



La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

Editorial

Les arbres sont en dormance...

...les montagnes sont recouvertes de blanc, les paysages appellent au calme, la terre est au repos.

Bien que nous puissions entendre mésanges, tarins des aulnes et sittelles dans nos parcs et jardins, la nature tourne au ralenti.

Par contre, toute l'équipe du *Panier Bio* est déjà à pied d'œuvre et travaille au programme 2009 : outre les tâches habituelles, nous aimerions moderniser le système informatique, organiser les portes ouvertes 2009 en collaboration avec Bio Fribourg, élaborer une évaluation demandée par certains de nos producteurs. Le nombre de ménages augmentera et nous serons constamment appelés à adapter notre structure et notre logistique. Enfin n'oublions pas que notre association encourage le consommateur à développer son sens critique face à une mondialisation de l'agriculture qui peine à respecter les lois de la nature et qui se préoccupe peu de l'éthique. Je vous remercie de votre confiance.

Pascale Larcher Berset



© Liliane Dehancé 1

Sale temps pour les abeilles



© Alain Schlup

Depuis quelques années, les apiculteurs d'Europe, d'Amérique et d'Asie assistent impuissants à l'effondrement de leurs colonies. Les abeilles tombent comme des mouches loin des ruchers. L'hiver 2007-2008 fut particulièrement rude en terres fribourgeoises, 34% des colonies trouvèrent la mort. Pourquoi cette hécatombe? Les scientifiques explorent plusieurs pistes.

Le varroa

Cet acarien est l'ennemi public numéro 1. Introduit dans les années 80, ce petit parasite affecte aujourd'hui toutes les colonies en les affaiblissant et leur transmettant plusieurs virus qui pourraient être à l'origine du déclin des abeilles.

Les pesticides

Plusieurs cas d'intoxications importantes d'abeilles liées à l'utilisation de semences de maïs traitées avec des insecticides ont été signalés ces dernières années dans divers pays européens. Selon les enquêtes menées sur place, ces intoxications sont liées au traitement des lots de semences de maïs. Ces constatations ont amené l'Office fédéral de l'agriculture à modifier l'autorisation des produits de traitements des semences de maïs Poncho, Cruiser et Mesuroil. En France, après 10 ans de lutte, les apiculteurs ont enfin obtenu l'interdiction du Gaucho et du Régent. La bataille se poursuit aujourd'hui contre le Cruiser.

Les maladies

La liste des maladies et des parasites susceptibles d'affaiblir les ruchers est longue. Reste que de nombreuses colonies déclinent sans qu'aucune maladie n'y soit détectée.

Les ondes

C'est sûr, les abeilles sont sensibles aux champs magnétiques terrestres: elles les perçoivent grâce à de petits cristaux, contenant du fer, situés sous leur abdomen. Mais de là à dire que les ondes de nos portables les incommode... il y a un pas que les chercheurs ne franchissent pas.

Suite page 3

Sale temps pour les abeilles

Les pollutions

La pollution atmosphérique composée de milliers de molécules chimiques différentes que l'homme disperse dans l'environnement a certainement un grand rôle à jouer, mais le sujet est tellement complexe que plusieurs années d'étude sont encore nécessaires.

Le stress et la nutrition

Une colonie sauvage dispose d'une alimentation variée, tirée du pollen et du nectar de milliers de plantes différentes. Dans une exploitation industrielle, pour compenser le nombre déclinant de fleurs disponibles, et durant l'hiver, les apiculteurs leur fournissent de la mélasse de maïs à forte teneur en fructose - le même additif sucré qui est, entre autres, à l'origine des problèmes de mauvaise hygiène alimentaire chez les humains. Et tout comme les autres animaux d'élevage industriels, les abeilles sont stressées quand on les parque dans des grands ensembles et quand on les déplace fréquemment. Le stress rend les abeilles plus vulnérables aux parasites, aux maladies et diminue leurs défenses immunitaires.

Vous l'aurez compris, le problème est multifactoriel et lié aux dégradations de notre environnement. Une chose est certaine: dans la nature, lorsque se produit un dérèglement quelconque, l'abeille est la première à donner l'alarme. Et cette alarme est prise au sérieux, car en plus de son précieux miel, l'abeille est indispensable à la pollinisation. Sans elle, pas de fécondation et pratiquement ni fruits, ni légumes. Trois quart des cultures qui nourrissent l'humanité en dépendent. Arrivée sur Terre 60 millions d'années avant l'homme, *Apis mellifera* (l'abeille à miel) est aussi indispensable à son économie qu'à sa survie.

