



## La tête dans le Panier

ou quelques nourritures immatérielles

Une autre façon de produire et de consommer

### Editorial

#### Notre Panier Bio fêtera bientôt sa 2<sup>ème</sup> année

**A l'aube de son anniversaire, 400 paniers sont livrés chaque mois. Notre association répond-t-elle à un besoin ou à un effet de mode ? A qui s'adresse Notre Panier Bio ?**

Et bien tout simplement à tous les consommateurs qui désirent non seulement avoir le choix d'une alimentation saine, de proximité, économisant nos ressources mais également à ceux et celles qui souhaitent soutenir nos agriculteurs en leur achetant leurs produits à un prix équitable.

Alors mesdames et messieurs les journalistes, lorsque vous titrez: « Bio : mieux vaut avoir du blé » extrait de *Bon à savoir*, novembre 2008, révissez vos copies, faites un travail d'investigation et de fonds et prenez en compte la notion environnementale ainsi qu'un revenu équitable dans vos calculs, à moins que vous soyez d'accord de travailler pour des « clopinettes ». Mais permettez-moi d'en douter !

Consommateurs et consommatrices, vous êtes de plus en plus nombreux à soutenir l'agriculture contractuelle et il me plaît à penser que nous ne sommes pas uniquement de doux rêveurs privilégiés mais bien des citoyens responsables.

Pascale Larcher Berset, Co-présidente du Panier Bio

2000 fut une démarche logique ne demandant que peu d'adaptations.

La surface restreinte du domaine a depuis longtemps poussé les Pittet à diversifier leurs activités, à l'intérieur comme à l'extérieur de leur exploitation. Leur dernière grande aventure débuta en mars 2007, à l'occasion de l'exposition Agrobiorama à Mednat Lausanne. Cette année-là, le canton de Fribourg y était l'hôte d'honneur et ce fut le déclic pour Béatrice. Produire d'authentiques produits du Terroir du Pays de Fribourg en qualité biologique, cela n'existait pas encore.

Démarré par les traditionnels meringues et pains d'anis, l'assortiment fut rapidement complété par le bricelet, le coulis de framboise, le vin cuit, la moutarde de bénichon et la cuchaule. Dans la lancée, pourquoi ne pas tenter sa chance lors du concours suisse des produits du terroir à Courtemelon (JU) et la foire bio suisse à Zofingen. Sans compromis sur la provenance et la qualité des matières premières, ces produits ont obtenus plusieurs distinctions: quel gage de confiance pour l'avenir ! **Suite page 2**

### Portrait

#### Gourmandise de Fribourg, Béatrice et Jean-Marc Pittet

**L'exploitation de Béatrice et Jean-Marc Pittet à Villarlod, petit village au pied nord du Gibloux, est modeste.**

Elle compte 12 ha de prairies et de céréales, quelques vaches mères, des génisses en pension, un petit poulailler et un verger haute tige. Depuis de nombreuses années, elle a été conduite avec la même philosophie. Une production saine, hors compétition et simplement respectueuse de la fertilité des terres et du bien-être des animaux, ce qui fait que la reconversion bio effectuée en

Gourmandise de Fribourg, Béatrice et Jean-Marc Pittet...



