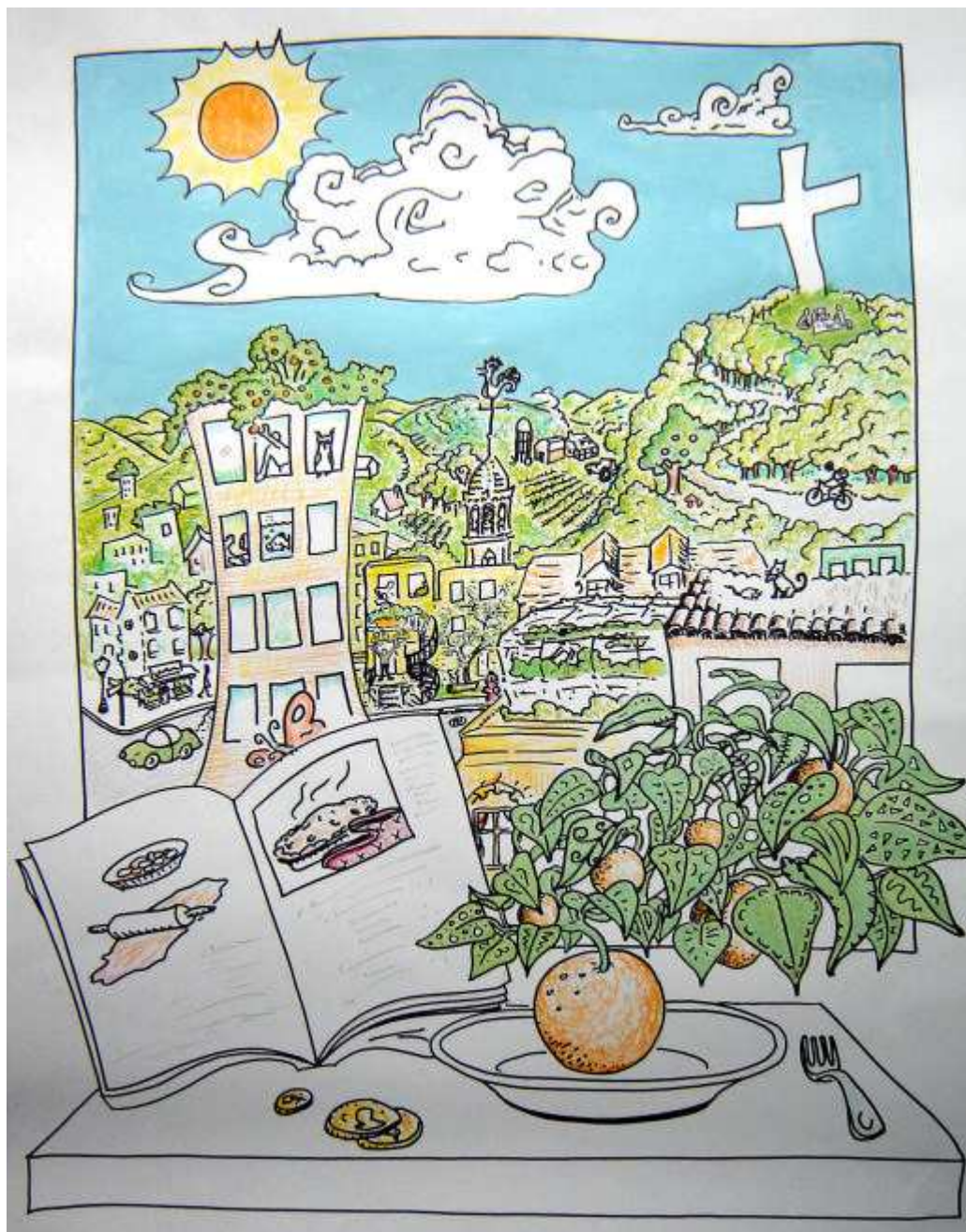


Pour Manger Local



Sain et Abordable
Recueil gratuit d'Aliments d'ici

TABLE DES MATIERES

Aliments d'Ici	3
Pourquoi manger local?	4
Qu'est-ce que je peux manger maintenant, ici?	4
Manger local, sain et abordable	4
Quelques chiffres et quelques idées	5
Le « prix » de la nourriture	10
Manger local dès aujourd'hui	11
Comment manger local?	11
Les aliments importés à la base de notre alimentation	14
De la terre à la cuisine: se procurer sa nourriture	16
Les restaurants	22
Jardiner	23
La conservation	25
La congélation	26
Les conserves maison	27
Le séchage	30
Verdure l'hiver: dur?	31
Les lacto-fermentations	33
Manger en mouvement!	34
Éléments pour une politique de sécurité alimentaire	34
Le biologique, mode ou mouvement?	35
Nos cochonneries	37
Et si on était dans le champ?	39
Recettes	41
Sur le forum: trouvailles en vrac	43

ALIMENTS D'ICI...

Est un projet qui a cherché au départ à identifier des aliments d'ici accessibles aux divers temps de l'année, des techniques pour cultiver et conserver soi-même certaines denrées et de l'information sur la provenance des aliments. Nous avons aussi répertorié diverses initiatives à la portée des gens qui souhaitent se nourrir davantage d'ingrédients sains et de sources locales.

Cette année nous avons expérimenté l'auto-cueillette, l'achat collectif, les conserves et quelques autres ateliers pratiques. Nous avons découvert des endroits autour de Montréal où des aliments d'ici sont accessibles à moindre coût. Comme en allant visiter des fermes et y cueillir des framboises (à Laval, avec un autobus du métro Henri-Bourassa), puis des pommes et des légumes biologiques (par co-voiturage).

La communauté à Montréal comprend des gens de partout, des groupes multiples, des projets qui rassemblent et d'autres qui intriguent. Nous avons donc aussi rencontré les responsables d'organismes communautaires et discuté avec eux pour apprendre comment on peut retrouver le pouvoir de faire des choix bénéfiques pour notre santé et celle de notre communauté.

Nous (Marie-Andrée Beaulieu, Michael Brophy et Oscar Chica) avons eu accès à la mesure Jeunes Volontaire. Ce recueil a été réalisé avec le soutien d'Emploi Québec et en association avec le Santropol Roulant. Leur soutien fut constant, dès les discussions pour définir le projet et tout au long de l'année.

