



## La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

### Editorial

## De la pauvreté à la misère : le dogme du développement

J'ai eu le plaisir de regarder un touchant reportage à la télévision : on y présentait un hameau perché sur le plateau de Luncanilor, dans le sud des Carpates, en Roumanie. Là, 70 habitants vivent en autarcie, en parfaite harmonie avec la nature qui les entoure : élevage de moutons, céréales, potager, fauche, on précise que les produits chimiques sont totalement exclus, comme une évidence. Travail et loisirs s'entremêlent en toute sérénité. Le lien entre les générations se vit au quotidien: les plus anciens, détenteurs des gestes simples mais essentiels à la pérennité de la petite communauté paysanne, les plus jeunes fournissant toute leur énergie aux divers travaux de la terre. Mais voilà, les normes européennes ne tolèrent pas ce manque de technologie : le beurre lavé à l'eau de source, pourtant si claire et si fraîche, ne pourra plus être vendu et assurer, avec quelques autres produits, les seuls revenus nécessaires. Alors il faut construire une nouvelle bergerie (en tôle...), acheter une motofaucheuse pour plus de rendements, et on confie aux enfants qu'il faudra sûrement aller chercher du travail en ville...

Une belle leçon : une certaine mondialisation transforme la pauvreté (sobriété matérielle heureuse, autosuffisance...) en misère (abandon d'un patrimoine culturel et naturel, dépendance aux lois du marché, se déraciner pour trouver un travail médiocre afin de nourrir sa famille).

Chez nous aussi, la souveraineté alimentaire préoccupe mais, là encore, l'aspect économique efface les valeurs humanistes. Face à une volonté de croissance irrationnelle, l'agriculture biologique et contractuelle nous ouvre la voie de la stabilité durable.

Mathieu Schmitt

### Portrait

## L'exploitation de la famille Pfister

Silvia et Peter Pfister exploitent en bio depuis 2001 un petit domaine de 12 hectares à Grossried, au-dessus de Flamatt. L'exploitation se veut familiale (4 enfants) et tient à le rester; c'est pourquoi Peter planifie ses cultures et ses différentes plantations de petits fruits de façon à échelonner le travail sur toute la saison. C'est également la raison pour laquelle il propose ses fraises en auto-cueillette; ça lui évite d'engager un bataillon de cueilleurs au moment des récoltes.

L'essentiel de son revenu, la famille Pfister le tire de 2000 poules pondeuses qui pondent environ 1600 œufs par jour, destinés à l'entreprise Hosberg AG (distributeur pour différents grossistes et grandes surfaces) et à *Notre Panier Bio*. Suite page 2

## L'exploitation de la famille Pfister



© Martine Wolhauser

Les œufs que nous recevons chaque mois ont été pondus dans un poulailler de luxe avec perchoirs, nids de ponte, jardin d'hiver et immense parcours enherbé dans lequel les gallinacés peuvent picorer à leur aise.

Confitures et sirop sont également destinés à *Notre Panier Bio*, mais là c'est le domaine de Silvia qui prépare régulièrement différentes recettes avec les petits fruits du domaine: fraises, cassis, groseilles, groseilles à maquereau et mini kiwi. Attention: ces préparations ne se conservent pas très longtemps hors du frigo, car elles ne contiennent pas d'agent conservateur, ni beaucoup de sucre: priorité aux fruits!

La famille Pfister apprécie la demande toujours plus forte en produits bio. Elle est spécialement contente de livrer à *Notre Panier Bio*; ça lui permet de diversifier sa production, de mettre en valeur les petits fruits et de ne pas être dépendante d'un seul acheteur; comme on dit, de ne pas mettre tous les œufs dans le même panier! Elle pratique également la vente directe à la ferme qu'elle aimerait encore développer.

Pour les raisons mentionnées plus haut, la famille Pfister ne livre pas de fraises à *Notre Panier Bio*, mais si vous avez envie de fraises<sup>1</sup>, n'hésitez pas à vous déplacer à Grossried dans le courant du mois de juin; vous pourrez en cueillir tant que vous en voudrez et profiter d'un magnifique paysage en Singine.

