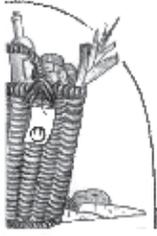


Unser
Biokorb
Notre
PanierBio



La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

EDITORIAL



© MW, MARLY, MAI 2013

LE PANIER BIO «C'EST LA FÊTE !»

Un an après le lancement du Panier bio du Jardin qui fait un joli succès, l'équipe de Notre Panier bio est heureuse de vous présenter un nouveau type de panier, disponible dès maintenant! Afin de mettre régulièrement à votre disposition certains produits transformés de haute valeur ajoutée, nous avons créé Le Panier Bio «C'est la Fête!».

Pourquoi un panier festif ?

La demande pour des produits gourmets et fins est élevée. Cependant, certains produits ne peuvent faire partie de l'assortiment du panier standard car fabriqués en quantité modeste – rappelons que le panier du mois est identique pour les actuels 540 ménages qui le reçoivent, cela signifie qu'un produit doit pouvoir être livré dans cette quantité. De plus, certains produits transformés ont exigé un travail minutieux et soutenu – ce qui fait que leur prix est parfois assez élevé par rapport au montant global d'un panier. Ce sont ce qu'on pourrait appeler des produits de luxe, et nous souhaitons que vous puis-

siez dorénavant faire le choix d'en recevoir à certains moments-clés de l'année.

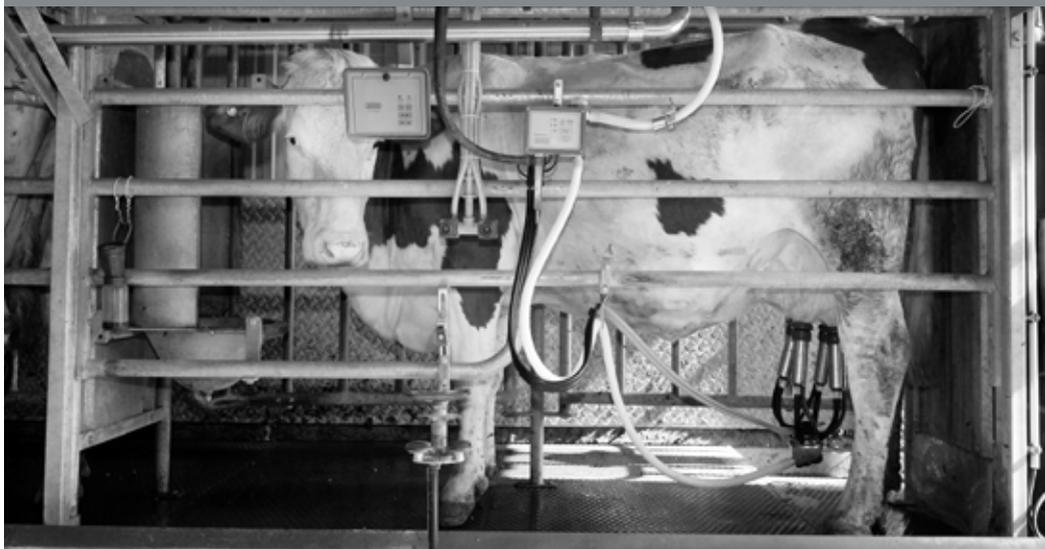
Nos producteurs et productrices sont enthousiastes à l'idée de vous livrer des produits qui ont déjà connu un certain succès par le passé ou de vous faire découvrir leurs produits plus rares comme la feta dans l'huile d'olive, le moût, des tisanes de fleurs séchées, les petits légumes rares au vinaigre, etc.

Comment ça marche ?

Quatre fois par an, vous recevez un Panier bio «C'est la fête!» pour le prix de 79.- la pièce. Livré en septembre, en décembre, en mars et en juin, le Panier bio «C'est la fête!» vous donne l'occasion d'agrémenter un repas de fête, de déguster des produits rares ou d'en faire des cadeaux ! Pour vous abonner ou vous informer :

www.panierbio.ch ou au 026 658 17 17.

Le comité du panier bio



© MW, MAI 2013

Protéger le climat et être efficient malgré des rendements plus faibles

C'est bon à savoir pour les paysans bio comme pour les consommateurs et consommatrices : un litre de lait bio provoque une formation de gaz à effet de serre moins importante qu'un litre de lait conventionnel.