Plusieurs ont contribué au projet Aliments d'ici, soit en écrivant sur le forum, en aidant à réaliser les sorties auprès des fermes, les ateliers pratiques, les achats collectifs, sans oublier le site web, la révision du recueil et tant d'autres initiatives.

Nous tenons donc à souligner la participation de: Anne Camiré, Arthur Lacomme, Douglas Jack, Étienne Martin, Frédéric Lemire, GRIP-UQÀM, Jacques Poitras, Julie Charbonneau, L'Utopik, Louis-Vincent Guay, Lucie Laforte, Marc-André et Danièle Dubuc, Martin René, Martine Émond, Mélanie Ouellette, Mickaël Méot, Nathalie Boulanger, Nicolas Gauthier, Robert Patenaude, Sylvain Lasseyre, pour ne nommer que ceux-ci...

Nous souhaitons que le projet Aliments d'ici se poursuivra pour encore plusieurs années.

LE FORUM JEPERMACULTURE

Ouvert depuis août 2005, le forum est un espace Internet pour partager des idées et discuter.

C'est également un forum de recherche, au sens où la mise en commun de nos connaissances est la base pour apprendre sur les aliments d'ici, les savoir-faire, les initiatives dans la communauté et les différents enjeux entourant nos aliments.

Pour participer, il s'agit d'abord de s'enregistrer à l'adresse qui apparaît au bas de cette page. La procédure se fait en moins de cinq minutes et tous ceux qui mangent ont certainement quelque chose à dire sur plusieurs des sujets.

Le nommer « Jepermaculture » vise à relier ici la sécurité alimentaire à trois questions de fond:

1) Sentons-nous qu'il se perd quelque chose de notre « culture »? Dans les pratiques d'alimentation des générations qui nous ont précédées, voyons-nous des éléments que nous aimerions retrouver, comme jardiner, manger selon les saisons, transformer et conserver nos aliments, etc.?

2) Nous perdons bien quelques habitudes de notre « culture » d'aujourd'hui: ce qui nous rend malades, pollue davantage, nous épuise, prend notre temps, nous coupe de la Terre, des autres. Comment en sommes-nous arrivés là, comment s'en sortir? Quels enjeux sont à la base de nos choix alimentaires?

3) Qu'est-ce que la « permaculture »?

Un mot formé de « permanent » et « culture » et qui réfère à comment mettre en application des principes écologiques dans nos façons de s'alimenter, de se loger: par une décroissance énergétique, un design d'aménagement, etc.

Dans ce forum, les choix accessibles seulement aux privilégiés seront questionnés, plusieurs de nos habitudes alimentaires aussi, de même que les pratiques actuelles qui briment la dignité des gens ou l'équilibre écologique. Les pistes de solutions sont explorées, les enjeux clairement nommés et les propos échangés dans un respect mutuel. Vous y êtes les bienvenus!

jepermaculture.forumactif.com

POURQUOI MANGER LOCAL?

Manger plus local, c'est choisir de revoir notre menu en pensant à l'endroit où nous sommes, aux gens qui nous entourent, au cycle des saisons. Manger local, c'est une façon de changer le monde par notre alimentation!

QU'EST-CE QUE JE PEUX MANGER MAINTENANT, ICI?

« On mange pas comme on veut, on mange comme on peut. », a répondu M. Daigle, camelot à l'Itinéraire quand on lui a parlé des aliments biologiques.¹ Malgré la quantité de ressources que l'on trouve à Montréal, bien se nourrir demeure rarement évident. Que ce soit par manque de temps, de ressources ou d'argent, choisir ce qu'on va manger n'est pas donné à tous. Je dirais même que nous en sommes tous plus ou moins privés. Manger suffisamment d'aliments de bonne qualité coûte cher, en général. Si la nourriture biologique est en demande et que certains sont mieux placés pour s'en payer... Devons-nous nous contenter des aliments de deuxième qualité?

Par exemple, savons-nous reconnaître un aliment dont les gènes n'ont pas été trafiqués? Jusqu'à 70% des produits vendus en épicerie au Canada en contiennent. Pourquoi a-t-on décidé de mettre du sucre dans autant de produits d'épicerie? Quel pouvoir avons-nous pour vraiment décider ce qu'on veut pour notre famille et nous-même?

Ce recueil nous l'avons fait pour rappeler que nous pouvons faire des choix. Ici à Montréal nous sommes entourés de terres que l'on cultive, de commerces d'alimentation, d'entrepôts et de marchés remplis à craquer. Pourtant, la faim est toujours présente. Nous pourrions avoir accès à ces aliments, d'une manière qui nous convienne, dans la mesure où nous savions comment, où et quand se les procurer. Quand les moyens font défaut, en se regroupant l'impossible devient à notre portée. D'autant plus que se nourrir sur la base des aliments qui viennent d'ici comporte d'autres avantages, tel que nous le verrons au cours des pages qui suivent.

¹ Martine Letarte, « Bio pour les riches, restants pour les pauvres », *L'Itinéraire*, no. 128, avril 2005, p.16

MANGER LOCAL, SAIN ET ABORDABLE

LOCAL

Manger local signifie: de notre pays? notre région? Ça dépend de chacun, où nous habitons et ce qui est disponible...

D'abord c'est de regarder ce qui pousse naturellement ou qui est produit proche de chez nous, dans les environs;

De façon à identifier des aliments d'ici que l'on aime, accessibles aux divers temps de l'année pour créer à partir de ceux-ci un menu équilibré et abordable.

Notre recherche nous a permis de voir comment y arriver à Montréal, de manière:

ABORDABLE

Pour avoir accès aux aliments, sans dépenser trop:

- C'est choisir des recettes pour faire soi-même et à notre goût, plutôt que d'acheter tout fait pour trois fois le prix.
- C'est de chercher les endroits où se procurer, aux meilleurs temps de l'année, des aliments en plus grosses quantités.
- C'est savoir pour chacun de ces aliments comment il se conserve le mieux.
- C'est souvent de connaître des associations de gens qui achètent, cultivent ou cuisinent ensemble.
- C'est apprendre avec eux de nouvelles façons d'apprêter les aliments, d'aborder la nourriture.
- Et discuter de comment agir ensemble face au système alimentaire et sur ses décideurs pour que manger ici de façon saine et locale nous soit tous accessible.

SAINEMENT

Car manger plus frais, moins transformé, plus naturel a des effets bénéfiques sur notre santé et l'environnement. Mais le marché des aliments « sains » est souvent tout sauf abordable et local. Pourtant, nous avons tout au Québec et dans les environs pour manger de façon équilibrée.