Nicolas Rossier

<sup>1</sup> La cueillette de fraises en juin, pour la consommation directe, la fabrication de confiture et autres transformations. Dès le 9 juin, du lundi au samedi 8h30 - 11h30 et 13h30 - 19h, le dimanche de 14h à 18h. Adresse: Grossried 16, 3182 Ueberstorf, tel. 079 253 13 76, [www.biotreimli.ch](http://www.biotreimli.ch).

## Les asperges

### Histoire

L'asperge (*Asparagus officinalis* L.) appartient à la famille des liliacées tout comme l'ail, l'oignon, la ciboulette ou encore le poireau. Probablement originaire du bassin méditerranéen, l'asperge était déjà consommée chez les Égyptiens et les Grecs qui l'appelaient « *Aspharagus* ». Produit de luxe, l'asperge était appréciée des rois et des princes. Jusqu'au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, seuls les amateurs fortunés pouvaient s'offrir ce légume raffiné et fort cher. L'asperge commencera à se démocratiser à cette époque devenant un « délice printanier » pour tous les gourmets. De nos jours, c'est surtout l'asperge blanche qui est consommée. Mais les gourmets préfèrent les asperges vertes pour leur goût plus prononcé, plus aromatique et leur teneur plus élevée en substances nutritives.



### Asperges blanches et asperges vertes

Sur le plan physiologique, les asperges vertes et blanches sont la même plante. La différence se trouve dans la culture qui pour l'asperge blanche grandit sous terre et de ce fait reste blanche tandis que l'asperge verte grandit à la surface de la terre et de ce fait devient verte. En Suisse, on cultive principalement l'asperge verte car celle-ci demande un sol et un climat moins exigeants.

### Récolte

Les premières asperges peuvent être récoltées après la troisième année de culture. Afin de réaliser un plein rendement, il est utile d'attendre encore une année. La période des récoltes, dès fin avril jusqu'à mi-juin, doit rester courte, afin que la plante ne s'épuise pas totalement.

Dès que les asperges ont atteint une longueur de 20 cm, elles sont coupées avec un couteau à ras le sol. On compte avec un rendement de 300 g/m<sup>2</sup> en moyenne.

Pour les asperges, il est utile de veiller continuellement à la croissance des bourgeons. Celle-ci a lieu à des températures dès 10° C. Les conditions de croissance idéales se situent entre 20 et 29° C. Plus la température du jour est élevée, d'autant plus grande est la croissance quotidienne. A 13° C, le bourgeon pousse de 2 - 3 cm en une journée. Par contre, avec une température de 17° C, on peut s'attendre à une croissance de 5 cm.

Ce sera la température des jours de juin qui décidera si vous trouverez des asperges dans votre panier !

Urs Gfeller, [www.gfellerbio.ch](http://www.gfellerbio.ch)

## Les labels d'une économie durable ou développer notre société par le biais des nos achats

Il y a deux moyens pour le simple citoyen de contribuer à la construction et à l'évolution de notre société :

- La voie politique en votant sur les initiatives constitutionnelles et les referendum obligatoires et facultatifs des lois fédérales ainsi qu'en choisissant notre propre représentant aux chambres fédérales
- La voie commerciale en achetant des produits issus d'une économie durable

En constatant que l'économie domine de plus en plus la politique, le citoyen engagé doit aussi emprunter de plus en plus la voie commerciale.

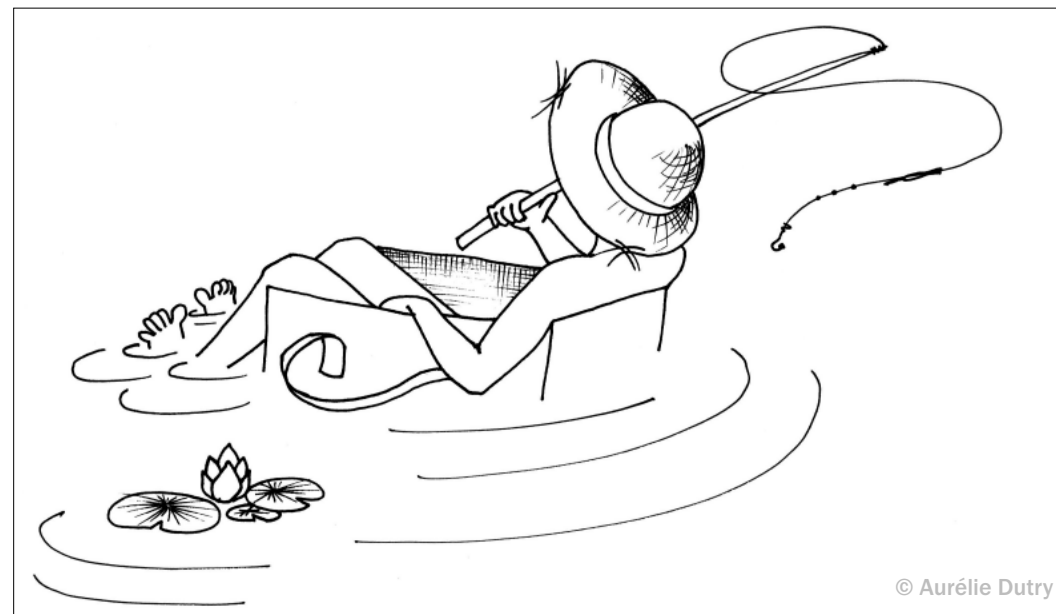
Comment peut-on reconnaître les produits issus d'une économie durable : par les labels !

