



La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

Association

Une ambiance villageoise



© Martine Wolhauser

C'est dans une ambiance villageoise que plus de 1000 personnes se retrouvèrent le 10 octobre dernier aux portes ouvertes de Chandossel.

On aurait dit que ce petit village blotti au fond de la vallée du Chandon avait retrouvé l'animation des marchés d'antan. Une cinquantaine de stands proposant victuailles et produits bio s'étiraient le long de la route principale, entre les maisons et les champs, le temps d'une journée d'automne. Au centre du village, la « Bergerie de Chandossel », idée de ses habitants, était là pour accueillir et sustenter les visiteurs tout en distillant une ambiance tranquille et champêtre. Les enfants ne furent pas en reste, un manège en bois et un mini zoo composé de poulains, chèvres, moutons et cochons firent le bonheur de nombreuses familles.

Le berger nous fit vivre trois moments exceptionnels lors des démonstrations de chiens de troupeau Border Collie. Suite page 3

Sans voiture en ville, la famille Emery-Jacquier l'a fait...



© Martine Wolhauser

Pouvez-vous nous décrire votre famille ?

Nous sommes un couple avec 2 enfants de 6 et 8 ans. Nous habitons le Quartier d'Alt à Fribourg. Je suis céramiste indépendante et mon mari est architecte associé.

Depuis quand êtes-vous adhérente au Panier Bio ?

Depuis le début.

Quelles ont été vos motivations ?

C'est le soutien à l'agriculture de proximité et de plus biologique, qui a été primordial. Nous faisons déjà nos courses au marché, mais nous avons envie de soutenir les producteurs locaux.

Etes-vous satisfaite de ce mode de consommation ?

J'en suis très satisfaite. Ce sont de bons produits. Le fait de ne pas avoir le choix pousse à la découverte. Ce serait peut être différent si c'était toutes les semaines.

Les semaines hors panier, comment vous approvisionnez-vous ?

Pour les produits frais, nous allons au marché. Pour l'épicerie, nous allons dans les magasins en ville. Nous habitons en ville par choix, parce que nous aimons la vie citadine et que nous avons presque tout sous la main ; nous n'avons ainsi pas besoin de voiture et notre qualité de vie s'en trouve améliorée.

Quel est votre budget par mois consacré à l'alimentation ? Comment le dépensez-vous ?

Nous consacrons entre CHF.800.- et 1'000.- par mois. Environ 40% sont dépensés au marché, l'autre 40% dans les grandes surfaces en ville et les 20% restant dans les épiceries de la ville. Nous achetons aussi directement aux producteurs par le biais du Panier. Suite page 3

Comment vous organisez-vous au quotidien pour manger bio ?

Nous n'avons pas changé notre organisation quotidienne : nous achetons le moins de choses transformées possible, mais on ne se fatigue pas non plus. Au quotidien, nous cuisinons des choses simples tout en privilégiant les aliments sains, donc biologiques. Nous aimons toutefois nous mettre au fourneaux quand nous en avons le temps pour cuisiner des choses plus élaborées. Nous avons commencé à être plus attentifs à la qualité de notre alimentation lorsque que j'attendais mon 1er enfant.

Qu'est-ce que ce mode de vie représente pour vous ? Est-ce que cela va au delà d'un mode de consommation ?

Nous sommes conscients de l'impact de notre niveau de vie sur la terre, que celle-ci a des limites et que nous ne sommes pas seuls ! Nous avons fait le choix de ne pas avoir de voiture et lorsque c'est indispensable, nous utilisons le système de car-sharing mobility: au début, il faut faire le pas, on se sent limité... Puis on prend d'autres habitudes, on découvre une foule de nouvelles choses. Prendre le temps de se déplacer permet de vivre autre chose. Actuellement, beaucoup d'enfants n'ont plus l'idée que l'on peut se déplacer autrement qu'en voiture, c'est bien dommage.. Dans la même idée, nous respectons les saisons dans notre alimentation. On a du plaisir lorsque c'est par exemple la saison des fraises locales, on en profite un maximum puis on doit en faire le deuil jusqu'à l'année suivante. C'est important pour les enfants de savoir qu'on n'a pas toujours tout contrairement à ce que le matraquage publicitaire nous dit. Ca nous rappelle aussi la non-permanence des choses.

