



La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

Editorial

Je ne peux pas tout acheter en bio !...

C'est une réflexion que j'entends souvent dans mon magasin bio. Cette remarque vient de personnes qui découvrent le bio. Il est clair que l'on ne peut pas consommer au prix du bio comme on avait l'habitude d'acheter sans se poser de questions.

Il va falloir mettre des priorités sur l'alimentation de base constituée de céréales complètes, de fruits et de légumes de saison, choisir des huiles pressées à froid relativement chères. Pour équilibrer les dépenses, la viande et les produits laitiers seront servis en plus petite quantité et moins souvent.

Sachant que les ménages consacrent en moyenne moins de 10 % de leur revenu à l'alimentation, les produits bio vont certainement tirer ce pourcentage à la hausse, ce qui n'est pas insurmontable même pour les bas revenus.

Ma clientèle est formée de personnes et de familles de tous niveaux. L'expérience du commerce et le contact privilégié que j'ai noué avec elles favorisent les échanges. J'apprends beaucoup de leur démarche et de leur engagement. Et pour ma part, j'ai le plaisir d'apporter mes conseils culinaires et mes connaissances acquises depuis plus de dix ans. L'acheteur de produits bio ou écologiques a le souci de préserver la nature, de manger sainement, de retrouver le vrai goût des aliments. Les ménages à revenu modeste continuent à consommer bio. Tous leurs efforts participent à une qualité de vie qu'ils ont choisie : moins de temps de travail, moins de revenu, moins de dépenses.



Acheter bio n'est pas un caprice ou une mode, c'est un choix de société qui protège notre environnement, notre santé.

Consommer bio est le privilège du «consomActeur» gourmand et responsable.

Marie-Claude Quartier
Commerçante, Membre du comité 1



© Lilliane Déchancé

Débauche d'énergie pour quelques rayons de soleil dans notre assiette



Avez-vous déjà mangé des fraises, des tomates, des poivrons, des courgettes, des haricots frais ou des asperges cette année ? Si votre réponse est non c'est que vous faites partie d'une petite majorité de consommateurs avertis qui accordent leurs menus aux saisons et non pas à l'offre des supermarchés.

Les faits sont là, les principaux magasins offrent tout au long de l'année un choix de fruits et légumes standardisé qui ne tient absolument plus compte des saisons végétatives de notre pays. Les conséquences en sont multiples, par exemple quand arrive la saison des fraises, des asperges ou des tomates indigènes, les consommateurs n'y sont plus intéressés, car ils ont déjà eu leur dose de ces produits importés à bas prix et au goût la plupart du temps insipide.

Une autre conséquence est la quantité d'énergie grise qu'il a fallu pour produire, conditionner, mais surtout acheminer ces denrées jusque chez nous. La consommation de pommes d'Afrique du Sud utilise 4 fois plus d'énergie que celle de pommes indigènes encavées, celle de haricots frais d'Egypte 12.5 fois plus que celle de haricots frais suisses, celle d'asperges fraîches californiennes 15 fois plus que celle d'asperges fraîches du pays. La liste est encore longue, elle concerne tous les produits que nous consommons hors saison et qui sont ou pourraient être produits en Suisse.

Qui dit consommation d'énergie dit aussi émission de CO2, ce terrible gaz à effet de serre dont tout le monde aimerait voir les teneurs baisser, mais qui pratiquement ne cessent d'augmenter. Notre façon de consommer influence directement sur les émissions de CO2, celui qui a la patience et la sagesse d'attendre la saison des asperges du pays ne rejettera que 13.5 g d'équivalent CO2 par kg d'asperges, alors que celui qui s'est empressé d'acheter les asperges mexicaines en action aura émis 17.25 kg d'équivalent CO2 par kg d'asperges consommé.

La responsabilité de chacun est engagée, certains grands distributeurs essaient de limiter ou voire même de supprimer les transports par avion, mais finalement c'est le consommateur qui décide et qui fait jouer la concurrence. L'engagement des membres de Notre Panier Bio est à ce titre exemplaire, car non seulement les produits du panier sont de saison, mais en plus ils sont cultivés sans intrants gourmands en énergie comme les pesticides, les engrais azotés ou la culture hors sol. Différentes organisations comme le WWF ou la Fédération Romande des Consommateurs sont attentifs à notre consommation alimentaire et énergétique et peuvent vous renseigner plus longuement sur le sujet. L'Union maraîchère suisse édite un calendrier des légumes de saison fort utile pour le consommateur ayant perdu le rythme, mais le plus sage est de suivre les conseils de Goethe qui disait déjà : « Veux-tu toujours vagabonder? Regarde, le bonheur est juste là ».

