à froid – la pression à chaud permet d'extraire davantage d'huile des graines, mais elle occasionne aussi une perte de qualité importante. Cette huile est notamment riche en vitamines E (antioxydant) et en acides gras insaturés (connus pour leur effet positif sur les lipides (cholestérol) sanguin - permettant de diminuer les risques de maladies coronariennes). Relativement neutre au goût et supportant bien la chaleur, cette huile est aussi très pratique à utiliser en cuisine car elle se prête quasiment à tous les usages.

Source: www.passeportsante.net



© MW, GAËLLE BIGLER, 24 FÉVRIER 2013

De riches collaborations se mettent en place

Et oui, nous ne sommes pas les seul-e-s à être convaincu-e-s de l'importance de consommer local, de saison et en lien direct avec le producteur. Depuis que j'ai intégré le comité de Notre Panier Bio, je me suis investie dans le réseautage et le développement de collaborations à différentes échelles. Je vous présente ici quelques-unes de ces synergies, importantes notamment pour le développement du bio dans notre canton, en espérant que cela vous donnera l'envie d'en savoir plus.

En 2012, nous avons renforcé notre collaboration avec BioFribourg. Leur président, Vitus Schafer, a activement participé à notre fête de septembre 2012 et a décidé de pérenniser l'événement par le biais d'un marché bio annuel à Fribourg. Ainsi, grâce à cette collaboration, nous espérons que le marché bio annuel devienne un point fort de l'agenda fribourgeois ! Notre Panier Bio a participé activement à la journée «L'avenir du Bio» organisée par l'Institut Agricole de Grangeneuve (IAG) le 4 décembre 2012. Pour poursuivre les réflexions sur le développement du bio dans le canton, un groupe de travail s'est mis sur pied, auquel je vais participer avec Eva Flückiger (IAG) et Léa Egli (Sagri). Au niveau romand, lors du Brunch annuel de la Fédération Romande de l'Agriculture de Proximité (FRACP) nous avons eu l'occasion de nouer

des contacts avec des représentant-e-s d'autres initiatives qui pratiquent l'agriculture contractuelle. Avec Luigi d'Andrea de la FRACP, Josef Zisyadis, de la Semaine du Goût, et Nicolas Bezençon d'Uniterre, nous préparons une demande de financement commune à l'Office Fédéral de l'Agriculture pour le développement des ACP. Enfin, au niveau européen, j'ai eu le plaisir de représenter à la fois Notre Panier Bio, la FRACP et la Suisse à la « 1ère rencontre sur l'agriculture soutenue par la communauté et les systèmes émergents de distribution pour la souveraineté alimentaire », en octobre à Milan. Nous y avons réfléchi à la meilleure manière de coordonner les efforts avec l'appui d'Urgenci (Le réseau Urbain-Rural : Générer des Echanges Nouveaux entre Citoyens) et du réseau Nyeleni (European Food Sovereignty Movement). J'ai intégré le groupe de travail des chercheurs et universitaires intéressés par la question de l'agriculture contractuelle de proximité. Notre groupe se réunira en juillet à Vienne.

En conclusion, je pense qu'il est nécessaire de joindre les efforts des différentes initiatives de proximité en Suisse afin de nous donner une assise nationale. J'œuvrerai donc dans ce sens en 2013.

Gaëlle Bigler, co-présidente

Le Tilleul, tendre patriarche

Le tilleul, c'est le cœur de l'été, avant que la chaleur ne soit écrasante, la sieste amoureuse à son ombre, le parfum de miel porté par des bourrasques de vent chaud, la quiétude, l'assemblée des anciens au centre du village.

Le tilleul est un repère, une sagesse sans rien d'autoritaire, suffisamment droite pour réajuster avec tendresse. Sa couronne et sa feuille ont la forme de cœur.

« Pour peu que les époux séjournent sous leur ombre, ils s'aiment jusqu'au bout malgré l'effort des ans » (La Fontaine)

En Gruyère, on boit la limonade de fleurs de tilleul pendant la période des foins. En hiver, la tisane de tilleul est irremplaçable en cas de refroidissement, elle fait suer. On le connaît bien également pour calmer, apaiser. Il agit en douceur et convient donc bien pour les enfants et les personnes âgées. L'aubier, partie vivante du bois, est un excellent draineur du foie et des reins. Le bois tendre a été apprécié des sculpteurs, on en a fait les statues sacrées des églises, des meubles, des allumettes, des sabots. Le charbon pour les fusains des dessinateurs. Les fibres pour fabriquer cordes et vanneries.