En agriculture bio, les rendements ont tendance à être plus faibles qu'en agriculture conventionnelle. En conséquence, on reproche souvent aux producteurs bio d'être inefficients. Or une étude allemande apporte de nouveaux arguments. Elle montre le bilan climatique et énergétique de 80 entreprises agricoles (dont 40 bio et 40 conventionnelles). Malgré de grandes disparités d'une ferme à l'autre, il y a quand même une différence systématique entre les fermes bio et les fermes non bio.

Efficienc e énergétique

Par calorie entrant dans le système (carburant, électricité, ...), les fermes bio produisent 20 % de plus de calories sortant du système (sous forme de

produits agricoles). Cela veut dire que les fermes conventionnelles (qui produisent 20 à 40 % de rendement en plus que les bio) provoquent une consommation d'énergie surproportionnelle.

Climat

Par unité produite (par exemple 1 litre de lait), les entreprises bio émettent en moyenne seulement 80 % de la quantité de gaz à effet de serre produite par les entreprises conventionnelles. Ceci malgré le fait que les performances laitières des fermes bio prises en compte dans l'étude sont inférieures de 30 % à celles des fermes conventionnelles. La raison principale de ce bon résultat est que les fermes bio utilisent moins de fourrages concentrés. La protection du climat fait également partie du programme de Bio Suisse. Afin de fournir aux fermes bio bourgeon un conseil climatique à un prix intéressant, Bio Suisse a conclu un partenariat avec AgroCleanTech. Cela permet de fournir un appui aux fermes bio bourgeon dans les domaines suivants : énergies renouvelables, efficacité énergétique et protection du climat.

Christoph Fankhauser
Service agriculture Bio Suisse.

Texte tiré de www.bioactualites.ch, la plate-forme des agriculteurs bio.

L'hôte de la Samaritaine

La Basse-Ville de Fribourg a aussi son point de distribution depuis quelques mois. Un maillon important de l'Association, qui permet de sensibiliser toujours plus de personnes à une consommation locale et durable.

Laurence Terrin habite depuis une dizaine d'années en Basse-Ville, un quartier dont elle apprécie beaucoup le charme et l'ambiance, de plus en plus familiale. «Beaucoup de couples avec de jeunes enfants sont venus s'installer, ce qui rend l'endroit très convivial», souligne-t-elle. Habituee de longue date à fréquenter le marché, elle a rapidement adhéré au principe du Panier bio, auquel elle a même abonné ses deux filles.

Enseignante spécialisée et engagée dans le parti vert, Laurence Terrin est naturellement sensible à la dimension pédagogique du Panier. «Il permet de refaire le lien avec la terre et de redonner le goût de la nature dont on s'est beaucoup éloigné» dans ce contexte de consommation rapide et surabondante. Fille de paysan, elle connaît les fruits et les légumes de saison, mais elle s'est rendu compte que cette notion était largement oubliée autour d'elle. «Le Panier nous rappelle à certaines réalités, en nous rendant attentifs au travail de production et aux contraintes saisonnières. Bref, il nous aide à garder les pieds sur terre».

La dimension sociale du contrat passé entre consommateurs et producteurs revêt pour elle une importance tout aussi centrale. «J'aime bien cette idée que je contribue à assurer une certaine pérennité à l'exploitation» – le bio finalement ce n'est pas seulement une question de goût ou de santé pour les consommateurs – «ça doit permettre aux paysans de travailler dans la sérénité» et la continuité... «Quand on nous propose en grande surface des tomates 'bio' d'Egypte en plein hiver, on se demande, ce que ce produit peut bien avoir de durable !»



©MW, LAURENCE TERRIN ET RAINER WEIBEL
CHEZ EUX, À LA SAMARITAINE 40, FRIBOURG, MAI 2013

Députée verte au Grand Conseil durant quelques années, elle trouve important de s'engager aussi dans le concret. Par exemple, en mettant à disposition le couloir de sa maison un mercredi par mois pour les abonnés du Panier. Son partenaire, l'avocat Rainer Weibel, est également un écologiste convaincu. Bête noire du pro-nucléaire, il se bat depuis trente ans contre la centrale de Mühleberg. Laurence Terrin le soutient dans cette lutte, mais elle privilégie aussi une approche plus décontractée, préférant aborder le thème du développement durable sous l'angle de l'optimisme : «le Panier est comme un trait d'union. Je peux en parler à mon entourage, leur dire le plaisir que j'y trouve... et tâcher de leur faire envie !».

