



La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

Editorial

«T'as-tu ton fermier de famille ?»

Encore davantage menacés que nous sur les problématiques de souveraineté, sécurité et proximité alimentaires, nos cousins québécois ont mis en place il y a plus d'une dizaine d'années un réseau d'ASC (Agriculture Soutenue par la Communauté), l'équivalent des AMAP (Ass. Pour le Maintien d'une Agr. Paysanne) françaises ou de l'agriculture contractuelle chez nous. Pour le consommateur, point de Panier Bio, comme nous le pratiquons. Là bas, on choisit son fermier de famille et il livre ses productions (majoritairement fruits et légumes, mais pas seulement) de mai à octobre, grands froids obligent ! Ce réseau compte 140 fermes, et livre 8'700 paniers, peut-être le plus grand au monde.

Plus intéressant encore, ce réseau incite à la création de garderies bio et de groupes de cuisine collective (on vient faire à manger avec des gens de son quartier et on repart avec ses petits plats prêt à manger pour la semaine). *A la soupe !* est un projet pilote sur 3 ans d'alimentation institutionnelle responsable mené en direction des écoles primaires, secondaires et des établissements de santé. C'est à croire que la proximité des québécois avec le rouleau compresseur américain leur fait mettre le turbo bio !

Elodie Calais

Association

Quoi de neuf dans le Panier?

Notre Panier Bio s'efforce depuis ses origines d'offrir une palette large et diversifiée de denrées alimentaires, tout en respectant l'origine fribourgeoise (et régions limitrophes) et la saisonnalité des produits. Cette tâche n'est pas toujours facile, car la production est soumise aux aléas climatiques et à différents problèmes techniques ou structurels liés à la production.

Nous sommes donc constamment à la recherche de nouveaux producteurs et de nouveaux produits de façon à garantir la diversité

et la quantité, car *Notre Panier Bio* compte de plus en plus de membres. Nous avons le plaisir de vous annoncer la présence prochaine dans vos paniers des produits suivants:

♦ **Huile de colza:** cette huile provient du colza cultivé par Laurent Godel à Domdidier. Elle a été soigneusement pressée à froid par le moulin de Sévery et vous sera livrée en bouteille de 50 cl à l'automne prochain. L'huile de colza est riche en acide gras polyinsaturés essentiels (oméga 3) aux effets bénéfiques pour la santé (maladies cardiovasculaires).

♦ **Jus de raisin:** ces jus (rouge et blanc) proviennent de l'exploitation Le Chat Noir à Mûr. Selon l'importance de la récolte, ils seront proposés une à deux fois entre les mois de novembre et avril.

♦ **Vin cuit:** ce concentré de jus de poire est préparé par Béatrice Pittet à Villarod. Il sera proposé en septembre pour la Bénichon avec de délicieuses recettes. *Suite page 3*



Urs Gfeller, Sédeilles, jeudi 14 août 2008 © Martine Wolhauer

Les légumes chez les Gfeller, une histoire de famille

C'est grâce à lui que chaque mois nos paniers se retrouvent bien garnis, diversifiés et livrés à bon port. Parmi ses multiples casquettes, nous allons nous intéresser au premier métier d'Urs Gfeller, celui de maraîcher.

L'histoire de la famille Gfeller débute en 1986 à Vauderens dans le jardin familial. Mme Gfeller vend ses surplus de légumes au marché à Fribourg. Dès 1990, la production est quasi intégralement destinée à être vendue sur le marché. Très vite, elle fait la démarche de se certifier Bio. De son côté, Urs suit les traces maternelles en débutant un apprentissage en maraîchage, puis en devenant ingénieur horticole (ce qui comprend l'étude des légumes autant que des fleurs). En 1994, la famille achète une ferme à rénover avec un hectare de terrain à Sédeilles. Aujourd'hui, sur les 14 hectares que compte l'exploitation, quatre sont dédiés au maraîchage et le reste exploité en céréales et en prairies extensives.