Nicolas Rossier 2

Du lait, des œufs, de la viande : une exploitation diversifiée



Depuis 12 ans, ce couple d'origine singinoise exploite en bio ce terrain situé à Murist, dans la Broye fribourgeoise.

Au départ, ils produisaient en bio du lait, des pommes de terre et des céréales. A cette époque, il ne parvenaient pas à vendre leur lait en bio car la filière de distribution n'existait pas dans ce secteur. En 2000, ils ont construit un poulailler.

Devenus propriétaires de la ferme et des terres depuis trois ans, Kurt et Daniela von Niederhäusern ont construit, voilà deux ans, à quelques centaines de mètres de la maison familiale, une étable moderne où une quarantaine de vaches vit en stabulation libre, afin de produire le meilleur lait que l'on retrouve dans le Mont-Vully. Ces vaches ont aussi droit à leurs vacances : direction l'alpage. De fin mai à fin septembre, une partie part chez Jacques Ruffieux, qui produit son fromage dans la vallée du Motélon, du côté de Charmey. Les vaches taries partent à l'alpage à Villarbeney et reviennent vèler début août à Murist et assurer une petite production de lait. Lorsqu'elles ont donné de bons et loyaux services, ces vaches -de races tachetées rouges : Montbéliarde, Simmental et Jersey - réputées pour leur lait mais aussi pour leur viande, se retrouvent en partie dans nos Paniers sous forme de viande séchée et saucisses.

Cette nouvelle étable leur a permis d'améliorer leurs conditions de travail, et de supprimer un poste de travail difficile qui consistait à nettoyer et à ramasser le fumier. Actuellement, le couple travaille sur l'exploitation, les 5 enfants mettent régulièrement la main à la pâte et la famille accueille actuellement pour une année une stagiaire japonaise. Un à deux mois par an, ils engagent un ouvrier pour finir les travaux sur l'étable et remettre d'aplomb les bâtiments et parcs existants. Suite page 5

Rapport sur l'agriculture mondiale

Un changement radical de la politique agricole globale est nécessaire...est possible !

Le 15 avril 2008, le Conseil mondial de l'agriculture a publié le Rapport sur l'agriculture mondiale. Ce rapport a été élaboré par 400 scientifiques de 2003 à 2008. Actuellement 60 pays ont signé le rapport, dont la Suisse.

Le rapport commence avec une analyse de la situation actuelle de la planète et des conditions de vie des hommes. Il constate que:

- Les ressources naturelles (sol, eau, biodiversité, etc.) ne sont pas utilisées durablement. Le tiers des terres cultivables est détérioré par l'agriculture industrielle
- Le changement climatique menace les écosystèmes et les hommes
- Les sociétés humaines se trouvent dans des niveaux de développement très différents:
 - 25% de l'humanité vit dans la pauvreté*,
 - 17 % souffre de la faim et de la malnutrition,
 - 30 millions d'êtres humains meurent chaque année de la faim.

Le Conseil mondial de l'agriculture a été fondé en 2002 à Johannesburg lors du sommet du développement de l'ONU.

Un des co-directeurs est le Suisse Hans Herren. Le Conseil a eu le soutien des gouvernements, de la Banque Mondiale, des ONG, des institutions de recherche et de l'économie. Le rapport a été cofinancé par l'ONU, la Banque Mondiale, les Etats Unis, le Canada et l'Australie, l'Union Européenne, la France, le Royaume Uni, l'Irlande, la Suède et la Suisse.

Pour remédier à cette situation, le Conseil mondial de l'agriculture propose un changement radical de la recherche et de la politique agricole :

- **Protection et développement de l'agriculture d'environ 2 milliards de petits paysans.**

La multifonctionnalité de cette agriculture doit être reconnue. Ses prestations écologiques et sociales sont à développer. Ceci est le meilleur garant de la sécurité alimentaire locale.
- **La recherche doit développer des technologies durables et proches de la pratique, soit :**
 - l'agriculture biologique ou une agriculture avec un faible input industriel
 - diminution de la consommation des énergies fossiles
 - sélection des plantes qui résistent mieux aux maladies, ravageurs et à la hausse de la température.
- **Rémunération des prestations écologiques et sociales**

Le Conseil mondial de l'agriculture constate que la lutte contre la faim ne consiste pas en une augmentation de la productivité à tout prix, mais par la disponibilité de nourriture localement et des moyens pour sa production.

