



## La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

### La Cueillette du Panier

De la qualité des plantes pour bénéficier de leurs dons.



Récemment, une nouvelle étude affirme que les aliments produits selon l'agriculture biologique ne seraient pas plus sains que ceux issus de l'agriculture conventionnelle... Mieux vaut en rire et ne pas attacher trop d'importance à ce genre de travaux qui résonnent comme d'ultimes soubresauts des partisans de l'agrichimie.

**Et concernant les plantes sauvages, qu'en est-il?**

On croit à tort que sitôt sorti du bitume urbain, la nature nous offre un espace pur. Bien sûr, il n'en est rien. Nos campagnes ont subi elles aussi la folie humaine et bien peu de lieux peuvent s'enorgueillir d'être indemnes de pollutions. Aussi, la vigilance est de mise lorsqu'on souhaite cueillir les herbes sauvages et quelques règles sont à respecter afin de bénéficier des vertus des simples sans risquer de s'empoisonner.

S'éloigner des routes et des chemins, s'éloigner des granges et fermes, aux côtés desquelles ont pu être déversés des résidus de produits chimiques utilisés dans l'agriculture conventionnelle, des lignes à haute tension (perturbation qui occasionne des modifications biologiques des plantes qui poussent en dessous), des champs et cultures non bio. Si on voulait résumer les points auxquels il faut veiller on pourrait dire que les lieux de cueillette doivent être isolés des activités humaines... ce qui donne à réfléchir! Ce genre de conseil surprendrait grandement nos aïeux qui avaient le bonheur de l'insouciance: on pouvait cueillir sans crainte des plantes saines, et donc pleinement efficaces, au sein même des villages. Le terme de « plante compagne » avait alors tout sens puisque du pas de la porte aux abords du champs, du long du chemin à la lisière de forêt, les végétaux n'étaient pas soupçonnés d'avoir accumulé les poisons déversés par l'exploitant agricole ou diffusés par les pots d'échappement.

Si toutes ces précautions peuvent paraître tristement contraignantes, elles ont le mérite de nous faire prendre conscience de notre impact sur une nature et un paysage qui devraient être un refuge intact et inspirer bien d'autres choses que la méfiance. Agissons là encore pour retrouver la confiance.

Mathieu Schmitt 1

### Top Mühlemann



Voici 10 ans qu'Andreas Mühlemann a repris l'exploitation maraîchère de son père à Fräschels, après un détour par la mécanique et l'école de commerce. Le retour aux sources et à ses racines a été plus fort que tout, il a voulu continuer l'œuvre de ses ancêtres, son grand-père avait reconverti l'exploitation à l'agriculture biologique en 1974 déjà.

Au début Andreas a vu grand, il a cultivé jusqu'à 30 ha de légumes bio en louant des terres supplémentaires, et produit jusqu'à 800'000 pièces de salades par année. Il livrait toute sa production à différents grossistes du Seeland qui faisaient les intermédiaires pour les grandes surfaces. Au fil des années il s'est rendu compte que ce système n'était pas viable. A cause des énormes fluctuations de prix et des exigences souvent absurdes de la distribution, ses salades finissaient souvent sous la charrue plutôt qu'au magasin. Face à des problèmes financiers, il décida de restructurer son exploitation, il en diminua la taille et se concentra sur des cultures plus spéciales et plus stables au niveau des prix.

Aujourd'hui il cultive environ 12 ha de légumes de plein champ, différentes variétés de courges, de panais, des racines de persil, du céleri, de la courgette, du chou-fleur Romanesco et 1000 m<sup>2</sup> de cultures sous abris qui produisent de la tomate, du poivron, du rampon et de la rucola. Il se fait un plaisir de les livrer à *Notre Panier Bio* et à différents marchés. Bref, il a retrouvé le contact avec le client et une stabilité dans l'écoulement et donc dans la production de légumes. Afin que ses enfants gardent le contact avec les animaux, il a aménagé une petite basse-cour avec quelques chèvres, lapins et poules. La fibre écologique d'Andreas le poussa à développer en collaboration avec la commune de Fräschels et le «Biotopverbund Grosses Moss» un biotope de 1.3 ha dans le grand marais. Si vous vous promenez dans cette région n'hésitez pas à aller observer plantes et oiseaux rares sur la nouvelle plate forme d'observation au milieu des légumes bio, vous aurez bien des chances d'y croiser le vanneau huppé qui vient de recoloniser le site!

Suite page 6

## Que pensent nos ménages du panier bio ?

Souvenez-vous ! En mars et avril 2009 vous avez reçu avec votre panier un questionnaire de 11 questions avec le but d'évaluer les points forts et faibles du panier bio et pour proposer des améliorations par la suite. Voici les résultats !