Manger des aliments plus locaux est aussi **un moyen accessible pour avoir un impact...**

Contre:

La « bouffe » marchandise
L'injustice économique
Le réchauffement planétaire
La destruction de l'environnement

et avoir à cœur ces questions permet d'agir et faire des choix...

Pour:

Notre santé: savoir ce qu'on mange
Notre économie locale
Connaître les aliments d'ici
Renouer avec la terre

QUELQUES CHIFFRES ET QUELQUES IDÉES**LA « BOUFFE » MARCHANDISE**

ou: doit-on se fier à ce que « les marchands disent »?

Manger local implique de retrouver l'aliment, sa provenance, savoir par quel chemin il s'est rendu jusqu'à nous, qui l'a récolté, dans quelles conditions. Ainsi on sort du monde des marchandises, de ces objets anonymes que l'on échange contre des dollars.

La perfection?

Si l'on cherche des produits faits pour nous séduire, par l'image, l'esthétique, des aliments sans taches (autant en avoir « pour notre argent »), qui brillent, qui viennent d'on ne sait où mais de forme exactement rondes...

On oublie bien assez tôt ce qu'est un aliment au naturel. Comme « les variétés disponibles dans les épiceries sont d'abord choisies en fonction de leur productivité, de leur capacité à supporter le transport et de leur durée de vie sur les étagères », « on assiste, la bouche pleine, à la standardisation des aliments. » Ainsi, selon la FAO (ONU): « 75% des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu depuis 1900. »¹

Si on pensait à combien de produits sont ajoutés aux aliments pour les rendre « esthétiques »: un légume peut être croché, avoir une bosse, etc! Il ne « vaut » pas moins pour autant côté nutritif, mais sur le marché... il n'a aucune chance. Par conséquent une grande quantité de fruits et légumes est jetée chaque semaine, au Québec.

Le prêt-à-servir?

En restant seulement dans ce que l'industrie nous sert, sans s'informer de ce qui se cache derrière, on tombe dans le piège de ses nouvelles marchandises. Par exemple:

- On oublie comment apprêter nos propres repas. La consommation de préparations pré-cuites a augmenté de 700% en cinq ans au Québec.
- On ne sait pas où va notre argent. Sur une grande frite à 1,50\$, il revient environ 2 sous au cultivateur.²
- On ignore que pour fabriquer un dîner surgelé à faible

teneur en calories, il faut une quinzaine d'étapes de transformation et d'emballage. Ces étapes nécessitent une dépense d'énergie environ 40 fois supérieure à l'énergie apportée à celui qui consomme la portion.

En refusant ces tendances du prêt à servir et de la fausse perfection, on se garde plus d'autonomie et on se nourrit mieux tout en dépensant moins.

POUR SAVOIR CE QU'ON MANGE: LA QUALITE DES ALIMENTS

Une étude pour le compte d'Aliments du Québec indique que « 70 % des consommateurs souhaitent pouvoir identifier plus facilement les produits du Québec en magasin et dans 81 % des cas, ce fait deviendrait un incitatif suffisamment important pour choisir un produit d'ici »³.

Certains pays n'ont pas les mêmes normes s'appliquant aux pesticides que nous. Au Canada, le DDT a été banni dû à sa toxicité aux organismes non visés, sa persistance dans l'environnement et le fait que celui-ci s'accumule dans le corps humain. Par contre, le DDT est encore utilisé dans d'autres pays. Lorsque nous achetons des aliments d'autres pays, nous ne pouvons pas être certains de ce que nous mangeons. On ne dit pas qu'ils sont tous dangereux mais les cultivateurs reçoivent souvent une information limitée de la part des compagnies vendant ces pesticides et autres additifs.

L'IGNORANCE CONCERNANT LES PESTICIDES EN AGRICULTURE

« Aux Etats-Unis seulement, quelque 300 000 ouvriers agricoles souffrent de malaises directement reliés à l'usage de pesticides »⁴.

« Nos légumes sont bien meilleurs que ceux d'ici! On a versé dessus au moins sept produits chimiques! » disait ce commerçant cachemiri rencontré par Helena Norberg-Hodge dans le nord de l'Inde⁵

Selon Équiterre: « Les pommes, fraises, cerises, framboises, épinards, poivrons, céleris, pommes de terre et piments forts cultivés en agriculture conventionnelle contiennent les plus grandes quantités résiduelles de pesticides. »⁶

¹ Laure Waridel, *L'envers de l'assiette*, Écosociété, 2003, p.42

² *Le taon*, fév. 2004, No 28, p.1

³ « Des gestes plus grands que la panse », dossier 8, déc. 2002.

www.santepub-mtl.qc.ca

⁴ Helena.Norberg-Hodge, *Manger local*, Écosociété, 2005

⁵ Helena.Norberg-Hodge, *Quand le développement crée la pauvreté*, Fayard, 2002

⁶ S'informer: www.equiterre.org/agriculture/informer.html

Il faut aussi se rappeler que les aliments transportés sur des longues distances sont souvent préservés à l'aide de cires, d'irradiation ou de produits chimiques de synthèse¹.

Quant aux aliments d'ici, ils ne sont pas tous sans risques: par exemple, un plant de tomate recevrait de 7 à 12 traitements chimiques avant la cueillette et: « le taux de pesticides résiduels décelés dans les fruits et légumes cultivés au Canada a plus que doublé entre 1994 et 1998. »²

D'où l'importance de savoir ce que l'on mange et ce que l'on donne à nos proches, de trouver des façons de s'informer sur nos aliments et choisir ceux qui seront meilleurs pour nous.

Pour bon nombre d'aliments locaux, il est possible de les cultiver soi-même ou rencontrer ceux qui les produisent (au marché public, chez le boulanger, à la ferme, etc.)

L'INJUSTICE ÉCONOMIQUE

« Chaque année, des millions de tonnes de denrées alimentaires sont exportées des pays du Sud » qui essaient d'obtenir en échange de quoi rembourser leurs dettes. Bien qu'ils ont depuis longtemps remboursé le montant initial, ils croulent toujours sous les intérêts. « L'Équateur, par exemple, est le plus grand exportateur de bananes au monde, alors que près du quart de ses enfants souffrent de malnutrition. »³
(Lire: « Les aliments importés à la base de notre alimentation »)

Un ami Mexicain me disait qu'au marché, dans sa ville natale, il ne trouve plus d'avocats abordables (pourtant sa région les cultive). Ceux qui restent sont de dernière qualité: tous les autres sont exportés vers les pays riches.