Anne-Sylvie Mariéthoz



© TROUVEPHOTO.COM, 2013

More than Honey – Des abeilles et des hommes

Qualifié de «film événement», le documentaire de Markus Imhoof a déjà attiré plus de 200'000 spectateurs et spectatrices dans les salles. A vrai dire la problématique n'est pas nouvelle et ce film n'est pas non plus le premier à traiter de la disparition des abeilles.

Son succès réside plutôt dans son approche sensible et nuancée du sujet. Et cela tient peut-être au fait que l'apiculture est une histoire de famille chez les Imhoof. Pour nous faire partager sa fascination, l'auteur se remet d'ailleurs un instant dans sa peau d'enfant et nous offre de vrais moments de poésie. Autre parti pris intéressant, celui de placer le spectateur au cœur de la ruche, comme s'il était une abeille parmi les autres, invité à considérer les choses de leur point de vue. Une façon élégante et virtuose de rendre justice à son sujet !

Hormis cette part faite à la subjectivité, le film a aussi le mérite d'alimenter la réflexion, en proposant un éclairage à la fois ample et passablement distancé. Il s'élève au-dessus du débat, en donnant la parole à beaucoup d'interlocuteurs et en s'abs-

tenant de dénoncer. L'auteur laisse en fait les protagonistes pointer eux-mêmes les problèmes et les questions : l'effet n'en est que plus convaincant. Markus Imhoof a mis cinq ans pour réaliser son documentaire et beaucoup s'accordent à saluer la grande justesse de son propos, tout comme ses qualités formelles.

Notons encore qu'à la fin du film, il se permet d'ouvrir une piste non dénuée d'intérêt, en évoquant la question du patrimoine génétique.

Mettant en parallèle les abeilles industrielles et dociles que nous avons sélectionnées depuis des décennies, avec celles plus vigoureuses et agressives qui existent encore à l'état sauvage, il nous plonge dans un abîme de perplexité qui n'a pas fini de nous hanter.

Le point de vue de l'apiculteur

Nouveau producteur du Panier, Gérald Ruffieux élève des abeilles depuis 2009. Nous lui avons demandé comment il vit ce problème du déclin des ruchers et quelles sont les perspectives de l'apiculture.

Avez-vous été confronté personnellement à des pertes de colonies ou à des pillages de ruchers ?

Actuellement, aucun apiculteur ne peut se vanter d'être épargné. Si les causes sont multiples - perte d'habitat et de sources de nourriture, pesticides, électrosmog, ..., qui semblent autant de complices des maladies et des parasites - personne ne semble y échapper. Perte et pillage vont souvent de pair : c'est parce que les abeilles sont affaiblies qu'elles succombent trop rapidement aux prédateurs ou aux parasites - notamment au varroa destructor, identifié comme l'ennemi numéro un.

En moins de dix ans, cet acarien venu d'Asie s'est propagé dans toute l'Europe, en infestant massivement les ruchers et en provoquant des pertes colossales, car nos abeilles ne sont pas armées pour lutter contre lui.

De quelle ampleur sont ces pertes pour vous ?

Cette année les dégâts étaient minimes, mais l'hiver passé j'ai perdu près du tiers des effectifs. Chaque année j'ai dû remplacer un certain nombre de colonies. Une mortalité de 5 à 10 % était traditionnellement considérée comme «normale», mais nous sommes loin de ces chiffres actuellement !

A quels signes voyez-vous qu'une ruche est en train de périlcliter ?

Quand on constate à l'automne que l'effectif est clairsemé, on sait qu'il a d'autant moins de chances de passer l'hiver. Plus une ruche est peuplée et plus elle est susceptible de résister. Mais si elle est affaiblie et si la saison froide se prolonge, avec des températures particulièrement basses, on a peu d'espoir de la retrouver au printemps.

Quelles sont les recommandations officielles ? L'apiculture a-t-elle encore un avenir ?