Nous avons envoyé 510 questionnaires et nous en avons reçu 227 en retour. Soit environ 45%, ce qui est un excellent score pour une telle consultation. Un grand merci pour votre précieuse collaboration !

Le dépouillement des questionnaires a été effectué par Monsieur Maxime Montagrín dans le cadre d'un travail de semestre à l'Ecole Supérieure Agrocommerciale et Agrotechnicienne de l'Institut Agricole de Grangeueuve, Posieux, FR.

Dans une première série des questions vous avez eu la possibilité d'attribuer des notes allant de 1 (mauvais) à 4 (bon). Voici les résultats :

Les produits alimentaires	Note
qualité	3.7
goût	3.9
propreté	3.7
quantité	3.5
prix	3.5
<b>Les prestations</b>	
Le bulletin « La tête dans le Panier ». 90% des répondants ont lu un ou plusieurs fois le bulletin	3.5
Le site Internet <a href="http://www.notrepanierbio.ch">www.notrepanierbio.ch</a> 63% des répondants ont visité un ou plusieurs fois le site	3.2
Les événements organisés par le panier bio comme : journées portes ouvertes, conférences sur la souveraineté alimentaire, etc. Seulement 16% des répondants ont déjà assisté à un tel événement	3.7
Votre évaluation globale, note générale	3.8

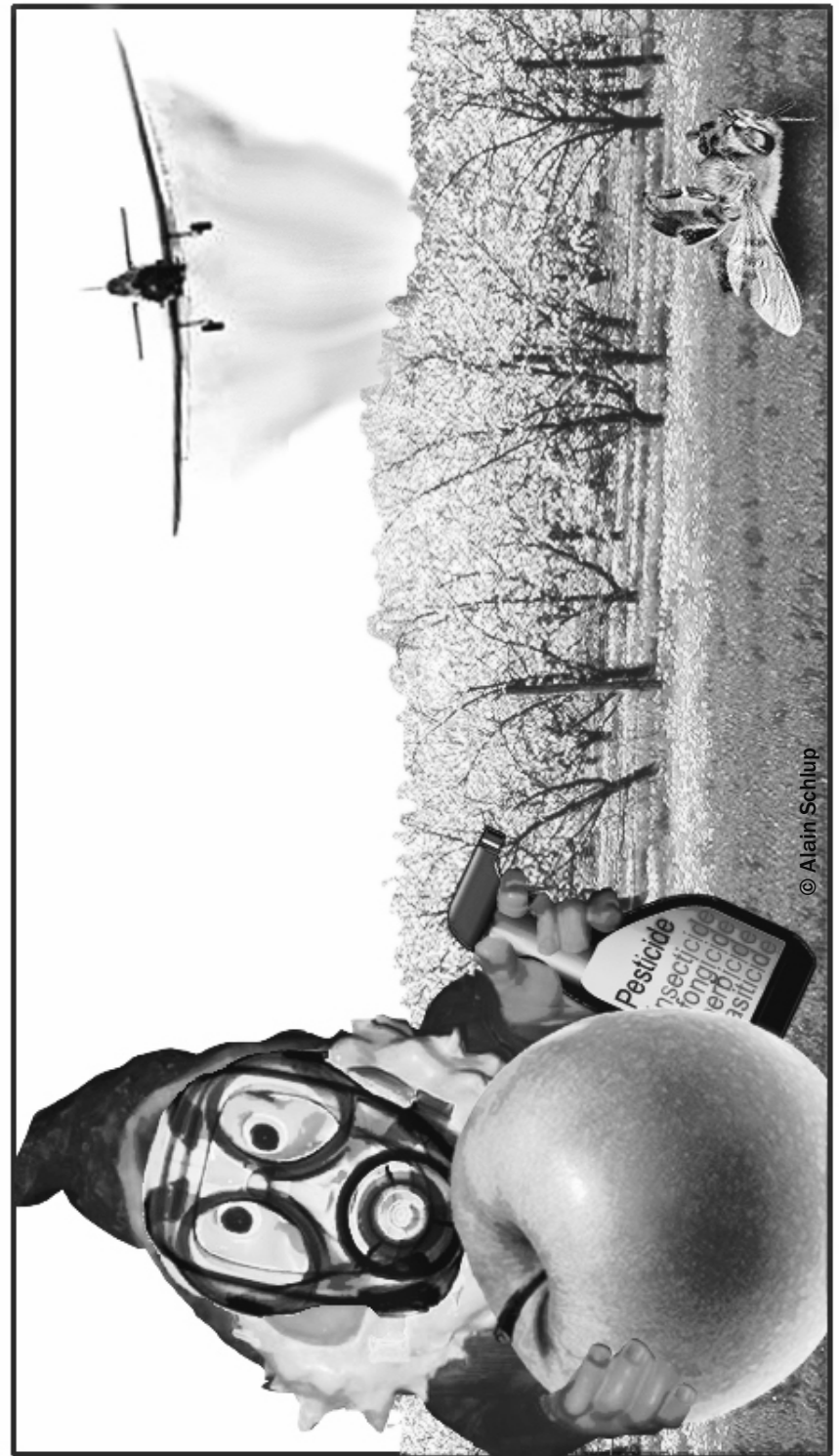
Deux questions concernaient l'introduction des services supplémentaires :