Ici, les annonces du supermarché nous présentent les aubaines chaque semaine. Bananes à quelques sous la livre, grosses boîtes d'oranges en spécial, légumes des États-Unis moins chers que ceux d'ici. C'est normal qu'on les choisisse. Faire le choix d'encourager le fermier d'ici qui produit à plus petite échelle? Mais où le trouver: s'il faut aller dans le quartier voisin, plus riche, qui lui a son marché public ou ses petites épiceries, est-ce qu'on s'en donnera la peine? Aussi, notre budget ne permet souvent de se payer au prix du marché que très peu d'aliments biologiques, même si on connaît leurs bénéfices.

(Lire: « Le biologique, mode ou mouvement? »)

Les aliments de base, produits de manière artisanale, à l'échelle humaine, on nous les présente comme des « produits santé », des denrées de haut niveau. Quant aux artisans et à plusieurs producteurs locaux, ils sont incités à exporter leur production, pour avoir un meilleur prix dans les autres pays et pour aider le Canada avec sa balance commerciale⁴

Les pays se mesurent entre eux et cherchent à s'accaparer les marchés mondiaux. Pendant ce temps, se nourrir simplement à partir de ce qui vient de chez nous devient un luxe, pour les amateurs de « cuisine régionale » ou de « terroir ».

Et si c'était un droit pour tous, que de manger des aliments sains, abordables, d'ici? Si c'était un choix que nous faisons comme peuple?

(Lire: « Pour avoir le choix et les moyens »)

Déjà plusieurs moyens existent pour y arriver, dans la communauté: soit en achetant directement des cultivateurs, en se regroupant pour négocier des prix, pour exiger un changement dans les lois, pour un meilleur revenu, une justice sociale. Bien manger ne doit pas être un luxe, c'est un droit!

NOTRE ÉCONOMIE LOCALE

« Si toutes les semaines, chaque famille québécoise remplaçait 20\$ d'achats de biens provenant de l'extérieur par la même valeur en produits québécois, plus de 100 000 emplois pourraient être créés. »⁵

Qui nourrit Montréal?

Au Québec, plusieurs d'entre nous importent des aliments de leurs pays d'origine. Ainsi, dans l'industrie alimentaire de Montréal: « 53,8 % des entreprises fabriquent, distribuent ou vendent des produits d'origines culturelles différentes (...) principalement italienne, chinoise, du Moyen-Orient, méditerranéenne et juive ». ⁶ Une richesse de saveurs et de traditions peut donc se rendre jusqu'à nous.

Quelle place y occupent les produits d'ici?

Il y a en moyenne dans l'industrie montréalaise 57,3 % (soit l'équivalent de près de 8 milliards de dollars) de produits québécois qui sont vendus, distribués ou utilisés dans le processus de fabrication des aliments.

¹ Source: Centre de conservation des sols et de l'eau de l'Est du Canada

² Laure Waridel, *L'envers de l'assiette*, Écosociété, 2003, p.63

³ Laure Waridel, *L'envers de l'assiette*, Écosociété, 2003, p.106

⁴ Qu'est-ce que la balance commerciale:

<http://economiecanadienne.gc.ca/francais/economy/balance.html>

⁵ Laure Waridel, *L'envers de l'assiette*, Écosociété, 2003, p.41

⁶ « Des gestes plus grands que la panse », dossier 8, déc. 2002. www.santepub-mtl.qc.ca

Mais quel type d'agriculture est impliqué? Qui contrôle ces productions? Nous savons que: «84 % des consommateurs font confiance au savoir-faire des entreprises du Québec, (...) alors que 91 % d'entre eux (autre étude) se disent préoccupés par la qualité des aliments et 70 % par le manque d'information sur l'origine des produits ».

Comme dans le commerce équitable pour les denrées importées (ex: la banane Oké), quand nous choisissons d'encourager les producteurs d'ici, une solidarité s'exprime. Choisir lesquels encourager, selon la façon qu'ils produisent, la taille de leur entreprise, leur comportement envers leurs employés, ce sont des pas de plus pour non seulement «soutenir» notre économie mais aussi faire en sorte que le respect des gens et de la nature y soient reconnus comme priorités. Des choix de société dans ce sens doivent se faire également, car bien que les gens sont de plus en plus intéressés à faire de tels choix, les lois vont généralement dans le sens contraire.

Si à chaque jour, des fermes font faillite, des gens sont privés de manger, des communautés et des régions doutent de leur avenir, ces réalités sont le résultat des choix politiques et de l'économie. Mangeons plus local pour soutenir la communauté mais faisons aussi en sorte que cette économie change.

(Lire: « Agriculture = commerce? » et « Les supermarchés »)

LE RECHAUFFEMENT PLANETAIRE

Plus de six milliards de tonnes de carbone sont rejetées chaque année dans l'atmosphère. Les gouvernements disent qu'ils comptent réduire les émissions de gaz à effet de serre dans leur pays. Pourtant, les faits indiquent le contraire: juste au plan des exportations agricoles, le Canada a augmenté de 50% ses exportations entre 1990 et 2001, tout en augmentant de 70% ses importations.¹

QUELQUES DONNÉES

Le transport est parmi les plus importantes sources de gaz à effet de serre au Canada, comptant près de 30% des émissions. Plus précisément, le transport est responsable d'environ 68% des émissions de monoxyde de carbone (qui nuit aussi au travail du sang, cause des maux de têtes et de la fatigue), de 49% des émissions d'oxyde d'azote (qui attaque le système respiratoire) et de 60% des émissions d'hydrocarbures.

Au Québec, au Sommet de St-Hyacinthe en 1998, le monde agricole et le gouvernement se sont donnés pour objectifs de doubler le volume des exportations, en misant sur le porc.

Quant au commerce inutile de denrées que nous produisons déjà, mentionnons que, pour les pommes en 2001, le Québec en a exporté 8 074 tonnes et importé 13 270 tonnes.

Présentement, environ le tiers des camions qui sillonnent les autoroutes québécoises transporte des aliments.

Nous le savons maintenant: le climat se dérègle, les ouragans augmentent en intensité, les glaciers fondent, les courants marins changent, de nombreuses espèces s'éteignent. Le réchauffement planétaire est en cause et chacun de nous est directement concerné.

Quand nous pensons à réduire nos émissions, savons-nous à quel point manger davantage d'aliments d'ici aura un effet bénéfique?

