

AUTOAPPROVISIONNEMENT Interview

«On retrouve le plaisir de cuisiner»

A l'occasion de la réédition du Guide de l'autoapprovisionnement, Agri lance une nouvelle rubrique mensuelle avec une série d'interviews auprès de passionnés. Le regard de MICHÈLE ZUFFEREY, d'Agriidea, sur cette pratique vieille comme le monde.



Michèle Zufferey, d'Agriidea, a supervisé le projet pour la Suisse romande.

R. AHMAD

Agriidea vient de procéder à une profonde réédition du Guide de l'autoapprovisionnement, goûts et saveurs à composer soi-même. Puisant dans des savoirs éprouvés et redécouverts, les auteures y mettent l'accent sur les techniques d'entreposage, de transformation et de conservation des produits locaux de saison.

De quelle manière le Guide de l'autoapprovisionnement a-t-il vu le jour et à qui s'adresse-t-il?

Il s'agit du fruit du travail et de l'expertise de conseillères en économie familiale, très au fait des développements techniques et des exigences en matière d'hygiène. Les conseillères suisses alémaniques ont rédigé le document qui a été relu par les vulgarisatrices romandes. Le guide donne des bases rigoureuses. Lorsqu'elles sont acquises, on peut laisser place à la créativité et à l'improvisation! Le classeur présente différentes techniques de conservation à la maison et s'adresse à un large public. Il sert aussi de support de cours pour les conseillères en économie familiale et les personnes en formation.

Les hommes s'y intéressent-ils également?

Certains hommes sont «fans» d'autoapprovisionnement. Il s'agit souvent d'autodidactes qui cuisinent régulièrement à la maison.

Quelles nouveautés cette troisième édition comporte-t-elle?

Il s'agit d'une profonde réédition: nous avons mis à jour toutes les données et apporté des compléments à plusieurs chapitres. Nous avons aussi ajouté un nouveau chapitre sur les fruits sauvages et la châtaigne. Le guide comporte davantage de photos et de recettes, pour donner envie aux gens de se lancer. De plus, des recettes seront mises en ligne gratuitement au fur et à mesure sur le site d'Agriidea.

Les produits ainsi conditionnés peuvent-ils être écolés en vente directe?

Oui, cependant ce n'est pas l'objet du classeur. S'il donne quelques pistes sur les exigences cantonales pour la

vente directe, il n'aborde pas la notion d'autocontrôle par exemple.

La pratique de l'autoapprovisionnement ne date pas d'hier...

L'autoapprovisionnement est aussi vieux que l'être humain. Dans toutes les cultures, à l'époque des chasseurs-cueilleurs, la récolte ou la chasse dépasse souvent les besoins du moment. De plus, il faut passer la saison creuse, comme l'hiver ou la saison sèche. L'humain trouve donc très rapidement des solutions pour conserver les aliments. Jusqu'au XIX^e siècle, l'autoapprovisionnement est pratiqué de manière générale, indépendamment des classes sociales, bien que les riches stockent davantage et mieux que les pauvres. Avec l'industrialisation, les lieux de vie deviennent plus urbains, avec moins de jardins et moins de production. Parallèlement au développement de la boîte de conserve et du réfrigérateur, les familles passent

d'unités de production à unités de consommation. L'entre-deux-guerres voit un retour forcé et en force de l'autoapprovisionnement, grâce à des jardins familiaux par exemple. Depuis les années 70, les activités d'autoapprovisionnement disparaissent à nouveau pratiquement. L'industrie devient de plus en plus forte, la publicité de plus en plus présente. Pourtant, les produits industriels ou produits frais fabriqués en masse posent certains problèmes.

Certains remettent-ils en cause ce système?

Des questions sociales, environnementales et de qualité du produit fini émergent. Une partie de la population se pose des questions profondes par rapport à la vie, à la place de l'être humain sur terre, au bien-être animal, etc. Des valeurs immatérielles liées à un idéal et au besoin de reprendre contact avec les aliments ainsi qu'avec le plaisir de consommer ses propres produits.

Ne craignez-vous pas un effet de mode?

Au-delà de l'effet de mode se pose un véritable questionnement. Environ 20% de la population sont dans le créneau du commerce local et équitable. Ces personnes engagées sont les meilleurs alliées du monde agricole.