Une pratique avait cour autrefois, je ne sais en quelle région : Lors d'épizooties, on faisait éteindre tous les feux dans les foyers. On allumait deux nouveaux bûchers en frottant deux morceaux de bois de tilleul et on faisait passer les bêtes entre ces feux. Elles suaient et respiraient les fumées du tilleul et d'autres plantes jetées dans les brasiers. Les bêtes étaient soignées. Le tilleul est un feu qui régénère, qui redonne des forces de guérison. Les abeilles en sont follement gourmandes, leur bourdonnement dans l'arbre est une louange, peut-être même un psaume, à son parfum estival, aux bienfaits de ses essences qui redonnent du cœur à l'ouvrage, non sans avoir savouré un juste repos. Le tilleul réunit (rendez-vous des amoureux, déli-



© M. MESSER, 2013

bération des affaires communales...), redresse (on rendait justice sous son ombre, comme à Neuchâtel sous le Tilleul de Banneret sur la terrasse de la collégiale) et apaise (les enfants qui dorment dans l'ombre de son feuillage et le parfum de ses fleurs font de merveilleuses siestes).

Il est aussi symbole de victoire : on connaît le tilleul de Morat, en mémoire du triomphe des Confédérés sur Charles le Téméraire en 1476. Mais il semble qu'il ait été planté avant. Il a rendu l'âme en 1990, à l'âge de 520 ans, mais continue à vivre par ses boutures dans bien des lieux fribourgeois. Car le tilleul est aussi histoires de traditions, de lien entre les générations, qui passaient, passent et passeront sur la place du village, au cœur de la communauté, soucieuses de sa cohérence et de sa bienveillance.

Mathieu Schmitt



© MW, 2013

Potée d'hiver ensoleillée

légumes racines divers
(carottes, navets, panais)

oignon

beurre

sel

poivre

muscade

curry

gingembre.

- Epluchez et coupez les légumes en carrés et l'oignon en petits quartiers.
- Dans la cocotte, faites les revenir ensemble dans le beurre fondu.
- Assaisonnez de noix de muscade râpée, de gingembre, de curry. Salez et poivrez.
- Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10mn.
- Recouvrez d'eau, ajoutez une feuille de laurier, mélangez et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 40mn.

Le printemps se fait parfois attendre sous nos latitudes, aussi les légumes racines sont-ils encore d'actualité ce mois-ci. Mais avec un peu d'épices et d'imagination, vous saurez les apprêter à votre goût, en variant les plaisirs.

Cette recette est empruntée à une association sœur basée en Valais: le panier du bisse www.panierdubisse.ch - onglet «recettes»

21 – 24 mars, Agrobiorama, Salon des médecines naturelles et de l'agriculture biologique, Lausanne

4 mai, 2ème Salon Romand d'Herboristerie Pratique, organisé par l'association Plantes et vies, Nuvilly.

11 mai, Marché de printemps au Jardin botanique de Fribourg

9 et 10 juin, le Festival Les herbettes en fête, Charmey

28 septembre, grand marché bio d'automne, place Python, Fribourg

Un dimanche de juin (date à préciser), excursion botanique en Gruyère, avec Mathieu Schmitt (sur inscription auprès de mmesser@notrepanierbio.ch)



© MW, 2012

IMPRESSUM

UNE PUBLICATION DE NOTRE PANIER BIO

Rédaction: Gaëlle Bigler, Anne-Sylvie Mariéthoz, Marlyse Messer, Mathieu Schmitt, Julien Vuilleumier et Martine Wolhauser

Traduction: Heidi Fuhrer, Gerhard Hasinger et Catherine Ruedisueli

Relecture: Monique Oggier Huguenin

Contact: Marlyse Messer, bulletin@notrepanierbio.ch

Impression sur papier Recystar agréé par le label Blaue Engel
Imprimerie Multiprint SA - www.multiprintsa.ch

www.notrepanierbio.ch | www.unserbiokorb.ch