CONNAÎTRE LES ALIMENTS D'ICI

On donne souvent aux mets d'Asie, Thaïlandais, Indiens ou même aux produits de Californie et de Floride, un ton exotique ou chaleureux. Comment percevons-nous les aliments du Québec, les artisans d'ici, les variétés des légumes, de fruits et les plantes d'ici méconnues?

La région de Montréal était célèbre pour ses vergers et ses melons d'eau il n'y a pas très longtemps. Quelques arbres fruitiers y poussent toujours et les jardins urbains (communautaires, collectifs ou privés) permettent de déguster des aliments cultivés ici-même.

S'enraciner

Nous pouvons développer ce goût de connaître notre milieu environnant, les espèces qui y vivent, leur histoire. D'ailleurs, à propos de comment se nourrissaient les autochtones de Montréal avant la colonisation, voir le texte de Douglas Jack, *Tiohtiake*.² Présentement la façon dont Montréal est construite laisse peu de place pour les cultures et les plantes comestibles. Les balcons et certains toits ont un potentiel qui peut être mis à contribution, mais admettons que l'asphalte couvre pas mal de terrain.

Explorer

Montréal est entouré de terres agricoles. Voici à ce sujet quelques extraits du « Québec en 101 saveurs » de Jacques Dorion, publié en 2001:

¹ *Fighting Global Warming at the Farmer's Market*, FoodShare Toronto, 2005

² jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.php?t=139

« Laval – Montréal: Connue sous le nom de capitale horticole du Québec, l'île de Laval, autrefois l'île Jésus, abrite plus de 200 producteurs horticoles et maraîchers. Pour ce qui est de la superficie cultivée, ce sont le maïs sucré (750 ha)¹, le brocoli (320 ha), le chou (260 ha), le piment (106 ha), le haricot, la tomate, la laitue et le concombre qui occupent principalement ce territoire. La pomme et le cantaloup sont les deux vedettes de la production fruitière, qui est 10 fois moins importante. Les productions animales (...): les 25 producteurs qui s'y consacrent sont disséminés sur le territoire, élevant chevaux, bovins laitiers ou de boucherie, moutons et chèvres.

La région de Montréal n'est plus à proprement parler une zone agricole; on ne recense que 20 horticulteurs sur l'île de Montréal et 10 sur l'île Bizard.

Montréal: Dans cette région agricole, la plus importante et la plus diversifiée du Québec, on recense plus de 8500 fermes. La Montréal est la première productrice pour le lait, le porc, la volaille, le bovin et le bouvillon d'abattage, les veaux de grain et de lait, les œufs de consommation, la production de céréales et d'oléagineux, la production de légumes, de fruits et autres produits horticoles (...) La Montréal fournit plus de 40% de la production agricole du Québec.

Basses-Laurentides: L'horticulture y occupe le premier rang: la production de tomates, de concombres, de laitues de serre (...). À Mirabel on trouve le plus grand complexe agroalimentaire en Amérique du Nord spécialisé dans la culture hydroponique de laitue. La production de légumes en plein air demeure une activité répandue dans le secteur d'Oka, St-Eustache et St-Joseph-du-Lac. Dans ces municipalités, la pomiculture a son royaume: bon nombre des 196 pomiculteurs recensés profitent des quelques collines des Basses-Laurentides pour y planter leurs vergers.

Lanaudière: La plaine lanaudoise se voue entièrement à l'agriculture (...) Les îlots boisés éparpillés dans la plaine lanaudoise permettent l'activité acéricole (les produits de l'érable). Considérée comme le caveau de Montréal (...) traditionnellement terre de betterave, de panais, de rhubarbe, de rutabaga, la plaine de Lanaudière est fort reconnue pour ses carottes et ses choux-fleurs, ses pommes de terre et ses asperges. (...) On dénombre aujourd'hui sept fromageries dans Lanaudière alors que, 20 ans plus tôt, elles étaient inexistantes. »

LA DESTRUCTION DE L'ENVIRONNEMENT

Quel que soit notre menu, pour se nourrir surtout d'aliments d'ici, il faut pouvoir trouver un choix varié d'aliments et préserver la santé des terres comme celle des rivières. Or, la hausse des exportations a aussi un impact important: pour produire et exporter sur le marché mondial, les terres fertiles sont vouées à la culture intensive. On consacre d'immenses espaces à un seul aliment, comme le porc et le maïs ici au Québec. (*Lire: « Nos cochonneries »*)

L'agriculture intensive demande:

- des fertilisants, car la monoculture épuise les sols, jusqu'à 300 fois plus vite qu'ils ne peuvent se renouveler.
- des pesticides, car détruire les autres plantes et insectes qui voudraient se nourrir eux aussi sur le sol québécois est la façon de faire qui domine.
- des énergies non-renouvelables (pétrole, gaz) car la production est mécanisée.

Fait: globalement, l'énergie consommée au cours des vingt prochaines années sera égale à toute l'énergie consommée par l'humanité jusqu'ici.²

Notre dépendance face aux fertilisants, pesticides et énergies non-renouvelables (qui s'épuisent à un rythme sans précédent) est le résultat d'une vision industrielle du développement. Ceux qui défendent ce modèle semblent refuser de voir que ces produits se retrouvent dans la chaîne alimentaire, dans l'eau des rivières et dans l'air que nous respirons.

(*Lire: « Le bio, mode ou mouvement? »*)

La perte des sols

En ce qui concerne la pollution des sols et l'érosion, c'est un milliard d'hectares de terres fertiles qui ont été stérilisées en un siècle par « l'agrochimie », soit 25 % des terres cultivables de la planète. Avec l'érosion, c'est la superficie de la France qui disparaît du paysage agricole chaque année.³

Vouloir se nourrir surtout avec les aliments d'ici amène à poser l'enjeu de l'occupation des terres. Se nourrir d'aliments cultivés, d'animaux d'élevage, de produits transformés demande pour chacun de nous qu'une surface de sol y soit consacrée. Celle-ci sera plus ou moins grande selon notre type d'alimentation.⁴