En quoi ce regain d'intérêt peut-il être bénéfique pour l'agriculture?

Pour le monde agricole, il est important que les citoyens aiment les produits et redécouvrent la matière première. Cela redonne de la valeur aux produits et du respect à un certain type d'agriculture. L'autoapprovisionnement permet aussi aux gens de se rendre compte de tout le travail derrière les produits, de redécouvrir des

goûts et d'habituer le palais à des saveurs plus naturelles et vraies, de le rendre plus critique par rapport au goût des produits finis.

Les gens ne disposent-ils pas de moins de temps qu'à l'époque pour jardiner ou cuisiner?

On n'est pas obligé d'avoir un jardin, on peut aussi acheter la matière première auprès d'une famille paysanne. Il est vrai que pratiquer l'autoapprovisionnement demande de la rigueur et du soin, avec des étapes à respecter, l'hygiène étant fondamentale. Mais cuisiner est souvent une question d'organisation et de savoir. Beaucoup de produits préparés en autoapprovisionnement peuvent d'ailleurs être réchauffés. Le rythme de vie, les intérêts personnels et le manque de place pour stocker les produits constituent des freins à un développement plus large de l'autoapprovisionnement.

Les jeunes paysannes, qui cumulent souvent plusieurs activités, ont-elles l'envie de se lancer dans l'autoapprovisionnement?

Dans le monde agricole, l'autoapprovisionnement se pratique fréquemment, les familles paysannes étant confortées dans leur passion pour la transformation des produits. Tout comme dans le reste de la société, le monde paysan ne déroge pas à l'utilisation des produits transformés, mais en règle générale l'autoapprovisionnement perdure du fait de l'accès à la matière première de la ferme. D'autre part, cela dépend de la structure familiale et de l'intérêt de la jeune paysanne. Passer une journée à préparer de la sauce tomate en compagnie de sa belle-mère, c'est autre chose que de devoir

la préparer seule le soir après une longue journée de travail... La transmission est importante, on a assisté à une perte de savoir-faire ces dernières décennies.

La notion d'autoapprovisionnement n'apparaît-elle pas comme «ringarde»?

On ne fait plus de l'autoapprovisionnement comme dans le temps, on assiste à un réel retour au plaisir de cuisiner. Alors que depuis les années 70 avec l'industrialisation et la libération de la femme, cuisiner était synonyme d'ennui... Par ailleurs, si les jeunes avaient de meilleures connaissances en économie familiale, ils réfléchiraient différemment à leur manière de consommer et s'entendrait sans doute moins.

Intégrez-vous de nouvelles techniques dans vos conseils?

Oui. Citons la cuisson sous vide, de plus en plus utilisée dans la restauration haut de gamme, qui garde les nutriments et les couleurs, l'une des préoccupations du guide. On parle aussi de nourriture vivante, avec un maintien des qualités de la matière première, par exemple grâce à des temps de cuissons écourtés à température moins élevée ou à plusieurs étapes de cuisson.

PROPOS RECUEILLIS PAR RÉANE AHMAD

COMMANDE

Le Guide de l'autoapprovisionnement, goûts et saveurs à composer soi-même peut être commandé en français ou en allemand auprès d'Agriidea au prix de 79 francs. Chaque chapitre peut également être obtenu séparément, entre 10 et 22 francs selon la longueur. Tél. 021 619 44 00 commande@agriidea.ch www.agriidea.ch > Shop (descriptif des contenus).

Votre rubrique Autoapprovisionnement

Partage d'expériences autour de la valorisation des produits

«Retrouver les goûts anciens, ça fait tellement plaisir...»

A l'heure du gaspillage alimentaire, des femmes et des hommes redécouvrent l'autoapprovisionnement et ses bonnes pratiques. La troisième édition entièrement révisée du Guide de l'autoapprovisionnement, goûts et saveurs à composer soi-même vient de paraître et soutient cette tendance. Témoignages de passionnés qui partagent leurs expériences dans la transformation et la conservation de produits locaux de saison.

D'où proviennent vos produits et pourquoi ce choix de produits?