Le terrain est divisé en 12 parcelles et chaque famille de culture est regroupée sur une même parcelle de 60 ares. Tous les ans, les groupes sont décalés d'une place pour faire une rotation des cultures. Comme 4 groupes successifs sont cultivés en prairies, cela permet à la terre de se régénérer durant 4 ans d'affilée avec l'avantage de diminuer les maladies et de réduire d'environ 60% les graines des plantes indésirables. Le foin de la prairie est mangé par les animaux de M. von Niederhäusern et se retrouve donc indirectement dans le Panier (carné) avec la viande séchée et les saucissons.

La part du maraîchage augmente de 50 ares l'an pour répondre à une demande forte et difficile à rassasier. Parmi les courgettes, salades, radis, choux, herbes aromatiques, tomates, poireaux, carottes, c'est entre 70 et 80 espèces qui se côtoient dans le jardin ; et c'est sans compter les différentes variétés ! Et il ne faut pas moins de 10 personnes en été pour bichonner tous ces légumes (soit 6 en moyenne sur l'année) ! A lui seul, Urs ne passe pas moins de 70 à 80h hebdomadaires dans les champs, les serres ou au marché. Et vive le travail à domicile car, pour sa femme et ses deux filles, il n'est jamais bien loin.

Les légumes et fruits sont vendus pour leur majeure partie au marché de Fribourg (env. 60%), puis au magasin à la ferme à Sédeilles (env. 25%). Le reste est réparti entre *Notre Panier Bio*, La Lumière-des-Champs (autre association d'agriculture contractuelle sur Vevey), la livraison de magasins bio (Gaïa et la Cigale) et la plupart des meilleures tables de la région. A la maison, vous êtes donc (presque) à armes égales pour rivaliser avec les grands chefs fribourgeois !

www.gfellerbio.ch

Portait

Suite de la page 1

Quoi de neuf dans le Panier?

• **Jambon cru sec:** cette viande de porc est produite par Hermann Thorimbert à Prez-vers-Siviriez. Elle viendra régulièrement compléter l'assortiment de viande de bœuf et d'agneau de *Notre Panier Bio*.

• **Poivrons, courgettes, concombres** seront livrés par l'exploitation Mühleemann à Fräschels. Ces produits sont cultivés sous tunnels froids, ce qui permet d'obtenir des produits un peu plus précoces et d'augmenter la diversité dans l'assortiment de légumes.

Nicolas Rossier

Côté production

Ils transforment, nous mangeons...

Au fil des saisons, nous avons la surprise de découvrir dans *Notre Panier Bio* des confitures, des sirops, des tomates et légumes séchés, une tresse...

Des produits transformés dans le panier, une plus-value aussi bien pour le producteur que pour le consommateur!

En effet, la transformation de produits « à la ferme » génère un **revenu substantif supplémentaire** et permet aux agriculteurs ayant de petits domaines d'assurer la viabilité de l'exploitation.

Ceci est important dans le cadre du système politico-économique actuel qui n'apporte pas de solution consistante à la diminution drastique du nombre d'exploitations agricoles, particulièrement des petites exploitations, phénomène qui met en danger la sécurité alimentaire en Suisse, l'entretien du paysage et de la biodiversité.

Les producteurs peuvent difficilement compter sur un **revenu stable** venant de la vente de leurs produits aux grands distributeurs qui définissent leurs exigences de qualité, de quantité et de coût au gré de la conjoncture économique et de leur politique de vente. Lorsqu'il y a abondance d'un produit sur le marché, pommes de terre, fruits par exemple, les grands producteurs ne prendront que les produits ne présentant aucun défaut et répondant à un calibrage strict. Le producteur se retrouve alors avec une grande partie de sa production sur les bras. Au contraire, si la récolte est faible, toute la production est achetée par les distributeurs, même les produits ayant des défauts, trop petits ou trop grands...

La transformation directe valorise le **savoir-faire local** et maintient les **traditions régionales**. Elle permet de développer les circuits locaux et de maintenir une activité économique décentralisée en faisant également intervenir d'autres acteurs qui effectuent une partie de la transformation en sous-traitance (boucherie, moulin, pressoir à fruits, pressoir à huile...).