Les multinationales *Monsanto*, *Syngenta* et *BASF*, qui d'abord collaboraient, se sont retirées par la suite, à cause des critiques du rapport envers les OGM et les brevets sur les semences. Les Etats-Unis, le Canada et l'Australie n'ont pas signé le rapport car il n'exige pas une ouverture rapide des marchés. Suite page 5

Velouté de carottes au gingembre

pour 6 personnes

800g de carottes
 1 gros oignon
 1 morceau de gingembre frais
 (ou 1 c. à café de gingembre moulu)
 3 jaunes d'œuf
 25cl de crème
 30g de beurre (ou de l'huile d'olive)
 Sel et poivre



Laver les carottes et les couper en rondelles.
 Eplucher l'oignon et l'émincer en fines rondelles.
 Eplucher le gingembre frais et le couper en petit morceaux.
 Faire revenir les oignons dans le beurre ou l'huile.
 Rajouter les carottes et le gingembre, faire revenir et couvrir avec de l'eau.
 Laisser cuire à petit feu environ ½ heure, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
 Mixer, saler et poivrer à volonté.
 Dans une soupière délayer les œufs avec la crème. Y rajouter la soupe en remuant vivement (les jaunes d'œufs ne doivent pas cuire !).

Suite de la page 3

Au dessous de la ferme, 2000 poules vivent dans une halle avec la possibilité d'aller gambader dehors, conformément aux directives de Bio Suisse. La famille a un contrat pour 1600 de ces poules avec l'entreprise Hosberg, qui distribue des œufs exclusivement bio en Suisse. Pour le reste des 400 poules hors contrat, l'essentiel des œufs est livré chez Urs Gfeller à Sédeilles. Et pour faire la loi dans ce grand poulailler, ce n'est pas moins de 20 coqs qu'il faut !

En se baladant dans les champs, on peut voir aussi quelques brebis avec leurs petits. Le couple avait essayé de produire du lait de brebis pour le transformer en yaourts et fromages pour la vente directe, mais cette piste a été laissée de côté. Pour le bonheur de ces ruminants qui broutent paisiblement en famille ! En attendant, de venir sustenter nos papilles.

La famille élève aussi quelques cochons et de la viande de porc est en vente tous les 5 mois. De la viande hachée de vaches est aussi disponible. N'hésitez pas à les contacter directement si vous êtes intéressés par manger de la viande issue d'animaux qui ont eu toutes les chances de vivre heureux !

Elodie Calais
 Kurt et Daniela von Niederhäusern, La Vounaise 50, 1489 Murist,
 tél. 026 665 22 62

Portrait

Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés, le matin, à la table des anges.

Khalil Gibran

Suite de la page 4 Société

Acheter local, de saison et équitable : c'est la manière que les consommatrices et consommateurs suisses peuvent apporter leur contribution pour résoudre la crise alimentaire.

Gerhard Hasinger

* Définition de la pauvreté par la Banque mondiale : personnes vivant avec moins de 1.25 dollar US par jour

Info sur le jus de raisin

Le jus de raisin du Chat Noir est un produit très pur. Le jus frais repose quelques heures puis il est pasteurisé et mis en bouteille sans être filtré ni dilué. Le cépage est le « Regent ». Il est composé d'eau, de sucres naturels, acides, vitamines et oligo-éléments. Durant l'hiver, l'acide tartrique s'est cristallisé sous l'effet du froid. Dans certaines bouteilles vous trouverez une petite pierre, ce qui n'est pas un défaut mais une évolution toute naturelle du produit. Pascale Cornuz, la ferme du Chat noir



Vache Jersey de la ferme von Niederhäusern© Martine Wolhauser

Une publication de Notre Panier Bio

Rédaction Elodie Calais, Pascale Cornuz, Liliane Dechancé, Urs Gfeller, Gerhard Hasinger, Marie-Claude Quartier, 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, www.unserbiokorb.ch



© Liliane Dechancé

Association

En mule vers l'aventure passe par le Panier Bio

L'association **Echo Roulotte** a pour but de promouvoir la pratique du développement durable. Une roulotte sillonnera le canton pour informer le public dans un lieu convivial tout en dégustant des produits bio et de saison.

En attendant la construction de la roulotte, la mule Maguy chausse ses sabots pour parcourir le canton du 23 mai au 5 juin prochain. Une journée Portes ouvertes chez **Urs Gfeller**, Route de Romont 8 à Sédeilles est prévue le samedi 30 mai prochain en collaboration avec **Urs Gfeller** et **Notre Panier Bio**.