Est-ce que ces valeurs vous ont été transmises ou vous les avez acquises ? Sont-elles partagées au sein de votre famille ?

La valeur essentielle que j'ai reçue de ma maman, c'est la cuisine : on doit bien manger. Au temps de nos grands-parents, tout était produit localement et respectueusement. Ce n'est plus du tout le cas et nous nous devons maintenant d'être attentifs à la manière dont les choses sont produites et faire des choix en connaissance de cause. Mon mari a grandi à la campagne avec un jardin, avec aussi cette notion de bien manger. Ses parents sont plus proches de la terre et donc plus réceptifs à nos choix. Autour de nous, parmi les gens de notre génération, ces valeurs sont partagées mais peut être un peu moins poussées que ce que nous avons choisi de faire.

Entretien recueilli par Elodie Calais

Une ambiance villageoise

La dernière représentation en fin de journée fut imposante, les deux chiens réussirent à mener les 180 moutons d'Engadine tout près du public en plusieurs vagues successives, les ondulations des toisons brunes étaient si belles et harmonieuses qu'elles laissèrent les spectateurs ébahis. Plusieurs stands d'information étaient présents pour orienter le public sur les activités des principaux organisateurs, notamment *Bio Fribourg*, *Notre Panier Bio* et *ProSpecieRara*. Chaque organisation avait à cœur d'informer le public; sur les spécificités de l'agriculture bio, les fonctions de l'agriculture contractuelle de proximité, la composition du panier bio ainsi que les enjeux de la protection et de la sauvegarde des espèces. Un petit stand discret situé au bord du ruisseau nous informait sur les particularités du réseau écologique de Villarepos.

Cette magnifique journée n'aurait pu avoir lieu sans le dévouement et la disponibilité des hôtes du jour, la famille Fivian Egli. Reto Fivian a préparé cette manifestation durant de nombreux mois secondé par sa femme Léa Egli, tout sans toutefois délaisser leur famille et leur troupeau de moutons d'Engadine. Cette bergerie exploitée de manière extensive, mais rationnelle est un modèle d'élevage dans le respect des animaux et la conservation d'une race peu productive, donc menacée. Merci à eux et bonne chance dans leur entreprise.

Nicolas Rossier 3

La pomme, joyau et case-tête de la nature

La rédaction de *La Tête dans le Panier* a rendu visite à votre arboriculteur, Christoph Schmid de La Cigale à Granges-Paccot pour un état des lieux de la production de cette année.

1. Quand on voyait les vergers cet été, on aurait pu penser que la production de cette année allait être exceptionnelle? Qu'en est-il réellement ?

Ça a été une bonne récolte en Suisse, malgré la grêle dans certaines régions. Chez nous, c'est plutôt une petite récolte en raison de l'alternance des fruitiers. (ndlr : Naturellement, les arbres donnent beaucoup de fruits une année sur deux). En bio, on a des moyens limités pour intervenir sur cette alternance. Lorsque l'on a une petite récolte, on rencontre davantage de problèmes : les parasites doivent se concentrer sur moins de fruits et les pommes ont un trop gros calibre.

2. Quels problèmes rencontre-t-on cette année en particulier ?

Ici traditionnellement, on rencontre la petite tordeuse et le carpocapse, papillons dont les chenilles causent des ravages sur les cultures. On lutte contre ces insectes par confusion, c'est-à-dire que l'on diffuse des phéromones sexuelles femelles pour désorienter les mâles et empêcher la reproduction. Mais cette année, pour la 1ère fois en 20 ans, nous avons été confrontés à la tordeuse des buissons, pour laquelle actuellement il n'existe pas de traitement à base de phéromone. La difficulté, c'est que c'est seulement à l'intérieur du fruit que l'on peut le détecter, les signes extérieurs sont quasiment invisibles et il ne nous est pas possible d'ouvrir chaque pomme pour le contrôler.