Notre *Panier Bio* a la chance depuis cet hiver de vous proposer un miel de qualité produit par Jean-Luc Clément. Cet apiculteur passionné est en train de mettre en œuvre plusieurs mesures visant une exploitation respectueuse des abeilles. Depuis le choix de la ruche et de son emplacement, la renonciation aux traitements contre le varroa, les interventions en accord avec les cycles lunaires et cosmiques jusqu'à la nutrition des colonies durant l'hiver, tout sera entrepris selon les règles de l'agriculture biodynamique.

Renoncer à une partie de la récolte pour que les abeilles puissent se nourrir de leur miel plein de vertus a un prix, qui se répercute forcément sur le pot de miel que vous retrouvez dans votre panier.

Nicolas Rossier



Raphaël Scyboz: passeur d'une pratique ancestrale



© Martine Wolhauser

Dès l'âge de 13 ans, Raphaël Scyboz exerce déjà le métier de paysan avec son unique vache.

Après avoir suivi une formation agricole, il démarre à 20 ans une exploitation sur les terres de son père. Aujourd'hui, il est associé avec M. Grandjean, son voisin. Son fils a rejoint l'exploitation il y a 4 ans. Actuellement, son cheptel compte une soixantaine de vaches et autant de génisses. L'exploitation initialement installée à Morlon s'est vue enrichie il y a 8 ans par l'exploitation estivale d'un alpage qui compte aujourd'hui 70 bêtes.

A Morlon, le lait alimente la seule fromagerie exclusivement bio de Suisse romande. N'étant ni en montagne ni en plaine, les sept agriculteurs du village décident ensemble de se reconverter au bio en 2002 afin de trouver un débouché à leur production laitière. Les paysans sont propriétaires du bâtiment de la fromagerie et le fromager, qui est indépendant, leur achète le lait. Outre le lait et sa transformation, Raphaël Scyboz tire aussi son revenu de la vente de viande ainsi que de la garde (revente de vaches à d'autres paysans) et de l'élevage d'une trentaine de veaux par année.

A l'alpage, le lait est en partie transformé en gruyère. Au début de l'alpage il y a 8 ans, le lait prenait le train pour être transformé à Montbovon. Puis, Raphaël Scyboz se lance en autodidacte dans la fabrication du fromage. Il est encore l'un des derniers parmi les trente à le fabriquer à l'ancienne : au feu de bois sous le chaudron. Son gruyère, il l'aime moelleux, mais les conditions météo étant chaque fois différentes, il ne peut garantir une qualité standard. Ce qui en fait aussi le charme ! Aujourd'hui, il reste du 20 mai et 20 août à l'alpage et tarit ses vaches rapidement afin de pouvoir rejoindre sa femme et ses 4 enfants.

Quand on lui parle bio, il explique que la différence du prix de vente en bio compense le manque à gagner et la productivité moins forte qu'en production conventionnelle. Les races utilisées en bio sont moins productives que la Holstein -communément répandue dans nos pâturages et trop gourmande en fourrage pour respecter les règles de la production bio. **Suite page 5**

Strudel aux légumes racines

pour 4 personnes

4 feuilles de pâte à Strudel de 30/40 cm
(disponible dans le commerce)
4 oignons jaunes (400 g) coupés en dés de 1 cm
4 branches de thym effeuillées
4 panais (500 g)
4 topinambours (400 g)
4 racines de persil (400 g)
4 raves
4 c.s. de panure
2 c.s. de cerneaux de noix grossièrement hachés
1 c.c. de poivre écrasé
Le jus d'un citron
Beurre fondu
Huile d'olive, sel



Faire suer les oignons avec un peu d'huile d'olive 2-3 min dans une poêle, ajouter le thym et laisser refroidir.

Eplucher panais, racines de persil, raves et topinambours; les couper en 4 dans la longueur ou en bâtonnets de même grandeur.

Les verser dans une casserole plutôt large avec 1 cm d'eau, le jus de citron, une prise de sel et une noisette de beurre. Cuire à couvert 5-7 minutes puis les égoutter une fois refroidis.

Étaler les feuilles de pâte et les badigeonner de beurre fondu. Diviser les ingrédients en 4 parts et les étaler sur chaque feuille en laissant un bord de 3-4 cm libre de chaque côté. Disposer les bâtonnets dans le sens de la longueur.

Rabattre les bords latéraux vers l'intérieur et rouler en cylindre chaque Strudel sans trop serrer. Badigeonner les Strudel de beurre fondu et cuire au four préalablement chauffé à 200°C 20 min. environ. Servir chaud.

Couper des grosses tranches et servir accompagné d'une salade ou de crème acidulée.