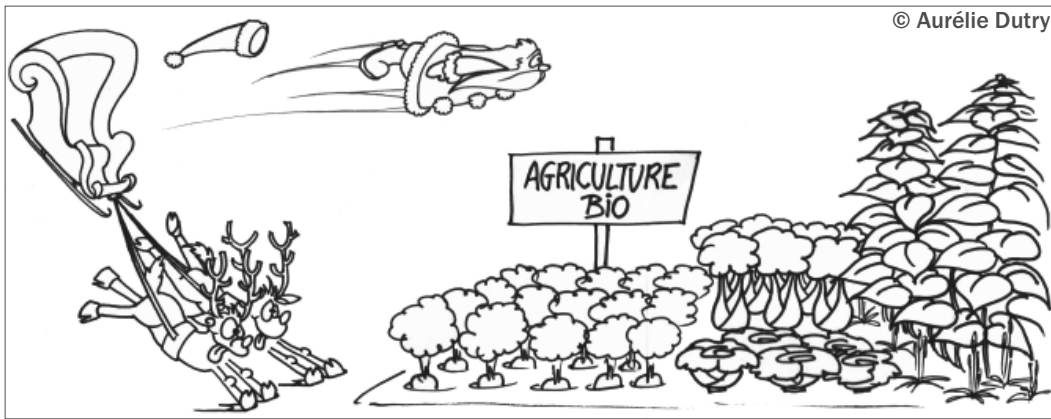
© Martine Wolhauser

Toutes ces gourmandises sont écoulées sous la marque **Gourmandise de Fribourg**, directement dans des magasins spécialisés, laiteries, restoroutes et trois fois par année dans *Notre Panier Bio*. Un site internet ([www.gourmandise-de-fribourg.ch](http://www.gourmandise-de-fribourg.ch)) permet également de passer commande et de découvrir quelques secrets de fabrication de Béatrice.

Mais quels sont ses secrets ? Les Pittet ne font aucune concession sur la qualité et sur l'origine des ingrédients dont une grande partie provient directement de la ferme (farine, œufs, poires, framboises, kirch). Auprès de collègues producteurs fribourgeois, ils s'approvisionnent en crème, beurre et vin blanc. Le sucre, raffiné à Frauenfeld, est élaboré à partir de betteraves provenant de Suisse et d'Allemagne du sud. Cette qualité bio et l'origine locale des ingrédients a naturellement un prix, mais quel délice de savourer un pain d'anis au beurre et crème double plutôt qu'à l'huile de palme !

Sachant que Béatrice exerce à l'Institut Agricole de Grangeneuve une activité de conseillère en économie familiale à 40%, et, impressionné par tout ce programme, je lui demandai comment elle fait pour assumer toutes ces tâches. Elle m'avoua qu'elle peut compter sur l'aide de son mari et de deux collègues paysannes.

L'exploitation Pittet est dans le monde agricole un excellent exemple de diversification. Sur un domaine difficilement viable, la valeur ajoutée créée par la production biologique et la fabrication artisanale permet de mettre en valeur les produits de la ferme. Ainsi, la pérennité et la durabilité de l'exploitation peuvent être assurées. Un nouveau projet devrait voir le jour au printemps 2009. La construction d'un grand poulailler avec un toit solaire qui devrait fournir environ 30'000 KW annuel, soit l'équivalent de la consommation en électricité de 8 à 10 ménages. Merci à Béatrice et Jean-Marc de nous faire partager leurs délicieuses gourmandises.



© Aurélie Dutry

## Société

### Le bonheur à portée de main

**Et si cette nouvelle année était l'occasion de réaliser que nous avons tous en nous tout pour être heureux.**

Certes, la société marchande à laquelle nous appartenons nous fait sans cesse miroiter que nous ne sommes pas totalement accomplis si nous ne possédons pas le dernier iPhone, si nous ne sommes pas allés nous prélasser sur les plages du dernier endroit tendance pour les vacances.

Malheureusement, les valeurs de l'écologie et du bio sont aussi soumises à ce phénomène. Ainsi, aller acheter avec sa voiture hybride des produits bio qui ont parcouru la planète pour arriver sur nos étals devrait nous rendre plus heureux? Vaste programme que de réussir à assouvir nos besoins élémentaires sans tomber dans le piège de la consommation !

Et si derrière tout ça, il était aussi question de la relation ambiguë que nous entretenons avec le temps ? On se réfugie dans les souvenirs d'un passé défunt ou dans un avenir hypothétique que l'on souhaite meilleur. En tout cas, trop souvent on vit le présent comme on regarde la télévision: on le « zappe » dans l'attente d'un meilleur programme.

Ainsi, nos sociétés nous conduisent à vivre le temps comme une contrainte ou un fardeau. Certes, il file à toute vitesse, nous échappe sans cesse et nous conduira un jour ou l'autre à notre propre fin. Au lieu de s'acharner dans cette vaine lutte, n'aurions-nous pas intérêt à en faire notre allié ? Comment ? En se plongeant sans retenue dans la bribe bien réelle que nous tenons toujours entre nos mains, à savoir l'instant présent.