Côté maladie, on a été un peu confronté à la maladie de la suie, qui se remarque par des taches vert foncé sur la peau du fruit, causées par un champignon, qui part en lavant le fruit et qui n'a pas de conséquence sur la qualité du fruit. C'est un champignon qui vit en concurrence avec l'oïdium et la tavelure. Donc les variétés qui résistent à ces dernières maladies comme celles que nous cultivons depuis 1992, qui proviennent du formidable travail arboricole bio effectué depuis longtemps en ex-Allemagne de l'Est et de Tchéquie, sont donc plus propices à la suie. Par ailleurs, après la cueillette, on ne sait pas comment les pommes évoluent à l'entrepôt. (2°C et 93% d'humidité). L'an passé, j'ai stocké 10 tonnes en chambre frigorifique à atmosphère contrôlée (taux d'oxygène plus bas qui garantit plus de stabilité), mais ça coûte cher (+0.40cts/kg que l'entreposage traditionnel).

Il faut se rendre compte aussi qu'entre le moment où la pomme sort de l'entrepôt frigorifique et le moment où elle se retrouve sur la table du consommateur, elle évolue plus vite. Les pommes sont triées le vendredi, le samedi matin, elles partent au centre de distribution, le lundi matin, elles sont mises dans les Paniers; le mardi, les pains sont livrés. Les premières mangées sont dehors depuis un peu moins d'1 semaine. C'est le système qui veut ça.

4

En conventionnel, dans le frigo, on met un gaz qui arrête le processus de maturation de la pomme.

3. Comment remédie-t-on à ces problèmes en bio par rapport au conventionnel ?

Cette année dans le verger, j'ai pratiqué 3 interventions phytosanitaires : un traitement avec des minéraux argileux, un au souffre et l'autre à base de bicarbonate de soude (poudre à lever) qui vient d'être homologué en bio et qui a une action fongique sur les maladies telles que la suie. En conventionnel, ça peut aller de 15 à 20 traitements et avec des substances qui se retrouvent sur la table. La matière active du fongicide le plus utilisé ici est même interdite aux USA !

Pour conclure, il faut surtout garder en tête que la pomme reste vivante même après sa cueillette. L'arboriculture est une production en bio qui est très difficile à maîtriser. C'est un produit pur non transformé avec un emballage opaque dont on n'a pas la certitude de ce qu'il y a dedans. Chaque pomme n'est pas parfaite, mais cela prouve qu'un bout de nature est encore dedans.

Elodie Calais

Petit mémo pour croqueurs de pommes

Conservation	Variété	Couleur	Particularité	Crue	Cuite
Précoce	Retina	Rouge verte	La 1ère pomme de la saison	+	+
Précoce	Rubinola	Rouge jaune striée	Petit rendement	++	
Automne	Resi	Rouge clair striée	La pomme des enfants	++	
Automne	Florina	Rouge violet	Douce, juteuse	+	+
Garde jusqu'à fin février	Ariwa	Rouge jaune	Ferme, croquante au début, perd vite son arôme	+	+
Garde jusqu'à mars, avril	Topaz	Rouge striée	Très aromatique, cuit avec la peau donne une belle couleur rouge	++	
Garde jusqu'à Janvier, février	Ottawa	Jaune	Goût proche de la Topaz	+	+
Garde	Mira	Violet		+	+
Garde, jusque fin avril	Rewena	Vert jaune teinté de rouge foncé	Ressemble à la pomme cloche, acidulée, se garde très bien	+	++

Les variétés énoncées ci-dessus sont celles cultivées à La Cigale et que vous pouvez retrouver dans votre panier.

Bilan 2009

Activités et nouveautés

A l'instar des autres années, notre association a communiqué vers l'intérieur et l'extérieur par une série de manifestations:

- 23.3.09 : **Séminaire pour les points de distribution** au Pavillon Vert du Jardin botanique à Fribourg, consacré à l'élaboration d'une « charte de bonne conduite ». A cette occasion, notre association a remercié et offert un présent aux personnes mettant à disposition un point de distribution
- 30.5.09 : **Portes ouvertes à Sédeilles** chez la famille Gfeller en collaboration avec *Echo'Roulotte*
- 19.7.09 : **Séminaire pour les producteurs** chez la famille Gfeller en collaboration avec *la FRACP*. Nos producteurs ont échangé leurs expériences avec leurs collègues venant de toutes les régions de Suisse romande
- 29.08.09: **Participation à la Fête du Quartier de la Vignettaz** à Fribourg
- les 12 et 13.9.09 : **Participation au marché *Les Herbettes en Fête*** à Charmey
- 10.10.09: **Portes ouvertes à Chandossel** chez la famille Fivian en collaboration avec *Bio Fribourg et Pro Specie Rara*
- 16.11.09 : **Rencontre avec les producteurs** à l'Africanum à Fribourg, consacrée à l'évaluation de l'année 2009 et aux objectifs pour 2010.