L'Agroscope de Grangeneuve mène des recherches de pointe dans ce domaine, reconnues au niveau européen. Il prône actuellement un changement de stratégie et des solutions plus écologiques. Les scientifiques reconnaissent à présent que la lutte à l'aide d'acaricides de synthèse ne marche pas, mais qu'elle empire plutôt le problème. Ils incitent les apiculteurs à adopter des traitements plus ciblés et à recourir davantage à des moyens biotechniques. On va dans le bon sens à mon avis.

Anne-Sylvie Mariéthoz



Confiture ou pâte à tartiner ?

Adoptée sans faire de vagues en novembre 2010, une modification dans l'ordonnance du DFI (Département de l'intérieur) qui règle les exigences sur les fruits, les confitures et les produits similaires est vraiment inquiétante quand on y regarde de plus près. En effet, depuis janvier 2013, les confitures/gelées prêtes pour la vente doivent avoir une teneur en matière sèche soluble (c'est-à-dire la teneur totale en sucres, y compris le sucre dans le fruit) égale ou supérieure à 60 %. Les produits qui contiennent moins de sucre ne peuvent plus être appelés «confiture». Ils devront se contenter d'être des «pâtes à tartiner» par exemple.

Qu'est-ce que cela signifie ? Tout d'abord le producteur ou la productrice qui souhaite continuer à commercialiser son produit artisanal appelé jusqu'à présent «confiture» devra s'équiper d'un appareil pour mesurer le taux de sucre final par réfractométrie (un réfractomètre coûte plusieurs centaines de francs) et vérifier sa production au fur et à mesure. Il lui faudra mettre une quantité élevée de sucre, au risque de subir des sanctions si le produit contient moins de 60 % de sucre au final (sucre du fruit, sucre gélifiant + sucre). Qui fabrique et commercialise les produits les plus sucrés ? L'industrie et ses grands distributeurs. Le sucre étant moins cher que les fruits, c'est aussi une manière d'augmenter la marge sur un produit.

En jouant sur les mots, on autorise l'industrie à utiliser le terme «confiture» avec ce qu'il contient de préjugés positifs et on joue sur l'émotion du client ou de la cliente potentielle. L'enjeu se joue sur l'affectif du consommateur qui, vraisemblablement, considérera par habitude et réflexe le produit «confiture» comme celui qui est le plus traditionnel, artisanal et celui appelé « pâte à tartiner » comme le plus industriel...



© MW, MAI 2013

Dans sa communication aux productrices et producteurs, les vulgarisateurs agricoles admettent que c'est une perte pour ces derniers, mais indiquent qu'il faut simplement informer pro-activement les clients pour leur indiquer que le produit «pâte à tartiner» est plus proche de l'idée qu'on se fait de la confiture que l'inverse. Le monde à l'envers ?

Enfin, lorsqu'on s'intéresse un minimum aux questions de santé publique, on apprend vite quels dégâts a déjà fait et continue de faire le sucre raffiné sur les organismes humains et les effets nocifs sur l'ensemble de la société depuis qu'on le consomme à outrance. Cela laisse donc songeur sur le bien que nous veut l'industrie et les autorités qui approuvent des législations dans ce sens.

Référence: Ordonnance du DFI du 23 novembre 2005 sur les fruits, les légumes, les confitures et produits similaires (SAR 817.022.107)

Marlyse Messer, secrétaire de l'association

La Ronce

Rubus fruticosus L.

Rosacées

Rubus de Ruber = rouge, ce terme désignait tant la ronce que le framboisier et l'églantier. La ronce se rencontre en forêt, le long des chemins, les anciennes places où l'on a stocké du bois. *Rubus fruticosus* est un agrégat de taxons innombrables.

Plus de deux mille espèces auraient été décrites en Europe ! Seul le botaniste enragé se plonge dans l'identification des ronces. Pour le simple cueilleur, pas de problème, elles ont toutes les mêmes usages. Ouf !

Elle indique donc un sol frais et un engorgement en matières organiques végétales.

Encore une plante dont toutes les parties, sauf les racines, sont récoltées.

Les tiges ont été aussi employées pour la vannerie ; on les coupe en hiver, puis on enlève les épines : pour ce faire, il suffit de percer un trou du diamètre de la tige au fond d'une boîte de conserve. On passe le haut de la tige par l'ouverture de la boîte et on tire, à «rebrousse-épine», à travers le trou percé. La boîte retient ainsi les épines et on a une belle tige bien lisse. Celle-ci sert à lier la paille de seigle pour la confection de paniers.