Programme de la journée

10h00 Début de la manifestation

dès **10h30** Projection des films verts:

• «Au coeur de la Proximité» de Nicole Petitpierre, 40min.

• «Miel ou déconfiture?» de Daniel Auclair, 30 min

10 min de pause entre les films

Diffusion toute la journée.

11h00 Arrivée de **Maguy la Mule**. L'Echo'Roulotte présentera son projet et Maguy offrira son dos aux enfants pour un petit tour toute la journée

Dès **11h30** Restauration toute la journée avec des produits bio du canton de Fribourg

13h00 et **15h00** Visites guidées des cultures maraîchères

16h00 Fin de la manifestation

Pour connaître l'intégralité du programme de L'Echo de Maguy, rendez-vous sur le site www.echo-roulotte.ch.

Agenda

Pas de quoi s'ennuyer

Mardi 19 mai à 18h00
au **Pont de Zaehringen**,
Fribourg

Participez à la **Karawane** pour une agriculture prospective et souveraine en opposition aux OGM.

www.karawane09.tk

Samedi 30 mai dès 10h

Journée Portes Ouvertes chez **Urs Gfeller**, à Sédeilles voir l'article **Association** à gauche.

Samedi 20 et dimanche 21 juin dès 10h à **Charmey**

Les Herbettes en Fête

Cueilleurs, cultivateurs, horticulteurs, jardiniers, botanistes, vannier, artistes vous invitent à partager leur savoir et savoir-faire autour du monde végétal.

Marché, conférences, atelier de cuisine sorties botaniques, atelier pour enfants, démonstration de teinture végétale.

www.herbettesenfete.gandisite.net

7

La cueillette du Panier

L'ail des ours (*Allium ursinum* L.), puissance primitive...

L'hiver tire ses dernières révérences à n'en plus finir. On ne quitte pas la scène comme ça, après une si longue et belle représentation, on redemande des applaudissements !

Le cueilleur commence à grogner, à tourner en rond dans sa grotte, il attend avec impatience le premier rendez-vous de l'année avec la forêt. Voilà peut-être pourquoi cette Alliace sauvage



des bois porte le nom d'ail des ours : nul n'a jamais vu un ours se régaler d'une salade forestière, par contre, celui qui part à la rencontre des tapis odorants, alors oui, lui c'est un peu un ours... Un léger embonpoint (l'hiver fut long), courbé, presque à 4 pattes, fouinant le sous-bois à la récolte de ces feuilles au parfum si puissant.

Ce parfum : c'est une des caractéristiques qui nous évitera de funestes confusions avec ses compagnes : muguet, scille, lis martagon, arum, colchique qui ont des feuilles plus coriaces que celles de l'ail des ours (fines, souples, en forme de fer de lance, pétiolées). Soyez donc attentif et sentez ce que vous faites. Attention : une fois que vous aurez froissé plusieurs feuilles, ce sont vos doigts qui sentiront, pas forcément la feuille... Une dernière confusion à éviter : avec l'ail victorial, montagnarde protégée.

La plante est fragile : prenez garde au piétinement, ne récoltez que ce qui vous est nécessaire.

Recette

Crème à tartiner des ours

Broyez ensemble 30g de feuilles d'ail des ours et une poignée de jeunes pousses d'ortie, pesez-les, ajoutez la moitié du poids de beurre et 3 œufs durs, salez et poivrez. Mélangez bien (si nécessaire au broyeur), mettez au froid. A tartiner sur du pain grillé.

Ail des ours, Bernard Bertrand, Ed. de Terran

Cela peut surprendre, mais l'ail des ours a failli disparaître du Québec à cause de cueillettes intensives pour les laboratoires phytopharmaceutiques.

Vous voilà rentré à la tanière. Avant de passer à la cuisine, vous devez être conscient de la merveille que vous avez là. L'ail des ours est antiseptique intestinal et pulmonaire, hypotenseur, fluidifiant sanguin, tonique, vermifuge, rééquilibrant glandulaire, dépuratif sanguin, préventif de certains cancers... rien que ça !

Encore un tri de votre récolte pour détecter un éventuel intrus, et maintenant, à table : salade, pesto, omelette, soupe, consommez l'ail des ours sous toutes les formes, bien que cru il garde mieux ses vertus. Bon appétit !

Mathieu Schmitt 8