Parmi nos nombreuses démarches, une étude d'évaluation de *Notre Panier Bio* a été réalisée par Maxime Montagrin dans le cadre d'un travail de semestre à l'Ecole Supérieure Agrocommerciale et Agrotechnicienne de l'Institut Agricole de Grangeneuve. Les résultats ont été publiés dans l'édition du mois d'octobre de *La Tête dans le Panier*.

Parmi les nouveautés, signalons l'introduction du demi-panier bio à partir du mois de novembre 2009. Le demi-panier bio contient les mêmes produits que le panier standard mais en quantité inférieure. Il est destiné aux ménages d'une ou deux personnes et coûte CHF 53.-. La valeur de la marchandise représente CHF 45- et les frais logistique restent à CHF 8-.

La FRACP et ses membres gagnent l'Agroprix 2009

Le 13.11.09 était un grand jour pour la Fédération romande d'agriculture contractuelle de proximité (FRACP) et pour ses membres. A Berne, dans un Kursaal comble, *la FRACP* a reçu l'Agroprix 2009, doté d'un montant de CHF 20'000.-. Ce prix est décerné pour un concept innovateur dans le domaine agroalimentaire et quarante-sept projets étaient dans la course. C'est un beau succès et une reconnaissance pour l'agriculture contractuelle de proximité. L'idée innovatrice est de stabiliser les marchés agricoles par une production sous contrat. La réussite de la réalisation du concept se remarque avec *Notre Panier Bio* et, avec lui, une vingtaine d'autres initiatives ACP en Suisse romande. *Notre Panier Bio*, membre fondateur important de *la FRACP*, a activement collaboré à la préparation du concours.

Diversification de l'offre et assurance qualité

Nous sommes contents de pouvoir proposer une grande palette de produits bio du canton. Nos producteurs travaillent avec un grand engagement pour répondre à la demande de qualité et de diversification de *Notre Panier Bio*. De plus, nous restons ouverts à d'autres producteurs du canton qui aimeraient également collaborer avec nous.

Il nous est important d'offrir une qualité irréprochable à nos ménages. Au sein de notre comité existe même un dicastère « assurance qualité ». Si, malgré nos efforts unis, il devait vous arriver de ne pas être satisfait d'un produit, n'hésitez pas de vous adresser à : info@notrepanierbio.ch. Votre avis compte !

Gerhard Hasinger 6

Tätsch

pour 4 personnes

600g chou plume
1 oignon
1 gousse d'ail (ou plus...)
Poivre, noix de muscade, sel
3 dl de l'eau
70g de beurre ou d'huile
150g de farine bise claire
2 – 3 œufs

Enlever la côte de la feuille de chou, le laver et le couper en fines tranches. Le cuire avec l'oignon, l'ail et les épices comme de l'épinard. Mixer et mettre de côté.

Faire chauffer l'eau. Enlever la casserole du feu. Ajouter le beurre ou l'huile et la farine. Bien remuer jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la casserole. Laisser refroidir. Battre les œufs et les ajouter à la pâte. Ajouter également la purée de chou plume.

Verser le tout dans une poêle et faire frire chaque côté env. 15 minutes.

Le chou plume (ou le chou frisé en feuille) provient de la Méditerranée. De nos jours, il est surtout planté dans le nord de l'Allemagne, en Hollande et le sud de la Suède. C'est le chou le plus robuste de sa famille. Il aime le froid et résiste au gel. C'est dommage qu'il ne soit que peu connu chez nous, car il contient beaucoup de calcium, de carotène et de la vitamine C. De plus, il est très décoratif !

La recette du Panier



Côté production

Un Noël Bio!

Des sapins de Noël Bio Suisse seront disponibles à la vente au manège de Lully chez la famille Fünfschilling les samedi 12 et 19 décembre 2009 de 9h00 à 16h00. En dehors, la vente se fera à la ferme attenante au manège. Plus d'infos sous www.abies.ch.