Ces transformations en sous-traitance sont également soumises au contrôle bio. Le consommateur peut consommer local ; il a accès à un produit de qualité pour lequel la traçabilité est clairement définie et facilement identifiable.

Marie-Pascale Clerc

Une publication de Notre Panier Bio Rédaction Elodie Calais, Marie-Pascale Clerc, Martine Wolhauer, Urs Gfeller, Gerhard Hasinger, Jean-Marc Pittet, Nicolas Rossier, Mathieu Schmitt
Tél. 026 921 30 72, g.hasinger@bio-conseil.ch, www.notrepanierbio.ch, www.unserbiokorb.ch **4**

La recette du Panier

Délicatesses au vin cuit

200 g de beurre
240 g de sucre
6 œufs
2 paquets sucre vanillé
6 cs de vin cuit
200-240 gr de farine
2 cc de poudre à lever

Glaçage

50 g de chocolat crémant
20 g de beurre
2 cs de sucre glace
2 cc de vin cuit



Batte en crème le beurre et le sucre. Ajouter successivement un œuf, un peu de farine et les autres ingrédients. Dresser dans une plaque rectangulaire. Cuire 15 – 20 minutes à 180°C – 200°C. Mélanger les ingrédients pour le glaçage. Fondre très lentement au bain-marie et glacer le biscuit. Découper en carrés ou losanges.

Jean-Marc Pittet, www.gourmandise-de-fribourg.ch

Crise alimentaire et augmentation des prix

Depuis plusieurs mois la colère gronde dans les pays en voie de développement, le prix des denrées alimentaires a tellement augmenté que des couches entières de la population n'ont plus les moyens de se nourrir correctement.

La faute aux agro-carburants ?

Pas si facile de répondre car le problème est complexe, il englobe l'ensemble de la planète et des marchés globalisés. Cette crise est intimement liée à la raréfaction des énergies non renouvelables car, pour l'instant, l'homme n'a pas trouvé d'autres moyens pour produire des carburants renouvelables que la biomasse. Cette biomasse est en demande croissante, ce qui provoque une augmentation des prix et une concurrence directe avec des denrées alimentaires de haute valeur comme les céréales, le maïs, le soja, le colza, et le sucre.

Mais pourquoi les prix augmentent-ils sur toute la planète ?

Parce qu'actuellement les marchés sont globalisés, nos aliments sont cotés en bourse et que les plupart des pays n'ont pas su protéger leur agriculture. La souveraineté alimentaire a été déléguée aux multinationales et au commerce mondial qui se préoccupent plus de faire des bénéfices que de nourrir les habitants de cette planète. En plus durant les années fastes nous avons pris l'habitude de consommer plus que nécessaire, les énormes quantités de viande que nous mangeons engloutissent près de 70% de la production mondiale de céréales et de soja. Nous sommes donc tous un peu coresponsables de cette situation, mais des solutions existent.

- A commencer par une politique agricole digne de ce nom, qui garantisse en priorité la souveraineté alimentaire de chaque pays avant de penser à exporter sa production. Les pays doivent également se protéger contre les exportations de surplus alimentaires à des prix de dumping, qui détruisent l'agriculture locale. Ces idées font leur chemin, elles sont même actuellement soutenues par l'Union Suisse des Paysans.

- Un engagement des consommateurs envers une agriculture contractuelle de proximité et des aliments payés à des prix équitables sont d'autres actions qui permettent de stabiliser les marchés et les prix. Ils privilégient la qualité plutôt que la quantité, produite souvent de manière irrespectueuse envers l'être humain, les animaux et l'environnement. A ce niveau nous pouvons que vous féliciter, vous fidèles membres de *Notre Panier Bio* qui par votre engagement soutenez ce type d'agriculture.

- La production d'énergies renouvelables solaires, éoliennes ou à partir d'engrais de ferme et de déchets qui ne concurrencent pas la production alimentaire doit être encouragée. Le biogaz est un bon exemple, il a le meilleur bilan écologique de toutes les énergies issues de la biomasse. Le canton de Fribourg est très actif à ce niveau, il compte déjà 2 installations en fonctionnement et 12 autres sont en planification. Pensez à trier vos déchets, car chaque brin d'herbe et chaque épluchure est un KWh potentiel!