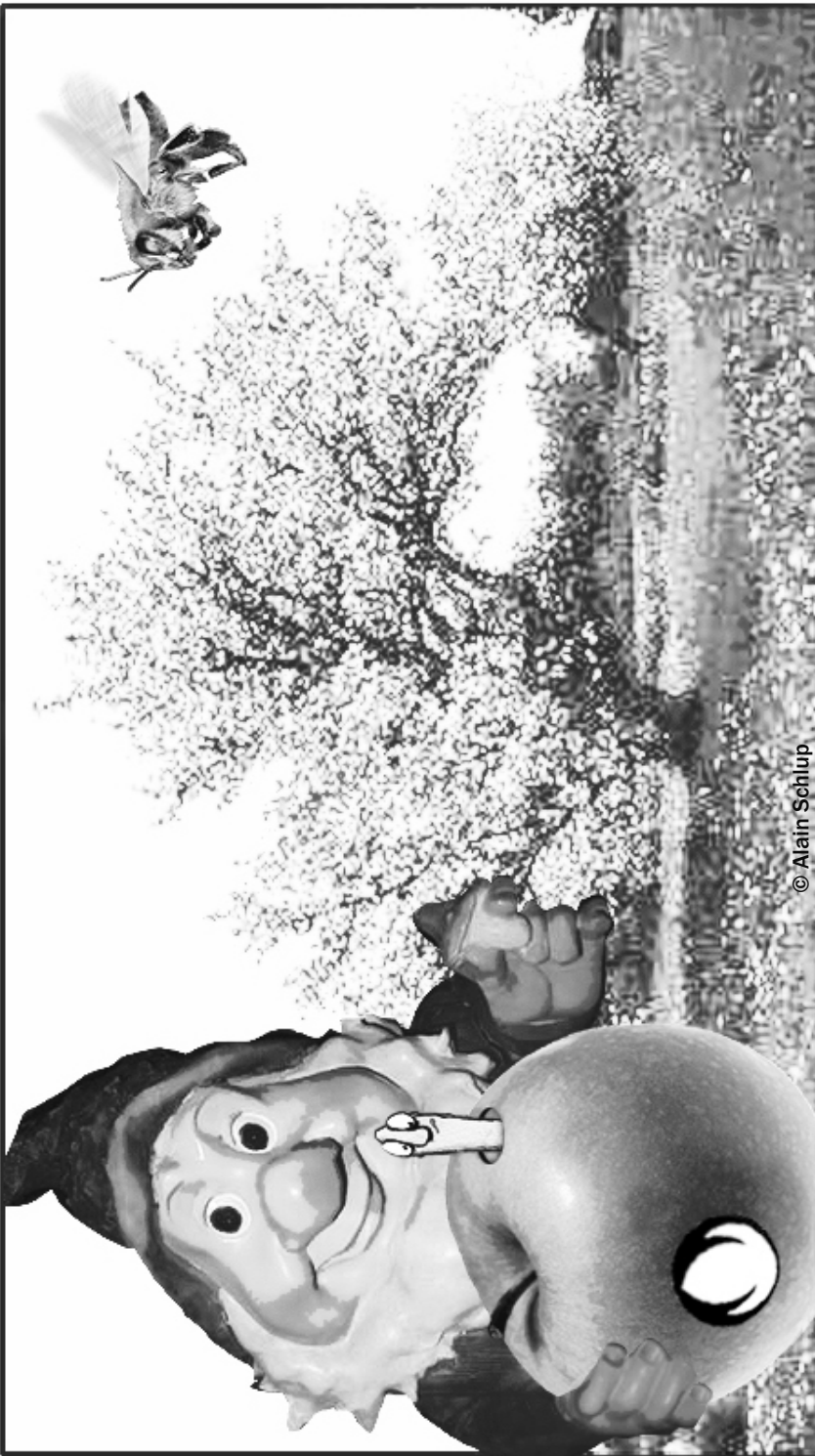
- 82% des répondants sont intéressés par l'auto-cueillette de petits fruits chez nos producteurs
- 69% des répondants sont intéressés par l'achat de viande fraîche chez nos producteurs
- Les viandes désirées sont : bœuf/veau 83%, poulet 82%, agneau 75%, porc 44%