Association

Recherchons une personne pour la mise en page

Suite au départ d'Elodie Calais, chargée de la mise en page de *La Tête dans le Panier*, nous recherchons parmi nos lectrices et lecteurs une personne intéressée à rejoindre notre comité de rédaction. Pour de plus amples renseignements, contactez Gerhard Hasinger au 026 921 30 72 ou par email: info@bio-conseil.ch

Impressum

Une publication de Notre Panier Bio

Rédaction Elodie Calais,
Liliane Dechancé, Gerhard
Hasinger, Nicolas Rossier,
Mathieu Schmitt, Martine
Wolhauser

Relecture Monique Oggier
Huguenin

Impression Imprimerie
Grafisa, papier label FSC,
Ange Bleu

Contact Gerhard Hasinger,
tél. 026 921 30 72,
g.hasinger@bio-conseil.ch

www.notrepanierbio.ch,
www.unserbiokorb.ch

La Cueillette du Panier

L'églantier

Panier à la main,
Frimas et brumes sur le chemin,
La friche nous attend,
Avec son petit peuple d'aiguillons,
Aubépine, Prunelier et Eglantier,
Vos fleurs sont passées,
Gratte-cul, Gland rouge, Capron, Cynnorrhodon,
Aux premières gelées, c'est vers vous que je me rends.



La récolte se fait à main nue, seule la délicatesse et la finesse du geste parviendront à éviter les hameçons acérés des branches de l'églantier et par la justesse on prélève le fruit sans queue (petite torsion). Les gants peuvent éviter quelques griffures mais s'accrocheront souvent et seront alors source de légers énervements...

Ce rosier sauvage est un casse-tête pour le botaniste, pensez donc, environ 120 espèces! Peu importe, c'est aujourd'hui le gastronome qui part à sa conquête. Rappelons avant dégustation que le fruit de Dame Églantine est 10 fois plus riche en vitamine C (l'espèce la plus riche serait *Rosa villosa*, pilosité soyeuse sur les 2 faces de son feuillage) que le citron. Sans parler de sa forte teneur en calcium, phosphore.

Tout cela est bien alléchant, mais évidemment Dame Nature nous complique un peu la tâche: ces fameux poils à gratter qu'il faut éviter afin de pas trop irriter le gosier (ceci dit en passant, ils sont d'excellents vermifuges). Pour les éliminer, le premier ustensile est la patience. Pour séparer la pulpe de ses poils irritants entourant les graines on peut avoir recours à différents procédés: la centrifugeuse professionnelle est efficace et rapide.

Pour chez soi, il est conseillé de procéder comme suit:

Couvrez les baies d'eau, faites frémir environ ¼ d'heure et passez-les dans une passoire qui retienne les graines. Si besoin est, remouiller avec un peu d'eau. Passez dans une passoire encore plus fine afin d'éliminer les derniers poils, un peu comme pour retenir les grains de raisinets lors de la préparation d'une gelée.

De cette pulpe, on peut réaliser moult préparations culinaires: soupes, «ketchup», confitures... Les recettes sont aussi nombreuses que les familles, inspirez-vous de celles décrites dans les ouvrages de François Couplan, Pierre Lieutaghi (« Le livre des bonnes herbes » Ed. Actes Sud), Bernard Bertrand (« De mémoire d'Eglantine » Ed. de Terran) etc...

Bien sûr, moins on cuira plus on préservera la vitamine C.

Les pétales, au printemps, peuvent être employés pour fabriquer du vinaigre rosé (macération dans un vinaigre de cidre), de la gelée de fleur ou de simplement sécher pour la tisane. Selon les espèces, le parfum peut varier, cueillez avec le nez!

Lors de vos cueillettes, vous ne manquerez pas de croiser le « bédégar », ou barbe de Saint-Pierre, petite touffe hirsute accrochée aux tiges. Il s'agit d'une galle issue de la piqûre d'un insecte (hyménoptère). Ces excroissances ont été utilisées depuis les Perses jusqu'à nos aïeux pour leurs vertus anti-inflammatoires urinaires, cicatrisantes, vulnéraires.

Et n'oubliez pas quelques branches porteuses de fruits pour votre table de Noël, expression de générosité, de ressource vitale même durant les jours les plus courts de l'année, et remerciez la Création. Joyeux Noël à tous!