- La modération de notre consommation et le changement de nos habitudes est inévitable, car nous vivons sur une planète aux ressources limitées qu'un nombre toujours plus grand de personnes doivent se partager.

En définitive, la crise alimentaire actuelle est un signal d'alarme qui remet l'agriculture à sa juste valeur et qui, espérons-le, induira les changements nécessaires à sa durabilité. La faim dans le monde n'est pas un problème technique, c'est un problème de partage des richesses qui dépend de la sagesse de l'être humain.

La Gentiane Jaune (*Gentiana lutea*)



L'automne approche et avec lui c'est la dynamique de retour à la terre qui s'amorce : une mise au repos de la nature, une régénération des forces déployées tout l'été. En montagne, le calme suit la descente des troupeaux, le cueilleur lui aussi se réjouit d'un repos bien mérité après l'intense activité de la belle saison. Mais il reste encore une récolte à faire sur les pâturages de la Gruyère, du Jura : la racine de Gentiane Jaune ! Voilà une récolte sportive mais au combien fortifiante !

La racine est forte et puissante, parfaitement ancrée dans le sol.

Il convient d'abord de s'équiper d'une bonne pioche. Le meilleur étant de récupérer une véritable pioche à gentiane, variable selon les régions.

Renseignez-vous auprès des anciens, beaucoup de pioches attendent patiemment au fond des caves, pour reprendre du service. Une fois la pioche sur l'épaule, l'autorisation dans la poche (pour le canton de Fribourg, uniquement sur des pâturages exploités, en Singine, Veveyse et Gruyère), et du courage plein le cœur, direction l'alpage. Scruter alors les tiges sèches (on est en automne), dressées ça et là. On ne récolte que sur les pieds qui sont montés en fleurs, cela nous assure que la plante a au moins 3-4 ans. La racine sera donc dodue à souhait.

Il n'y a plus qu'à « creuser » la gentiane. Soulevez les mottes de terre en entier, passer la main le long de la racine afin de suivre au mieux sa direction dans les entrailles de la terre. En quelques coups de pioche, vous sortez votre trophée. Mais pas question de partir comme un voleur. Après les remerciements d'usage, reboucher soigneusement le trou avec les mottes mises de côté. Si il y a quelques jeunes pousses sur les racines prélevées, entaillez-les et replantez-les, même si on ne peut pas prouver l'efficacité de cette pratique (la pérennité de la population de gentianes tient plus à la quantité récoltée).

La gentiane incarne la force de nos fiers armaillis, l'enracinement de nos traditions, la patience de la réalisation (la floraison peut se faire au bout de 3 ans mais parfois 10 ans), la longévité (elle peut vivre 50 ans). Pour l'usage familial (tisane), 2 à 3 racines suffisent. Pour distiller, il n'en faudra pas loin d'une centaine...

De retour à la maison, brosser avec un peu d'eau fraîche puis couper en morceaux et mettre à sécher. Elle peut se conserver ainsi 2 ans.

La gentiane est une des plus grandes plantes digestives (stimule l'estomac). C'est également un fortifiant hors pair (force montagnarde, de récentes études lui confèrent des vertus anti-dépressives). Ce fût le remède fébrifuge (lutte contre la fièvre) le plus employé en Europe avant l'arrivée du Quinquina (Lieutaghi, *Le livre des bonnes herbes*).

Pour une tasse, on fait bouillir 3 à 4 morceaux pendant 5 à 10 minutes, puis on laisse infuser 10 minutes. Son goût est amer aromatique, terreux. Certains adorent, quant aux autres...c'est la grimace !

On peut également en faire un sirop : deux poignées de morceaux frais par litre d'eau. Préparer comme la tisane puis ajouter entre 800g et 1 kg de sucre/litre. Embouteiller à chaud.

En ce qui concerne la distillation, il s'agit d'un art qui se perd mais quelques personnes la font encore. L'alcool de gentiane était avant tout un remède tant pour le bétail que pour les hommes, femmes et...enfants ! Il s'agissait donc d'un produit précieux.