Etre disponible au moment présent, ça veut dire accepter ce qui est sans vouloir qu'il soit différent. Ca veut dire être à l'écoute de ce qui est autour de soi et par extension, savoir se regarder tel que l'on est. Ca signifie aussi faire partie d'un grand bazar bien ordonné et vivant et à la différence de l'edelweiss ou du granit, en avoir conscience.

C'est un état d'esprit qui se nourrit de chaque petite chose du quotidien. Ca vous paraît encore loin ? Pas tant que ça... Savourer chaque bouchée de ce qui est produit chez nous maintenant, réaliser petit à petit le travail qu'il a fallu pour y arriver et en être reconnaissant. Un peu Noël chaque mois en quelque sorte !

Elodie Calais 3

### Avis à tous: 4 livraisons mensuelles dès janvier!

#### Développement en 2008

L'année 2008 a été caractérisée par un fort développement de notre réseau :

- Le nombre de ménages est passé de 200 à 420
- Le nombre des producteurs de 13 à 20
- Le nombre des points de distribution de 21 à 36

La présence du *Panier Bio* varie beaucoup selon la région :

- Forte présence (71% des ménages) sur l'axe Fribourg – Bulle. 181 ménages se trouvent à Fribourg et dans le district Sarine. 118 ménages se trouvent à Bulle et dans le district de Gruyère.
- On constate une présence moyenne (19% des ménages) dans les districts de la Broye (45 ménages), de la Glâne (33 ménages) et une faible présence dans les districts de la Veveyse (16 ménages), du Lac (14 ménages) et de la Singine (13 ménages).

Par mois, on compte 20 arrivées et 4 départs en moyenne. Nombreuses sont les raisons invoquées dans les lettres de démission, mais rarement on lit un mécontentement concernant la qualité des produits, l'organisation, la distribution des paniers ou le concept du projet.

#### Nouveautés pour 2009

Vu le nombre de ménages, le comité a décidé de passer à 4 distributions par mois à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2009. Le nombre optimal de ménages par distribution se situe entre 100 et 200 ménages pour des questions d'infrastructure : capacité de la camionnette, accessibilité aux points de distribution, emballage des produits, capacité du four à pain, etc. Déjà l'année passée à la même époque, nous étions passés d'une à deux distributions par mois pour les mêmes raisons. Evidemment, les paniers des quatre distributions sont identiques mais changent de mois en mois.

Nous avons réparti les points de distribution en 4 groupes A, B, C, D. Ci-joint vous trouverez la composition de ces groupes et les dates de distribution 2009 correspondantes (évidemment ce sont tous des mercredis !). Nous vous prions de noter ces dates dans votre agenda.

Les trois points de distribution suivants seront desservis 2 fois ou 4 fois par mois à cause du nombre élevé de ménages liés à ces points : le magasin bio Gaïa à Bulle, la Laiterie de la Tour à La Tour-de-Trême et La Cigale à Granges-Paccot.

Tous nos membres recevront avec le panier du mois de décembre un courrier, qui indiquera leurs propres dates de distribution. Ceci est spécialement important pour les ménages concernés par les trois points à multiples distributions (voir ci-dessus).

Si les nouvelles dates ne vous conviennent absolument pas, vous avez la possibilité de contacter Monsieur Urs Gfeller (026 658 17 17, info@gfellerbio.ch, responsable de la distribution) pour trouver une autre solution. Nous vous prions de recourir à cette possibilité uniquement en cas de nécessité.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter d'agréables fêtes de Fin d'année et vous présenter mes meilleurs vœux pour 2009.

Gerhard Hasinger 4

Ne regrettez pas le passé, n'idéalisez pas le futur, le passé est déjà loin tandis que le futur n'est pas encore arrivé. Nous ne pouvons nous attacher qu'au présent, observer ce que nous voyons, sans nous balancer d'un côté à l'autre.