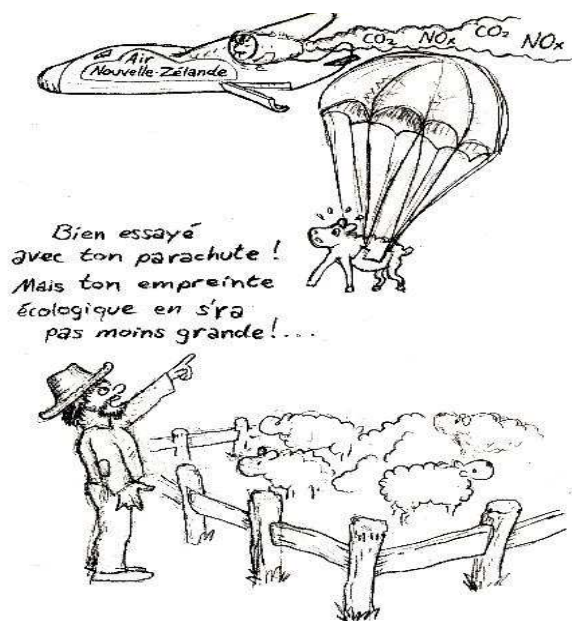
(*Lire: « Et si on était dans le champ? »*)

² Radio-Canada, spécial Kyoto, accessible sur radio-canada.ca

³ Sophie Boukharie, « Sols au bord de l'épuisement », 1999. Cité dans *S'informe*: www.equiterre.org/agriculture/informer.html

⁴ Pour calculer la quantité de ressources votre mode de vie exige: www.agir21.org/flash/empreinteecoweb/loadcheckplugin.html

¹ 1 ha équivaut à 10 000 m²



Par exemple, on mange au Québec beaucoup de viande et assez peu de légumineuses. Un acre de céréales et de légumineuses, qui serait destiné à l'alimentation humaine, pourrait produire respectivement 5 et 10 fois plus de protéines qu'un acre réservé à l'alimentation animale, donc à l'élevage. De plus, la production de viande requiert de 10 à 20 fois plus d'énergie que la production de céréales.¹

Si manger implique de faire des choix, celui de manger de la viande en si grande quantité a un effet direct sur les terres et la forêt, que l'on rase pour accroître les zones cultivées. Collectivement nous en assumons les conséquences mais lorsque vient le moment de l'épicerie le choix revient à chacun.

Les alternatives pour se nourrir et pour l'aménagement du territoire sont nombreuses (permaculture, autonomie alimentaire, culture biologique...). Leur importance grandira par notre support et nos efforts pour changer le système actuel.

RENOUER AVEC LA TERRE

Un autre avantage de manger des aliments locaux est que les fruits et légumes peuvent être récoltés lorsqu'ils sont mûrs au lieu d'être récoltés à l'avance. Les autres denrées auront également moins subi l'effet du transport et, selon l'endroit où l'on se les procure, ils auront conservé l'essentiel de leur valeur nutritive.

PARTICIPER À NOTRE ALIMENTATION POUR PRENDRE CONSCIENCE

Lucie Laforte, une participante du Projet Aliments d'Ici, a écrit sur le forum actif Jepermaculture à propos de l'Agriculture Soutenue par la Communauté:

Je suis partenaire depuis deux ans avec la ferme Cadet-Roussel. On nous demande de donner 8 heures de travail par année dans le contrat de notre panier. Chaque année, je suis allée au printemps. La première année, j'ai semé des choux. La deuxième, j'ai repiqué du basilic et transplanté des céleris-raves. Je crois que c'est une merveilleuse façon de prendre conscience de ce qu'est notre nourriture. Constater la beauté et la fragilité de chaque petite pousse de basilic puis, quelques mois plus tard, retrouver les feuilles dans mon panier en me disant que j'ai contribué à faire pousser cette plante. Je suis reconnaissante à la nature d'avoir permis que se développent ces plantes auxquelles j'ai donné du temps, de l'énergie, et qui m'en redonnent en retour.

Les produits locaux vendus dans les marchés publics (Atwater, Jean-Talon et Maisonneuve à Montréal) sont souvent récoltés la journée même de la livraison ou la veille. Ceci assure un maximum de goût car les fruits et les légumes sont récoltés à maturité.

En découvrant des techniques pour conserver soi-même certaines denrées, achetées fraîches en saison ou en s'initiant au jardinage, on retrouve le sens du rythme des saisons. L'aliment que l'on déguste ne vient pas du marché mais de nos mains et de la terre.

Un pas suivant peut être de s'intéresser à la permaculture, une approche qui s'inspire des écosystèmes de façon à ce qu'un minimum d'espace et d'efforts nous assure des vivres, mais dans un rapport profond de coopération avec la nature.

(Lire: « Je Permaculture: Tu perds ta culture? »)

Pour avoir lu tout cela, déjà vous devez avoir à cœur votre santé, celle de la terre et des générations à venir. Nous espérons que ce recueil puisse vous accompagner dans vos choix et répondre à certaines de vos interrogations quant aux aliments d'ici, aux pratiques, aux enjeux et aux initiatives en cours à Montréal dans la communauté pour que l'on puisse mieux se nourrir.

¹ J. Robbins, *Se nourrir sans faire souffrir*

LE « PRIX » DE LA NOURRITURE

UN ALIMENT ET NON UNE MARCHANDISE

Le marché a donné un prix aux aliments. Pourtant, la nourriture n'a pas de prix: elle est essentielle à notre survie. Elle ne devrait donc pas être traitée comme une marchandise.

Aujourd'hui, nous voulons acheter le moins cher possible, nous recherchons le plus facile et le plus rapide à cuisiner. Et surtout, il faut tout trouver au même endroit. Nous n'allons plus comme autrefois exclusivement chez le boucher, le boulanger, le maraîcher, le poissonnier; et le laitier ne livre plus le lait à la maison. Mais ces fournisseurs existent encore.

Nous avons perdu notre culture alimentaire. Nous avons oublié que se nourrir, c'est ce qui nous fait fonctionner. C'est la base de notre vie, autant que se vêtir et se loger. Prendre le temps de chercher des denrées saines, locales et abordables, de choisir et de poser des questions sur leur provenance et leur traitement devrait être une priorité pour nous tous. Reprendre possession de notre éducation alimentaire: redécouvrir les aliments simples, non transformés; redécouvrir tout ce qui est produit ici, avec des ingrédients d'ici; réapprendre à cuisiner, à transformer nous-même, à conserver, à élaborer de nouvelles recettes; reprendre contact avec ce que la terre nous donne.