La question 10 concernait vos propositions, remarques, réclamations. Ci-joint un extrait des nombreuses remarques dont les suivantes ont été plusieurs fois mentionnées :

Suite page 6

Cherchez les 7 erreurs





© Alain Schlup

Suite de la page 3

Association

## Que pensent nos ménages du panier bio ?

- Quantité trop grande pour les couples et les « singles »
- Quantité insuffisante pour des familles nombreuses
- Certains emballages ne sont pas recyclables
- Dans la composition du panier on doit prendre en compte les allergies et les goûts spécifiques

La question 11 demandait votre avis sur les points forts du panier bio. Voici les réponses classées par leur fréquence :

- Découverte de nouveaux goûts, nouvelles recettes
- Avoir des produits de proximité
- Avoir des produits sains et biologiques
- Soutenir des producteurs et être proches d'eux
- Un paquet surprise chaque mois
- Avoir des produits de saison
- Redécouvrir le plaisir de cuisiner

Finalement nous avons encore récolté quelques informations de nous-mêmes:

- 64% des ménages sont abonnés à un panier végétarien et 36% à un panier avec produits carnés
- 54% des ménages ont un jardin et 46% n'en ont pas
- 70% des répondants sont âgés de 30 à 50 ans, 15% de 50 à 60 ans, 7.5% de 20 à 30, 7.5% ont 60 ans et +

Le comité du panier bio réitère ses remerciements et proposera des nouveautés pour 2010 sur la base de cette évaluation lors de l'Assemblée Générale du mois de janvier.

Gerhard Hasinger

Suite de la page 3

Portrait

A l'époque des livraisons aux grossistes, la grande quantité d'invendus à cause d'exigences strictes sur le calibre et le poids des légumes désespéra Andreas. Au lieu de les laisser pourrir il prit contact avec «Les tables Suisses», organisation distribuant gratuitement des denrées alimentaires non vendues aux institutions sociales qui se chargent de personnes nécessiteuses en Suisse, pour leur donner ses invendus. Depuis lors des milliers de personnes nécessiteuses apprécient et se régalent avec les légumes bio de la famille Mühlemann.

A côté de son activité agricole, Andreas a développé avec sa femme Jrene, couturière de formation, un atelier de broderie et d'impression textile. Grâce au savoir-faire de madame, l'atelier artisanal s'est rapidement développé. Une brodeuse électronique de dimension industrielle achetée récemment est maintenant capable de broder et d'imprimer n'importe quel motif sur des t-shirts, vestes, casquettes ou habits de travail. Si vous avez une pièce unique à créer ou 2000 t-shirts à imprimer, madame Mühlemann est prête à satisfaire votre demande de façon sérieuse et professionnelle.

Si vous désirez visiter la région, la famille Mühlemann se fera un plaisir de vous accueillir dans son Bed and Breakfast situé à 2 pas du Papillorama. Vous trouverez plus d'informations sur les différentes activités de cette petite entreprise sous: [www.topmuehleman.ch](http://www.topmuehleman.ch). Nicolas Rossier

## Terrine divine de potimarron et pignons

Pour 8 personnes

400g de potimarron en purée (couper le potimarron, le cuire à l'étouffée, l'éplucher et le réduire en purée)

10 cl de lait (soja ou vache)

3 oeufs

50g de farine T80 ou blanche

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

(ou 50g de beurre fondu)

90g de gruyère ou comté râpé

2 cuillerées à soupe de crème liquide (de soja ou « normale »)

15 olives vertes coupées en rondelles (facultatif)

30g de pignons

Mélanger le potimarron en purée avec le lait. Dans un autre bol, mélanger les oeufs, la farine, l'huile, le gruyère râpé, et la crème. Ajouter la purée de potimarron en mélangeant. Ajouter pour finir les olives en rondelles. Déposer une feuille de papier cuisson dans un moule à cake. Au fond, répartir les deux tiers des pignons. Verser la pâte. Recouvrir avec le reste des pignons. Cuire 45 mn au four à 200°C. Laisser refroidir et servir bien froid.