Les labels émergent maintenant dans plusieurs branches de l'économie. Ci-joint vous trouverez une liste de ces labels sur internet. Ce tableau non-exhaustif ne représente pas une évaluation de la fiabilité de ces différents labels. Pour une classification des labels alimentaires, vous pouvez consulter le site [www.wwf.ch/foodlabel](http://www.wwf.ch/foodlabel).

Gerhard Hasinger

Activités économiques	Label, marque, cahier des charges, fondation, conseil	Site internet
Economie d'énergie	<b>L'étiquette Energie</b> , label suisse <b>Energystar</b> , label américain	<a href="http://www.etiquetteenergie.ch">www.etiquetteenergie.ch</a> <a href="http://www.energystar.gov">www.energystar.gov</a>
Construction écologique	<b>Natureplus</b> , label international	<a href="http://www.natureplus.org">www.natureplus.org</a>
Transport écologique	<b>ATE</b> , label suisse <b>Equiterre</b> , label canadien	<a href="http://www.ate.ch">www.ate.ch</a> <a href="http://www.equiterre.org">www.equiterre.org</a>
Matières premières : textiles et absence des produits nocifs	<b>Oeko-tex</b> , label international	<a href="http://www.oeko-tex.com">www.oeko-tex.com</a>
Economie forestière écologique	<b>FSC</b> , conseil de bonne gestion des forêts, international	<a href="http://www.fsc-produkte.ch">www.fsc-produkte.ch</a>
Gestion financière durable	Placements dans l'économie durable <b>Banque alternative suisse</b>	<a href="http://www.ethosfund.ch">www.ethosfund.ch</a> <a href="http://www.bas-info.ch">www.bas-info.ch</a>
Loisirs durables	Vacances à la ferme, Suisse	<a href="http://www.bauernhof-ferien.ch">www.bauernhof-ferien.ch</a> <a href="http://www.reka.ch/f/rekaferien/bauernhof/bauernhofferien_schweiz.asp">www.reka.ch/f/rekaferien/bauernhof/bauernhofferien_schweiz.asp</a>

Activités économiques	Label, marque, cahier des charges, fondation, conseil	Site internet
Pêche durable	MSC, Conseil de bonne gestion des mers, label international <b>Dolphin Safe</b> , pêche du thon protégeant les dauphins, label international	www.msc.org www.swisscetaceansociety.org www.earthisland.org
Pisciculture durable	<b>Bio-Suisse</b> , cahier des charges suisse de la pisciculture biologique	www.bio-suisse.ch/media/fr/pdf2003/f-fischrichtlinien_a4q_2003.pdf
Agriculture durable	<b>Bio-Suisse</b> , label suisse d'agriculture biologique	www.bio-suisse.ch
	<b>TerraSuisse</b> , label suisse d'agriculture intégrée	www.terrasuisse.ch
	<b>Pro Specie Rara</b> , fondation suisse pour la diversité patrimoniale et génétique liée aux végétaux et animaux	www.prospecierara.ch
	<b>Pro Montagna</b> , label d'agriculture de montagne suisse de Coop	www.promontagna.ch
	<b>Naturaplan</b> , label d'agriculture biologique de Coop	www.naturaplan.ch
	<b>Max Havelaar</b> , label international du commerce équitable	www.maxhavelaar.ch
	<b>Slow Food</b> , label international de la culture culinaire respectueuse des régions, de la biodiversité et des paysans	www.slowfood.ch
	<b>AOC-IGP</b> , label international de l'Appellation d'Origine Contrôlée et de l'Indication Géographique Protégée	www.aoc-igp.ch
	<b>Suisse Garantie</b> , marque de garantie pour les produits agricoles suisses	www.suissegarantie.ch
Aménagement du territoire, protection de l'environnement, protection des sols	Office fédéral de l'environnement Société suisse de pédologie Canton de Fribourg	www.bfe.admin.ch www.soil.ch admin.fr.ch/sen/fr/pub/index.cfm