C'est tellement valorisant de préparer chez soi puis de déguster son pain, sa mayonnaise, ses conserves; de goûter ce que notre créativité culinaire nous a inspiré. Cela n'a pas de prix. Les aliments n'ont pas de prix. Nous avons fait le choix de consommer des produits non essentiels à notre survie et de consacrer le minimum de budget à notre épicerie. Et le minimum de temps.

Les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses ont pris le temps de croître en force nourricière; prenons donc le temps de les apprêter et de les déguster consciencieusement. Redécouvrons.

AGRICULTURE = COMMERCE?

Avec l'avènement de l'industrie alimentaire et des épiceries à grande surface, nous n'achetons plus de la nourriture, mais des « produits alimentaires ». Nous avons une quantité effroyable de choix à faire: multitude de marques de pain, de lait, de pâtes, d'huiles, de fromages. Mais ces produits ont été transformés, usinés et/ou génétiquement modifiés. Ils éloignent la terre de notre cuisine en multipliant les *intermédiaires*; ces industriels de la transformation alimentaire, créateurs d'emploi mais destructeurs de la terre, de la forêt et des

cours d'eau qui sont là pour nous offrir toute la nourriture dont nous avons besoin pour vivre. Nous devons être reconnaissants de ce que la terre nous offre.

Contrairement aux industriels de la transformation alimentaire, les agriculteurs sont des aides de la nature, des *médiateurs* entre nous et la terre. Les petits agriculteurs d'ici ne sont pas subventionnés parce qu'ils ne rapportent pas assez. C'est souvent par amour de la terre qu'ils restent dans la production à petite échelle. Mais dans le contexte de la mondialisation de notre alimentation, leur travail n'est ni reconnu ni valorisé. La société leur demande de devenir des industriels de la production agricole, d'accroître la productivité à tout prix. Nous encourageons, pour la plupart, cette industrie. C'est par le vote de notre consommation que nous participons à la dépersonnalisation des aliments.

L'agriculture est l'affaire de tous. Nos cultivateurs et nos terres sont là pour nous nourrir et non pour nourrir le reste de la planète par le biais de l'agriculture d'exportation ou faire croître l'économie. La production agricole industrielle ne vise pas la qualité, mais seulement la quantité et la perfection esthétique des aliments.

LA SITUATION DES AGRICULTEURS AU QUÉBEC

Le contact que nous avons eu avec des producteurs maraîchers de notre région, en processus de certification « biologique », dans le cadre de nos recherches pour le Projet Aliments d'Ici, nous a déconcerté. Être exposés à leur réalité nous a permis de prendre conscience de l'ampleur de leur travail. Pour faire vivre une ferme bio, il faut être agriculteur, mais aussi agronome, entrepreneur et militant. C'est plus que du travail à temps plein. Les agriculteurs que nous avons rencontrés doivent aussi supporter l'inconscience des agriculteurs voisins, qui font de l'agriculture conventionnelle et qui polluent leurs terres avec des produits chimiques. Certaines personnes diront que si le métier d'agriculteur bio au Québec est trop exigeant, ces gens n'ont qu'à changer de profession. Mais ces petits producteurs *aiment* ce qu'ils font: le contact avec la terre et avec les gens qu'ils nourrissent; les aliments cultivés avec conscience, respect, amour et patience.

Malheureusement, le gouvernement n'encourage pas ces petits agriculteurs parce qu'ils refusent d'appliquer le modèle productiviste d'agriculture industrielle préconisé par l'État. Leur ferme n'est pas considérée « rentable » et est donc condamnée à la disparition par le gouvernement. Si nous voulons une alimentation de qualité, c'est à nous d'encourager les petits agriculteurs qui seuls produisent des aliments sains dans le respect de la terre.

MANGER LOCAL DÈS AUJOURD'HUI

COMMENT MANGER LOCAL?

Il y a au moins autant de façons de manger plus local qu'il y a de raisons pour chercher à le faire. Selon qui nous sommes, le chemin peut s'avérer assez différent.

OÙ COMMENCER?

Un point de départ qui peut nous aider est d'identifier quelques objectifs personnels.

Que répondriez-vous aux questions suivantes?

- Quels sont les critères, par ordre d'importance, qui guident mes choix alimentaires?
- Suis-je satisfait de ma façon de m'alimenter et y a-t-il des changements que j'aimerais y apporter?
- Quel est mon mode d'alimentation (omnivore, végétarien, autre) et pourquoi?

Nous avons posé ces questions aux participants d'Aliments d'Ici l'hiver dernier.

Certains ont répondu...

Mes critères sont d'abord...

« Qu'est ce que j'ai envie de manger; comment je vais me sentir après avoir mangé »

« Bon pour la santé, goût, coût, facilité à trouver l'aliment, facilité à le cuisiner »

« 1) Bon pour la santé; 2) Bon au goût; 3) Le moins transformé possible; 4) Le moins emballé possible »

« En premier, lieu, le caractère local, et ensuite, le mode de production le plus écologique possible: 1) produits sauvages locaux (bleuets, framboises, canneberges, asclépiade, feuilles de pissenlit et de marguerite, etc); 2) produits biologiques locaux; 3) produits locaux non-biologiques ou produits biologiques importés (dépendamment des produits) »

J'aime / j'aimerais...

« J'aimerais dans un avenir éventuel, consommer plus de produits qui sont faits par moi ou des gens de mon entourage. »

« J'aimerais manger des aliments plus diversifiés, je manque parfois d'imagination et j'achète souvent des produits que je connais bien car parfois je ne sais pas comment cuisiner les produits nouveaux.. »

« Je cuisine 99% de ce que je mange et c'est très, très rare que j'achète des trucs tout préparé. »

« J'aimerais diminuer les repas qui ne sont pas frais (aliments en canne, repas congelés, desserts). »

« J'aimerais prendre l'habitude de me faire plus à manger car je m'achète souvent des choses toutes faites. »

Je veux / je ne veux pas...

« J'essaie, durant la saison estivale, de faire des réserves de fruits locaux pour en avoir durant l'hiver. J'ai fait sécher des pommes et des cerises de terre cet automne, et j'ai congelé des bleuets, des framboises, des canneberges, j'ai fait des conserves de tomates. Mais je n'ai pas eu assez de temps pour en faire suffisamment et je devrai compléter cela par des achats de fruits importés "pour subsister jusqu'à la saison nouvelle" comme le dit la célèbre fable...Donc, j'aimerais en faire plus sur ce point pour réduire ma dépendance envers les fruits importés... »

« Je ne veux pas faire toute une histoire avec mon alimentation. Je veux que ça reste simple (...) Quand les produits sont disponibles à un coût abordable (l'automne, il y a un petit marché extérieur près de chez moi), j'en achète avec plaisir. »

QUATRE ÉLÉMENTS DE NOTRE DÉMARCHE

Après un an de recherches, ce qui est bien peu, nous voyons toutefois quatre aspects à considérer si l'on souhaite se nourrir davantage d'aliments d'ici.