Emmanuel Gremaud. L'Auberge aux 4 Vents, Grandfey 124 à Fribourg, www.aux4vents.ch



Association

Nouvelles de l'Assemblée Générale 2009

60 personnes ont assisté à l'assemblée générale du *Panier Bio* mercredi 21 janvier 09 à Notre Dame de la Route à Villars-sur-Glâne.

Dans son rapport, la coprésidente Pascale Larcher Berset s'est réjouie du très bon développement de notre association : en 2008 le nombre des ménages est passé de 220 à 420. Le centre de distribution a livré 4240 paniers aux 31 points de distribution en parcourant 4003 km. Ceci correspond à moins d'un kilomètre par panier, sans compter évidemment les déplacements des ménages et des producteurs. La vente des paniers a atteint le montant de CHF 339 200.-. Les frais de distribution s'élevaient à CHF 62 780.-

Pour 2009, le comité a présenté un programme ambitieux.

Pour les ménages :

- au printemps, une journée de réflexion sur la souveraineté alimentaire
- en automne, une journée portes ouvertes festive chez un de nos producteurs, en collaboration avec *Bio Fribourg*

Deux séminaires pour les producteurs, et un pour les points de distribution seront organisés pour analyser le réseau et améliorer son fonctionnement.

Autres activités également prévues:

- édition du bulletin « *La tête dans le Panier* »
- évaluation du projet « *Notre Panier Bio* » en collaboration avec l'école des agro-commerçants à l'Institut agricole de Grangeneuve.

2009 a été également une année électorale.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes de leur précieux engagement. Certaines nous quittent et nous leur souhaitons bon vent : Marie-Pascale Clerc, Michèle Courant, François Muller et Ewald Schafer.

Nous avons le plaisir de saluer les deux nouveaux membres du comité : Marie-Claude Quartier du magasin Gaïa à Bulle et Jean-Luc Clément, apiculteur à Montagny-la-Ville.

Chez les vérificateurs des comptes, Alain Rémy remplacera Claude Spicher.

Pascale Lacher Berset est élue comme nouvelle présidente pour les deux prochaines années.

La liste 2009 des produits, prix et fréquences a été présentée en détail par le comité et approuvée par l'assemblée générale. Elle est à votre disposition sur notre site www.notrepanierbio.ch.