Bouddha

#### Côté production

### Un Noël Bio!

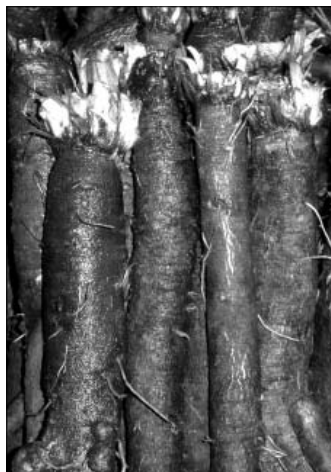
Des sapins de Noël Bio Suisse seront disponibles à la vente au manège de Lully chez la famille Fünfschilling le samedi 13 décembre 2008 de 9h00 à 16h00. En dehors de ce samedi, la vente se fera à la ferme attenante au manège. Plus d'infos sous [www.abies.ch](http://www.abies.ch).

### Gratin de salsifis au poivre noir

pour 4 personnes

1 kg de salsifis (600 g épluchés env.)  
1.5 dl crème 35 %  
50 g parmesan  
10 g beurre  
Le jus d'un citron  
Sel  
½ c.café de poivre noir écrasé

#### La recette du Panier



Brosser les salsifis à l'eau courante et les éplucher (un peu comme une carotte). Les plonger ensuite dans une eau citronnée afin d'éviter qu'ils noircissent.

Découper des tronçons de 5-6 cm de long et les mettre dans une casserole avec quelques gouttes de jus de citron, le beurre et mouiller presque à couvert avec de l'eau et une prise de sel.

Cuire à petit frémissement 20 min. env. Vider l'eau de cuisson et ajouter la crème et le poivre.

Remettre 1-2 min. à feu vif pour réduire la crème afin qu'elle enrobe les salsifis.

Les disposer ensuite dans un plat.

Saupoudrer généreusement de parmesan râpé et gratiner dans un four préalablement chauffé sur position grill env. 5 min.

Emmanuel Gremaud. L'Auberge aux 4 Vents, Grandfey 124 à Fribourg, [www.aux4vents.ch](http://www.aux4vents.ch)

#### L'agenda du Panier

#### A noter

- **Mercredi 3 décembre**, livraison du groupe A
- **Mercredi 17 décembre**, livraison du groupe C
- **Mercredi 7 janvier 2009**, livraison du groupe A
- **Mercredi 14 janvier**, livraison du groupe B
- **Mercredi 21 janvier**, livraison du groupe C
- **Mercredi 21 janvier de 20h à 22h Assemblée générale** de *Notre Panier Bio*, suivi d'un apéritif. Lieu : à déterminer. Une invitation personnelle vous préviendra début janvier
- **Mercredi 28 janvier**, livraison du groupe D

5

#### Côté production

### L'agriculture biodynamique, gardienne des rythmes naturels et du temps

C'est en 1924 que Rudolf Steiner donna 8 conférences connues sous le nom de «cours aux agriculteurs» et qu'il y enseigna les principes de l'agriculture biodynamique issus de l'anthroposophie. Cette science spirituelle élargit la vision matérialiste de la nature et de l'univers à des éléments supra sensoriels inhérents à la sphère de l'être: vie, âme, esprit. La pratique d'une agriculture en relation avec le cosmos est cependant bien plus ancienne, les guides de l'humanité comme par exemple Zarathoustra, les druides et autres sages enseignèrent aux hommes, bien avant l'apparition de la première grande civilisation, comment ils devaient vivre avec cette terre encore vierge. Ils utilisèrent leurs connaissances des rythmes cosmiques et de leur influence sur la terre pour produire des plantes cultivées à partir des plantes sauvages en fournissant des informations sur les dates pour planter, semer et récolter. Ces règles ont traversé le temps, on les retrouve encore aujourd'hui sous la forme de dictons paysans.

Comme pour l'agriculture bio conventionnelle appelée communément «organique», l'agriculture biodynamique a pour but la production d'aliments de qualité pour la nutrition humaine en respectant au mieux les règnes de la nature et les êtres qui y vivent. Elle se distingue essentiellement par une attention particulière portée aux rythmes de la nature et du cosmos et par l'application de préparations de bouse de corne et silice de corne sur toutes les surfaces accessibles ainsi que par l'introduction des 6 préparations à base de plantes destinées au compost dans chaque tas de matière à composter.