### Une publication de Notre Panier Bio

Rédaction Elodie Calais, Aurélie Dutry, Martine Wolhauser, Urs Gfeller, Gerhard Hasinger, Nicolas Rossier, Mathieu Schmitt  
Contact: Tél. 026 921 30 72, g.hasinger@bio-conseil.ch  
www.notrepanierbio.ch, www.unserbiokorb.ch

**Prochain numéro dans votre panier de septembre**

### La recette du Panier

#### Terrine bûcheronne

75 g de noix décortiquées  
150 g de vieux Gruyère AOC  
2 jaunes d'œufs  
3 feuilles de gélatine  
3 dl de crème  
sel et poivre



Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.  
Hâcher finement les noix. Râper le Gruyère AOC.  
Battre la crème; en conserver 3 c. à soupe pour la gélatine.  
Mélanger le Gruyère AOC, les noix, les jaunes d'œuf et la crème battue. Saler et poivrer.  
Dissoudre la gélatine ou dans le reste de crème chauffée.  
Ajouter à la préparation et déposer au réfrigérateur dans un moule pendant 6 à 8 heures.  
Peut être servi en entrée, remplacer le plateau de fromage après un repas ou en repas complet avec une salade.

### Agenda

**Portes Ouvertes**  
chez Simon Zürcher,  
producteur bio

**Samedi 23 août 2008**  
dès 9h30

Faire connaissance avec la vie et le fonctionnement d'une ferme biologique :

- Elevage bovin et production du lait
- Production et conservation des fourrages
- Production des céréales et des pommes de terre
- Cultures maraîchères
- Gestion des sols

La journée portes ouvertes est organisée en collaboration avec *Notre Panier Bio*, Bio Fribourg et l'Union des Paysans Fribourgeois.  
Adresse: Le Marais, 1757 Noréaz, 026 470 02 23, e-mail : simaz02@bluewin.ch

## Retour sur la journée mondiale de la souveraineté alimentaire du 17 avril dernier à Fribourg

### Le marché paysan échappe de justesse à la pluie

A 15h30, il pleut sur le passage du haut de la rue de Lausanne, lorsque le camion arrive avec sa marchandise : bancs de marché, parasols géants pour les musiciens (ou plutôt parapluies), tables et bancs pour consommer boissons et petite restauration. Quelques producteurs du panier bio, les ONG invitées et finalement les musiciens s'installent courageusement sous la pluie.

A 16h00, miracle, il arrête de pleuvoir pour le début de la manifestation.

Dans la rue circulent moins de gens que d'ordinaire. La musique, l'odeur du café et les marchandises exposées attirent néanmoins les curieux. Les échanges sont intenses, l'ambiance chaleureuse.

### Table ronde à l'Uni de Fribourg

A 10 minutes du marché dans la salle 3115 de l'Uni de Fribourg, six spécialistes discutent l'accord de libre échange avec l'UE et ses effets sur la souveraineté alimentaire de la Suisse.