Recette tirée du blog [www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr) avec l'aimable autorisation de son auteur



## Impressum

Une publication de  
Notre Panier Bio

**Rédaction** Elodie Calais,  
Liliane Dechancé, Gerhard  
Hasinger, Nicolas Rossier,  
Alain Schlup, 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](http://www.notrepanierbio.ch)**,  
**[www.unserbiokorb.ch](http://www.unserbiokorb.ch)**

## Agenda

Venez nombreux à Berne soutenir l'agriculture contractuelle de proximité le jeudi 12 novembre !

La Fédération Romande L'Agriculture Contractuelle de Proximité (FRACP) dont *Notre Panier Bio* est membre fondateur est nominé à l'AgroPrix 2009, prix pour l'innovation en agriculture. Il reste encore notamment le prix de la salle à remporter. Venez soutenir et passez un moment festif avec d'autres consommateurs et producteurs de Romandie au Kursaal de Berne. Inscription obligatoire auprès de l'association.

## Les produits bio sont-ils plus sains ?

La récente étude publiée par l'autorité britannique des denrées alimentaires FSA affirmant que les produits bio ne sont pas plus sains que les conventionnels a relancé la polémique et semé le doute chez certains consommateurs. L'institut de recherche en agriculture biologique (FiBL) et la Deutsche Naturschutzring (DNR) viennent de prouver le contraire en publiant une étude menée sur cinq ans. Des analyses ont permis aux chercheurs de prouver que les salades, les tomates, les pommes de terre, et les choux des paysans bios contiennent nettement plus de vitamines, de substances bioactives et d'antioxydants.

Depuis plusieurs années, études et contre-études essaient de trouver des différences entre les modes de production biologiques et les autres, sans jamais faire l'unanimité de tous les acteurs. Mais pourquoi donc est-il si difficile de trouver des différences ? Les facteurs liés à la qualité sont multiples, complexes et interdépendants, ça veut dire qu'en plus du mode de production la qualité est fortement influencée par la variété/race, les caractéristiques du sol et le climat. Il est donc tout à fait possible que dans certaines conditions un produit non bio ait les mêmes qualités qu'un produit bio, surtout quand l'on sait qu'il faut nettement plus que les deux ans de reconversion pour qu'un sol retrouve un équilibre naturel (jusqu'à 12 ans selon le PNR 22).

Tant que les études se focaliseront sur quelques paramètres et sur un lieu précis, les polémiques risquent de durer encore longtemps. Seule une étude systémique et statistique globale englobant la totalité des étapes et des processus, de la production jusqu'à l'assiette, sera à même de nous donner une réponse correcte. Dans ce sens, les cahiers des charges régissant l'agriculture biologique, surtout les plus exigeants comme ceux de Bio-Suisse et de Demeter, sont des garde-fous qui guident le producteur et le transformateur dans leurs étapes afin d'élaborer des denrées alimentaires les plus saines possible et ayant le moins d'impact sur l'environnement.

Par exemple, l'interdiction d'utiliser des semences hybrides et génétiquement modifiées permet de maintenir une diversité des arômes et des qualités intrinsèques, l'obligation d'affourager une part de 90% d'herbe et de foin aux ruminants permet d'avoir des produits plus riches en acides Omega 3 nous protégeant de l'obésité et du cancer, l'interdiction d'utiliser des engrais azotés chimiques se répercutera sur la teneur en matière sèche et la santé des plantes et protégera les nappes phréatiques, l'obligation de couvrir les sols en maintenant au minimum 20% de prairies dans la rotation protégera les sols de l'érosion de la battance, l'interdiction d'utiliser des arômes, colorants et conservateurs artificiels ainsi que des graisses hydrogénées lors de la transformation nous protégera des allergies et des maladies cardio-vasculaires, l'interdiction d'utiliser des produits chimiques de synthèse durant toutes les étapes de vie du produits garantira des denrées alimentaires et des eaux sans résidus ou presque et enfin l'interdiction des transports par avion et des techniques gourmandes en énergie limite les émissions de CO2.

En fin de compte, c'est le cumul de toutes ces mesures qui fait l'intérêt de l'agriculture biologique et des produits bio et qui va avoir un effet bénéfique sur la santé des consommateurs, de l'environnement et des agriculteurs. Car savez vous que certains types de cancers sont reconnus en France comme maladie professionnelle, et que 14% des accidents de travail et 10% des décès des travailleurs agricoles des pays en développement ont pour origine des empoisonnements dus aux pesticides. Pour ceux qui en doutaient encore, en achetant bio vous ne faites pas seulement du bien à votre famille, mais également à la terre entière! **Nicolas Rossier**