De même que le cycle des marées, le cycle menstruel de la femme ou l'accouplement des animaux, les plantes sont sensibles aux influences des cycles lunaires et des constellations du zodiaque. Ces influences sont étudiées depuis plus de 30 ans par Maria Thun et répertoriées dans un calendrier des semis, qui indique précisément quels sont les meilleures périodes pour semer, planter, tailler, récolter, bouturer; en voici un exemple.

Jours-Fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semis, plantation et récolte des plantes fruits</li> <li>• Récolte des semences particulièrement favorable quand la lune est en Lion</li> <li>• Récolte des choux d'hiver</li> </ul>
Jours-Fleurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semis, plantation et récolte des plantes fleurs</li> </ul>
Jours-Eaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semis et plantation des plantes feuilles</li> </ul>
Jours-Terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semis, plantation et récolte des plantes racine</li> <li>• Incorporation des engrais verts</li> </ul>

L'homme cartésien est en droit de se demander quels sont les avantages de ce mode de production. Une réponse étonnante nous vient de la viticulture, ces dernières années un nombre important de viticulteurs se sont reconvertis à la biodynamie pour améliorer la qualité de leur vin. Des tests de dégustation récents ont démontré la supériorité des vins issus de l'agriculture biodynamique, le fameux goût de terroir est plus prononcé. Le plus ancien essai européen de longue durée en grandes cultures biologique (essai DOK) de l'institut de recherche en agriculture biologique (FiBL) compare systématiquement depuis 1978 les modes de culture PI, biologique, et biodynamique. **Suite page 7**

6



## Suite de la page 6

### L'agriculture biodynamique, gardienne des rythmes naturels et du temps

et plus particulièrement biodynamique sur l'environnement et les sols.

Les résultats montrent également que les systèmes d'agriculture biologique permettent une production agricole qui, malgré ses rendements plus bas, économise les ressources parce qu'elle utilise beaucoup moins d'intrants.

Les travaux effectués en harmonie avec les rythmes et les constellations ne sont pas une obligation, mais une aide pour l'agriculteur, c'est une façon de se donner toutes les chances de réussite pour récolter des aliments de qualité avec un minimum d'intrants. En voulant s'affranchir des contraintes cosmiques l'agriculture s'est bien souvent mise dans une dépendance envers les pesticides et les engrais chimiques!

Nicolas Rossier

## La cueillette du Panier

### Cueillir... le temps

Mars, l'impatience gagne le cueilleur qui sort de son repos hivernal. Les signes ne trompent pas : les chatons de noisetier ouverts, le soleil réchauffe l'air. C'est sûr ! Les premières fleurs du tussilage doivent sonner l'ouverture d'une nouvelle saison de cueillette. Je les entends d'ici.

Les signes de la nature : balises sur le chemin qui régissent le rythme du cueilleur, un rythme abandonné il y a peu de temps. Les capitules du « taconnet » dans le panier, on rentre au foyer avec déjà les futures fleurs de primevère plein la tête. Mais doucement, pas de réveil brutal, plutôt une lente éclosion. Il faut que la sève circule à nouveau, que les membres se dégourdisent, que les bourgeons se gonflent, au-delà des premiers fourmillements. La montée de sève du bouleau... Pas question de percer le tronc n'importe quand pour savoir si elle jaillit, là encore, il faut observer, sentir. Les abeilles butinent les saules... alors c'est le moment. Elle vient à temps, nettoyer notre sang chargé des toxines issues des copieuses nourritures dont nous nous sommes chargés tout l'hiver, lointain réflexe de survie, alors que seul le feu nous réchauffait. **Suite page 8**

## Association

### En Bref

La Fédération Romande de l'Agriculture Contractuelle de Proximité (FRACP) a reçu le prix d'encouragement 2008 de Bio Suisse doté de Fr. 5 000.- *Le Panier Bio* est membre fondateur de cette organisation faitière. Pour plus de détails: **Bio-Suisse:** [www.bio-suisse.ch/media/fr/pdf2006/f\\_medienmitteilung\\_dv\\_frderpreis\\_121108.pdf](http://www.bio-suisse.ch/media/fr/pdf2006/f_medienmitteilung_dv_frderpreis_121108.pdf) et **Uniterre:** [www.uniterre.ch/Dossiers/agriContractuelle.html](http://www.uniterre.ch/Dossiers/agriContractuelle.html)