Mes produits proviennent du jardin, de la ferme et de la forêt. Je fais un jardin pour le plaisir et pour la qualité des produits. Je cultive des herbes aromatiques, des salades et des variétés anciennes de courges, de tomates, de haricots, comme des haricots-kilomètre, des radis noirs, des courges massue d'Hercule qui atteignent jusqu'à 80 centimètres de longueur! Avec une amie qui a aussi un jardin, nous faisons des échanges de plants et de semences. Je veille à avoir le plus longtemps possible de la salade du jardin car je suis souvent déçue de celle que j'achète.

Pourquoi faites-vous de l'autoapprovisionnement?

Tout ce que nous avons en trop, nous le transformons avec des méthodes comme la stérilisation, le séchage, le remplissage à chaud, etc. Je sèche les herbes aromatiques, je fais aussi un mélange pour soupe à base de persil, de pieds de champignons auxquels

j'ajoute une pomme de terre et une carotte râpée. Je fais sécher les ingrédients et quand je fais un potage, l'assaisonnement est prêt! Nous avons du lait à la ferme et mon mari, Louis, fait parfois du fromage frais. Il s'occupe de ramasser les noix et il les sèche dans des cagettes. Il a un ventilateur qu'il met en route quelques heures par jour. Louis va récolter des champignons et des truffes à la saison adéquate.

J'essaie de faire le plus d'autoapprovisionnement possible, en souvenir de ma maman et de ma belle-mère. J'ai du plaisir à le faire parce que j'aime avoir mes propres produits et que je suis sûre de leur qualité. Aussi parce que j'évite ainsi le gaspillage de nourriture, les emballages et que cela fait plaisir aux autres. Retrouver des goûts anciens, ça fait tellement plaisir... Par exemple, un coulis à partir de pruneaux séchés au goût dense, concentré et doux. Les goûts sont aussi des souvenirs! Mes petits-enfants aiment manger des fruits séchés et des noix, et c'est beaucoup mieux que des bonbons! Il n'y a aucun additif. Tout est naturel.

Il faut plusieurs séchoirs pour sécher la mélisse, la menthe, le tilleul, les poires, pommes, pruneaux et les haricots. Les champignons, aussi! J'essaie de mettre le moins possible au congélateur. Je voudrais me lancer dans la stérilisation de viande, de saucisses et de bolognaise. Nous faisons cela lorsque j'étais jeune... Les informations à ce sujet manquent, car cela ne se fait presque plus et qu'il faut faire très attention à cause des risques de botulisme.

La rentabilité entre-t-elle en ligne de compte dans vos choix?

Commande

Le Guide de l'autoapprovisionnement, goûts et saveurs à composer soi-même peut être commandé en français ou en allemand auprès d'Agriidea au prix de 79 francs. Chaque chapitre peut également être obtenu séparément, entre 10 et 22 francs selon la longueur.

Tél. 021 619 44 00 commande@agriidea.ch www.agriidea.ch > Shop (descriptif des contenus).

Dori Guignard

Paysanne
Grand-maman
Rances (VD)



En fait, la rentabilité n'est pas une de nos préoccupations. Nous avons des produits et nous les valorisons. Mais c'est certainement rentable de faire de l'autoapprovisionnement. Rentable surtout du point de vue de la qualité et du plaisir. Mais il faut aimer le faire! A nos âges, on a du plaisir à aller en forêt, à faire le jardin, à être dans la nature.

De manière générale quelle est votre philosophie en matière d'alimentation? Ma philosophie en ce qui concerne l'alimentation se résume à manger les produits de la terre, directement dans l'assiette sans intermédiaire.

Quelle aide vous apporte le Guide de l'autoapprovisionnement, goûts et saveurs à composer soi-même dans votre pratique?

Le classeur est utile. Malgré l'expérience acquise en faisant des conserves avec ma maman puis avec ma belle-mère, c'est bien de se remettre à jour. Il existe aujourd'hui de nouvelles techniques, de nouvelles recettes. Au Festival de la Salamandre, j'ai eu un immense plaisir à présenter le classeur. Le public est très ouvert et intéressé par ce guide qui allie savoirs traditionnels et nouvelles connaissances en matière de nutrition.

Propos recueillis par Michèle Zufferey