Gerhard Hasinger

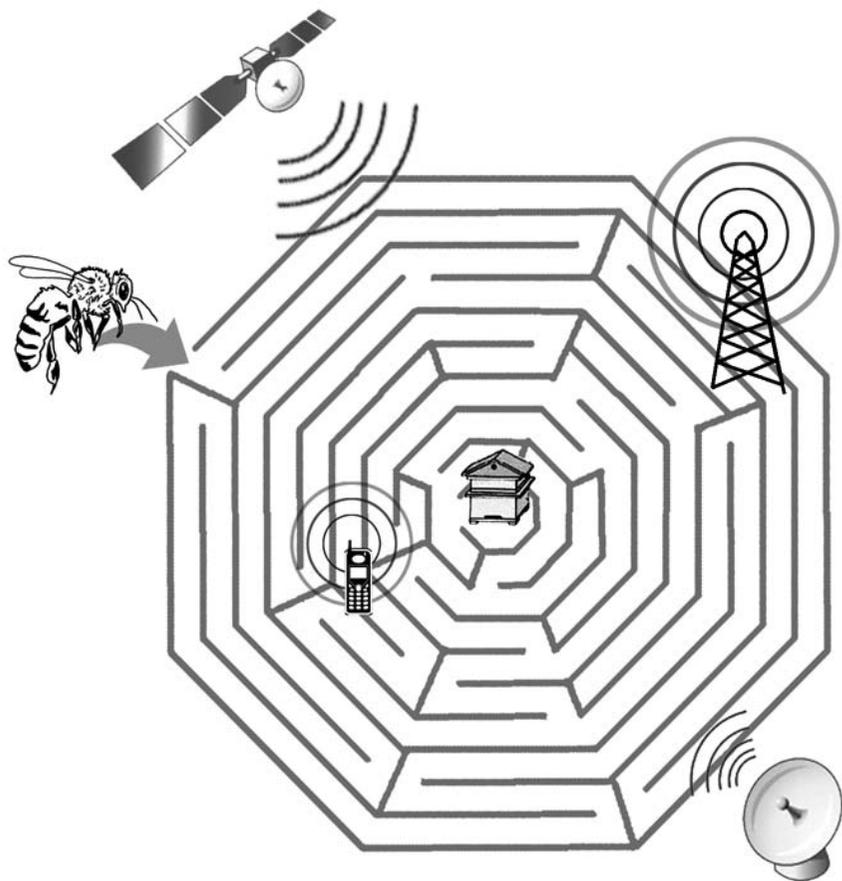
Suite de la page 4

Raphaël Scyboz: passeur d'une pratique ancestrale

Si nous avons eu le plaisir de déguster ce joyau de gruyère d'alpage estampillé Scyboz dans nos Paniers l'année passée, nous risquons de ne plus les retrouver cette année. En effet, une partie du lait d'alpage est vendu à l'avance à la coopérative des fromages d'alpage de Charmey. Le solde de lait transformé directement par Raphaël Scyboz est insuffisant pour fournir des paniers toujours plus nombreux ! Mais vous pouvez l'acheter directement à la ferme de Raphaël Scyboz, Route de Bulle 40 à Morlon. Et le lait produit sur le site de Morlon se retrouve dans le gruyère de la fromagerie de Morlon que l'on reçoit régulièrement dans nos paniers. Elodie Calais

Portrait

Aidez l'abeille à retrouver sa ruche dans ce labyrinthe...



© Alain Schlup

Impressum

Une publication de
Notre Panier Bio

Rédaction

Elodie Calais, Liliane Dechancé, Urs Gfeller, Emmanuel Gremaud, Claude Jacquinet, Gerhard Hasinger, Pascale Larcher Berset, Nicolas Rossier, Alain Schlup, Mathieu Schmitt, Martine Wolhauser

Relecture: Elisabeth Longchamp Schneider

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

www.notrepanierbio.ch, www.unserbiokorb.ch

7

La cueillette du Panier

Le gui, plante acrobate, lunaire, fidèle compagne de l'hiver

« O Ghel an Heu », ce qui signifie, en langue celtique, « que le blé germe ». Et de solstice (d'hiver) en solstice, nous souhaitons aujourd'hui « au gui l'an neuf ». Etrange ambivalence du gui (*viscum album* L.), celle d'être à la fois promesse et sceau de bonheur et prospérité mais aussi affublé de l'étiquette d'hémi-parasite à combattre sans répit. On le qualifie ainsi car il plante ses pivots dans la branche qui l'accueille, et tire ainsi la sève et les minéraux de son hôte. Mais son feuillage vert indique bien sa capacité d'assurer lui-même la photosynthèse qui produira l'énergie nécessaire à sa physiologie.



Affranchi des lois de l'apesanteur, cet étrange végétal croît en forme de boule, particularité exceptionnelle dans le règne végétal. C'est que c'est un aérien, voire un cosmique ! Aérien car il voyage et se dissémine par les oiseaux (grive, jaseur boréal), qui, après digestion des baies, libèrent la graine engluée. Si par chance, celle-ci vient à rencontrer la branche généreuse, elle n'aura qu'à germer en espérant éviter la visite d'une mésange bleue, qui, elle, la disséquera et mettra fin à l'aventure... Un cosmique, disions-nous également. Le gui est fidèle allié de la lune, par sa forme, la blancheur de ses baies, la saison de sa cueillette, traditionnellement au alentours du solstice d'hiver, moment où la lumière de l'astre lunaire interfère de la plus douce manière...maternelle. Ainsi, le gui d'Aubépine, arbrisseau largement dédié à Marie, fut gage de fécondité. Se mêlent alors enfantement divin, protection au cœur de l'hiver (bouquet accroché aux endroits stratégiques comme l'entrée des fermes, les étables etc...), pratiques oscillantes entre paganisme et tradition chrétienne.

De son lien aux oiseaux, les hommes savent parfois retourner les situations et c'est par la glu visqueuse des baies que braconniers et autres oiseleurs piégeaient les petits volatiles en badigeonnant les branches, qui de perchoirs devenaient pièges.

En médecine des herbes, la feuille de gui (est-il nécessaire de rappeler que les baies sont toxiques...) est encore bien employée. Antispasmodique, la tisane est d'usage pour les états épileptiformes (épilepsie, convulsions, spasmes asthmatiformes et autres hoquets récalcitrants).

Hypotenseur efficace, on l'emploie sous forme de vin : 30 à 40g de feuilles fraîches macérées 48h dans 1l de vin blanc, 2 verres par jour. (Lieutaghi, *Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux*, Actes Sud). Le gui est déconseillé aux femmes enceintes.

On ne peut se quitter sans avoir brièvement parlé du rôle du gui dans les traitements anti-cancer. On doit cette pratique (la viscumthérapie) à Rudolf Steiner qui sut lire le symbole de la plante toujours verte, signe de vie éternelle. Cette thérapie est pratiquée dans les cliniques anthroposophes, en Suisse, en Allemagne. Il s'agit d'injections sous-cutanées d'extrait fermenté de gui, déjà connues à Arlesheim et Stuttgart en 1924.

Mathieu Schmitt 8