## Impressum

### Une publication de *Notre Panier Bio*

Elodie Calais, Liliane Dechancé, Aurélie Dutry, Urs Gfeller, Emmanuel Gremaud, Gerhard Hasinger, Pascale Larcher, Nicolas Rossier, Mathieu Schmitt, Martine Wolhauser

Contact: Tél. 026 921 30 72, [g.hasinger@bio-conseil.ch](mailto:g.hasinger@bio-conseil.ch)  
[www.notrepanierbio.ch](http://www.notrepanierbio.ch), [www.unserbiokorb.ch](http://www.unserbiokorb.ch)

## Suite de la page 7

### Cueillir... le temps

Les pousses d'ortie apparaissent, les jeunes dents de lion percent. Les salades sauvages de printemps nous offrent leurs vertus : légèrement amères pour soulager notre foie, délicieusement vitaminées afin d'affronter les longues cueillettes montagnardes de l'été.

C'est au tour des « deux épines » de rentrer dans la ronde : la noire (prunellier) qui n'attend pas de porter ses feuilles pour se couvrir d'une floraison immaculée, comme un adieu aux dernières neiges. Puis la blanche (aubépine), dédiée à la vierge Marie, quiétude maternelle de la douce saison. Récolter les bouquets fleuris de l'épine blanche demande d'être là au bon moment, « l'instant balsamique » : les boutons floraux gonflés, blancs.

L'été, les journées de travail sont longues, la cadence soutenue. Les cueillettes peuvent commencer au petit matin et finir à la tombée du jour. Aux heures les plus chaudes, les parfums sont trop volatiles pour se risquer à froisser les herbettes, on se repose.

Nous voilà sortis de la forêt, c'est dans les prés ensoleillés que le spectacle à lieu : les pages du grand livre de la nature sont enluminées de millepertuis, d'origan, d'achillée... La vie est à son apogée, la sueur perle, il faut monter toujours un peu plus haut, en suivant le rythme de la floraison. La pause : assis sur un rocher face à un paysage qui nous ramène à notre simple dimension humaine, on peut éprouver le sentiment d'éternité. Les gestes accomplis tout au long de ces journées sont ceux de nos lointains aïeux, ils sont dans l'ordre des choses...

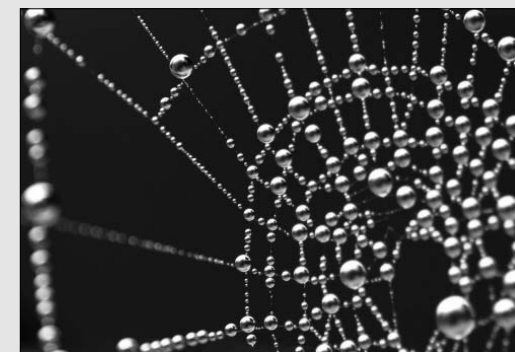
Le regard se pose sur une minuscule fleur d'euphrase (« casse-lunette ») : elle nous rappelle l'impermanence : elle marque le début du déclin des interminables journées ensoleillées, elle qui apaise la vue qui faiblit. L'automne n'est plus si loin, il est temps de laisser mûrir les graines ou de rabattre les forces sous terre, dans des racines charnues. Derniers efforts du récolteur, qui par la pioche quitte les feuilles aériennes, les fleurs célestes.

Fourbu, il apprécie la joie du travail accompli et s'échante d'avoir su suivre la mesure que la nature, Musicienne, lui a composée. Patience, persévérance, impermanence, cycles immuables, activité intense et phase de repos se côtoient dans la symphonie de Mère Nature. Cueillir au bon moment assure la qualité de ce qui sera peut-être le remède salvateur. N'en est-il pas de même dans notre vie ? Savoir agir au bon moment nécessite de bien belles qualités : la patience, la confiance.

Les gestes de cueillette n'ont pratiquement pas évolué depuis des millénaires : à l'heure de la course au rendement et à la productivité, quel décalage... mais quel apprentissage !

En bon jardinier de la montagne, l'intégration du rythme temporel nous enseigne un des piliers fondamentaux de notre vie sur terre : l'équilibre.

## La cueillette du Panier



© Liliane Dechancé