

D'anciennes variétés et des trésors de connaissances éprouvées

L'autoapprovisionnement est à la mode. Les conserves de fruits ménagères ont le vent en poupe. À l'époque du gaspillage alimentaire, les citoyens se remettent à apprécier les trésors de connaissances oubliées que nous a légués l'autarcie d'antan. Mais la méconnaissance des denrées à cueillir et à ramasser et de la créativité qu'elles permettent est grande. Nous connaissons bien les confitures & Cie, mais saurions-nous préparer des conserves au vinaigre, à la liqueur, des noix de St-Jean ou des marrons glacés ? Certaines fois encore nous ignorons l'astuce qui conduira à la réussite. On peut, par exemple, imiter la première gelée en congelant les prunelles pour mieux détacher les pédoncules. Si vous souhaitez écaler les châtaignes, vous devrez au contraire les chauffer à vif.

L'ouvrage de référence « Goûts et saveurs à composer soi-même » a réponse à presque toutes les questions. Il rassemble et fournit en un tournemain des connaissances éprouvées redécouvertes sur l'entreposage, la transformation et la conservation de denrées alimentaires saisonnières et indigènes. Les marches à suivre sont complétées d'explications pas-à-pas en mots et en images. Le nouveau chapitre « Délices de la nature - fruits sauvages et châtaignes » se penche depuis l'été 2015 sur la transformation des fruits sauvages et des châtaignes. Le savoir-faire de transformation des fruits sauvages est complété de précieuses connaissances de base. Les portraits robots des fruits accompagnés de magnifiques photos vous aideront pour la cueillette. Un tableau de consultation aisé informe simplement et rapidement sur les substances internes, les dates de maturité et les méthodes de conservation adéquates. La partie consacrée à la châtaigne renseigne sur les emplacements de châtaigniers, la récolte, l'entreposage et même la transformation des châtaignes.

FRUCTUS est partenaire

Si le but des auteures de l'ouvrage de référence est d'offrir aux paysannes et à quiconque apprécie les vertus de l'autoapprovisionnement des connaissances utiles retrouvées et adaptées à l'état actuel des connaissances, FRUCTUS veut promouvoir les anciennes variétés fruitières. Ce n'est possible qu'en multipliant, en plantant et en consommant, c'est-à-dire en apprêtant ces variétés. Les anciennes variétés fruitières et les conseils pour les mettre en conserve ne font donc qu'un.



De délicieuses conserves d'abricots (photo : Agridea)

C'est pourquoi le chapitre « Entreposage de légumes, de pommes de terre et de fruits » renvoie aux documents de FRUCTUS « D'anciennes variétés pour la casserole et le four » et le chapitre « Pommes séchées et tisanes - le séchage naturel ou forcé » cite la liste des « Huileries de Suisse ». La citation de FRUCTUS en couverture de ce précieux compagnon de cuisine met en évidence notre partenariat.

Esther Thalman, agricultrice et spécialiste en gestion de la nature et de l'environnement, travaille chez AGRIDEA et est depuis plusieurs années membre de FRUCTUS. Elle se passionne pour la mise en bocaux.

« Goûts et saveurs à composer soi-même » est le fruit de la collaboration des paysannes avec brevet fédéral Silvia Hohl, SG, Maya Mohler, BL, Rita Steiner-Lippuner, SO et Frieda Steffen-Regli, UR. Il fait régulièrement l'objet de mises à jour en collaboration avec AGRIDEA. Le module consacré à la mise en valeur des produits fermiers de la formation de la paysanne l'utilise comme support de cours et il s'adresse à tous les passionnés de transformation des denrées et d'autoapprovisionnement. L'ouvrage de référence est en vente sur www.agridea.ch sous forme de classeur complet avec CD de recettes pour CHF 79.00. Tous les chapitres existent sous forme de brochure individuelle.