Jean-Marc Chappuis de l'Office fédéral de l'agriculture et Michel Pellaux, membre de la direction de Cremo SA sont pour l'accord. Voici leurs arguments :

- Accès à un marché de plus de 400 millions de consommateurs pour des produits agro-alimentaires suisses haut de gamme
- Baisse des coûts de production (fourrages, machines et équipements, engrais, pesticides et médicaments vétérinaires) pour les producteurs
- Diminution des dépenses d'alimentation des consommateurs

Fritz Glauser, président de l'Union des paysans fribourgeois, et Jacques Barras, président de la section fribourgeoise d'Uniterre, se prononcent contre l'accord. Ils avancent les arguments suivants :

- Disparition de la moitié de paysans suisses. Sont spécialement menacés les producteurs de blé, pommes de terre et autres grandes cultures, les maraîchers et les producteurs des fruits
- Réduction du taux de l'auto-provisionnement de la Suisse : actuellement à 54%, on passerait à 30%

Delphine Centlivres, secrétaire générale de la Fédération romande des consommateurs, et Walther Vetterli, responsable du dossier agricole du WWF, restent neutres pour l'instant. Ils attendent les résultats des négociations et insistent sur certains points non-négociables :

- Déclarations obligatoires de l'origine des produits alimentaires
- Déclarations obligatoires des méthodes de production
- Non à une baisse de prix inconditionnels, mais plutôt des prix socialement et écologiquement défendables
- Pas d'OGM, pas d'élevage industriel, pas de surexploitation des ressources naturelles

### Commentaire

A l'OMC, les négociateurs veulent libéraliser et globaliser davantage le commerce des denrées agricoles. **Suite page 8**

En supprimant les subsides aux exportations - ce qui est une bonne chose - mais aussi en supprimant la protection des agricultures locales vouées essentiellement à l'auto-provisionnement, ce qui conduit à un désastre. On constate aujourd'hui que les pays ayant sacrifié leur agriculture éprouvent de grandes difficultés car les prix des denrées alimentaires ont fortement augmenté sur le marché mondial à cause de la demande des pays émergents, des agro-carburants et de la spéculation. Cette tendance à la hausse va persister.

Si le dossier agricole aboutit à l'OMC, la Suisse éprouvera le dilemme de quitter ou non l'OMC, de préserver ou sacrifier son agriculture. Banques, assurances, pharmas, industrie des machines, des montres et industrie alimentaire - en un mot Economiesuisse exerce une pression énorme afin que la Suisse reste coûte que coûte dans l'OMC. Pour amortir le choc de nouveaux accords avec elle, le Conseil fédéral propose à l'agriculture suisse une intégration totale avec celle de l'Union Européenne, ce qu'il évite prudemment pour d'autres secteurs de notre économie.

## Le millepertuis



Herbe de la Saint Jean, la Théorie des Signatures y trouve un de ses meilleurs sujets. Matérialisation de l'astre solaire, la Nature nous indique ses usages tant répandus. Tout se confond alors: médecine populaire, croyances campagnardes, rites flambants de la Saint Jean...

L'éclat de ses bouquets de fleurs jaunes illumine les prés de fauche tardive. La cueillette s'effectue lors de la floraison, idéalement à la Saint Jean, solstice d'été, jour de lumière.

En bouquets séchés, dans les rites de protection (foudre, maladies, sorts...), que l'on accrochait aux fermes, aux étables, sous l'oreiller. Les gerbes ayant officié toute une année, on les jetait au feu de la Saint Jean suivant pour achever le cycle. Né du feu solaire, le millepertuis termine sa mission dans le feu purificateur des Hommes.

Les sommités fleuries fraîches servent à préparer l'huile rouge par macération solaire (remplir un bocal de fleurs fraîches à peine écloses et recouvrir d'huile d'olive. Macération au soleil pendant minimum 3 semaines, jusqu'à ce qu'elle soit belle rouge). Elle donne le meilleur remède populaire contre les brûlures, les coups de soleil mais aussi certaines douleurs névralgiques et musculaires, les blessures.

La tisane et la teinture mère ont vu leurs propriétés de chasser les idées noires confirmées par la pharmacologie. L'hypericine a fait ses preuves dans des cas de dépressions légères, et dans certains types de dépressions dues au manque de... lumière (l'hiver).

La Lumière, le rouge, voilà les Signatures du Millepertuis, d'où découlent ses vertus. Eclairer l'esprit par les contraires «obscurité/Lumière». Apaiser les brûlures par les semblables « rouge/chaleur ».

Le millepertuis perforé se distingue par : 2 arrêtes saillantes le long de la tige principale, des glandes translucides et des points noirs sur les feuilles, des pétales bordés d'un côté de dents irrégulières.

Ne pas s'exposer au soleil après application d'huile, le millepertuis est photosensibilisateur (risque de brûlure cutanée par exposition).