Les mûres qui vous resteront (la plus grande partie étant mangée sur place...) serviront à l'usage culinaire et la confection de sirop, liqueur, confitures...

Les feuilles de ronces sont riches en tanins et s'utilisent traditionnellement pour soigner les maux de gorges (laryngite, pharyngite, angine), en tisane. En Gruyère, on faisait «la tisane d'épines» à la sortie de l'hiver avec les jeunes pousses de tout ce qui pique : églantier, ronce, prunellier, aubépine.



© GRAVURE DE F.E.HULME, 1902

On bénéficiait ainsi de la vitalité de ces tendres pousses vertes, joyeuses de l'énergie printanière. De quoi tordre le cou au printemps maussade qui nous pèse tant cette année !

Enfin, une citation de T. Thévenin, qui, par ces quelques mots, transforme cette mal-aimée en sujet de contemplation et réflexion profonde comme la forêt dont elle est la matrice :

« *Que ce soit pour le promeneur, le cueilleur ou l'agriculteur désarmé devant une telle vitalité d'épines, pour le botaniste, le naturaliste souvent désarmés eux aussi devant une telle complexité d'identification, la ronce marque souvent la limite de la puissance technique et scientifique des êtres humains. Elle signale la fin du civilisé, reculant et avançant sans fin au gré de nos efforts et de nos relâchements. Puissions-nous savoir profiter de ce temps d'arrêt imposé pour méditer, contempler, rêver, rendre hommage ou grâce à «la mère de la forêt», avant de reprendre notre chemin.* »

T. Thévenin «Le chemin des herbes»
Ed.Lucien Souny

Mathieu Schmitt



BioFribourg fête ses 20 ans !

Rendez-vous pour une fête bio le **vendredi soir 27 septembre 2013 sur la Place Python à Fribourg** et pour un grand **marché bio le samedi 28 septembre** sur cette même place !

RECETTE

Verrines glacées rhubarbe-fraise

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

1 kg de rhubarbe
75 cl de sorbet à la fraise
4 yaourts crémeux à la vanille
300 g de sucre roux
Quelques fraises

Plusieurs heures à l'avance

- faire une compote avec la rhubarbe et le sucre (cuire à feu moyen en remuant souvent jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée)
- Laisser bien refroidir

Au moment de servir

- verser la compote (bien refroidie) dans un grand bol et y ajouter le sorbet, puis mixer cette préparation
- Ajouter les yaourts et mélanger grossièrement à la cuillère (pour obtenir un joli mélange un peu irrégulier)
- Verser dans des verres et ajouter quelques fraises pour le décor, éventuellement, selon vos goûts quelques feuilles de menthe et une pointe de crème fouettée
- Servir avec des biscuits secs

www.marmiton.org

Cherche recettes rédigées en allemand !

Tous les mois, Gaëlle Bigler vous enchante avec les recettes qu'elle compose ou adapte aux produits que vous trouvez dans votre panier. Avec ses recettes et celles que vous trouvez sur cette page quatre fois par année, nous sommes en train de créer une compilation culinaire accessible à tous et toutes sur notre site web. Malheureusement, jusqu'à présent, nous n'avons pas eu les ressources de faire traduire les recettes de Gaëlle vers l'allemand. C'est pourquoi nous recherchons une personne qui serait intéressée à traduire une recette par mois ou qui se sentirait inspirée pour nous faire parvenir des recettes dans la langue de Goethe !

Annoncez-vous ici :

bulletin@notrepanierbio.ch

Nouveau point de distribution

Nous avons le plaisir de vous annoncer que dès juin un nouveau point de distribution sera ouvert à Oron-la-ville, au magasin bio Saveurs d'origine. Ceci nous donne l'occasion de vous rappeler que si vous trouvez quelques personnes (4 à 5) désireuses de prendre leur panier dans un nouvel endroit, il est possible de négocier l'ouverture d'un nouveau point (si cela s'accorde avec les tournées de livraison).

IMPRESSUM

UNE PUBLICATION DE NOTRE PANIER BIO

Rédaction: Christoph Fankhauser, Anne-Sylvie Mariéthoz, Marlyse Messer, Mathieu Schmitt et Martine Wolhauser

Traduction: Catherine Ruedisueli

Relecture: Monique Oggier Huguenin, Jann Krättli

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