1. La communauté
2. Les pratiques
3. Les aliments
4. Les enjeux

Les quatre sont interdépendants. La **communauté** est la base. C'est dans notre quartier, notre ville, que nous vivons. C'est ici que nous trouvons nos aliments, que nous rencontrons les gens qui forment notre communauté. Des organismes sont présents, dont plusieurs qui ont pour but de nous rassembler autour de projets pratiques: nous permettre par exemple de cuisiner, jardiner ou acheter en groupe. C'est ainsi, dans notre entourage ou par des ressources personnelles qu'on découvre des savoir-faire, des **pratiques**. Si les savoir-faire se perdent, c'est que la communauté se dégrade. Ce ne sont pas les ressources qui manquent (cours de cuisine, Internet, bibliothèques) pour faire nos propres démarches. Mais c'est par la pratique que l'on apprend. Un repas, activité par excellence autour de laquelle se rassembler, devient une occasion d'échanger

nos trouvailles, d'apprendre de nouveaux savoir-faire, de goûter des **aliments** différents. Savoir comment préparer les aliments est un sujet qu'on n'a jamais fini d'explorer. Mais rien n'exige que ce soit compliqué. Manger selon les saisons, à partir d'aliments frais ou que l'on conserve adéquatement, est une base que nous gagnerions tous à redécouvrir. S'il y a tant d'intérêt pour ces questions en ce moment, c'est que des **enjeux** de santé, d'argent, de temps ou autres nous amènent à vouloir améliorer nos manières de s'alimenter. Ces enjeux peuvent être également l'objet de prises de conscience, à partir desquelles nous voyons différemment nos aliments, nos pratiques et souhaitons transformer nos habitudes.

Ainsi pour manger de manière locale, saine et abordable, on peut intégrer à notre menu des **aliments** d'ici et cela se fait par de nouvelles **pratiques**, qui elles nous amènent à découvrir de nouveaux **enjeux**, auxquels notre **communauté** fait face et trouvera des réponses.

Dans cette partie du recueil, vous trouverez ces quatre éléments en divers endroits. Pour partager avec nous vos réflexions et connaissances sur les aliments, les pratiques, les enjeux et ce qui existe dans la communauté à Montréal (et aux environs), visitez le Forum: jepermaculture.forumactif.com

Des activités y sont annoncées. Vous pouvez y inscrire vos propres idées, projets, questions.

QUELQUES APPRENTISSAGES: À ADAPTER À VOTRE GOÛT...

Par Michael

La base

Ne pas oublier l'eau. Comme denrée locale, l'eau du Québec est précieuse bien qu'elle soit abondante. En boire à tout moment de la journée.

Des fruits et légumes d'ici à l'année!

Au printemps, je mangerai des légumes qui apparaissent tôt: asperges, laitues, radis, etc. avec ceux qui se conservent longtemps: carottes, choux, oignons, autres légumes d'hiver et ce qu'il me restera en conserves. J'y ajouterai quelques plantes sauvages: têtes de violon cueillies avec attention, feuilles de pissenlit avant qu'ils fleurissent (remplace les épinards), des pousses et fèves germées, ainsi que des fines herbes (menthe, basilic...) qui peuvent même pousser dans mon logement. Comme fruits, s'il me reste des pommes et des petits fruits surgelés (bleuets, baies de sureau, etc.), je pourrai patienter jusqu'aux premières fraises, mi-juin.

Pour l'été et l'automne, la variété augmentera. J'irai dans un jardin collectif et essaierai quelques plants de

balcons (fleurs comestibles, tomates, bettes à carde, laitues, etc.). Les échalotes, épinards, poivrons, rhubarbe et quelques autres seront prêts assez tôt, les autres suivront peu à peu. Je pourrai déjà faire quelques conserves et quand ce sera la saison des récoltes, compléter les légumes du jardin par des achats en gros et faire congeler, lacto-fermenter, etc. quand c'est encore tout frais.

Les produits locaux, il y en a tellement en saison, que dans les marchés ils sont obligés d'en jeter. D'ailleurs, « 85% de la production québécoise est cultivée dans un rayon de 100 km de Montréal. (...) Au Québec, il se produit deux fois plus de fruits et légumes qu'on peut en consommer. »¹

Mais près de 60 % des Montréalais consomment moins de 5 fruits et légumes par jour. Il est établi que ce comportement est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes.²

En hiver, je peux avoir une douzaine de sortes de légumes et une demi-douzaine de variétés de fruits en divers endroits dans la maison:

- réfrigérateur, pour les légumes qui s'y conservent mieux, en les gardant à l'abri de l'air (dans des contenants ou des sacs);
- armoires, pour les courges, oignons, pommes de terre et autres qui demandent une noirceur pour mieux se conserver;
- congélateur, pour les persils, tomates, brocolis, maïs, baies, poires, et autres qui vont bien au froid. Des légumes et fruits surgelés du Québec peuvent se trouver en épicerie. Les bleuets sauvages sont parmi mes préférés.

Pour vérifier le lieu d'origine d'un produit, appeler au numéro du service à la clientèle. Quand je l'ai fait à deux reprises cet hiver, j'ai pu apprendre le nom du fournisseur et la provenance de l'aliment en question.

Des céréales complètes

Pour qu'elles se conservent plus longtemps sur les étales, les farines industrielles ont été traitées de manière à retirer le germe des céréales. Ainsi, les éléments nutritifs comme la vitamine E, le chrome, la manganèse, le sélénium et autres sont perdues.

Acheter des grains entiers, chez le cultivateur ou en ville, dans les épiceries naturelles en vrac revient beaucoup moins cher que les céréales transformées

¹ Les partenaires pour le développement de la sécurité alimentaire sur l'île de Montréal, « Qui nourrit Montréal? », *Des gestes plus grands que la panne*, dossier 8, déc. 2002, p.5

² Etude de la Direction de santé publique de Montréal, Avril 2004, www.santepub-mtl.qc.ca

vendues en épicerie. Comme le germe riche en huile risque un jour de rancir, les entreposer en petites quantités dans des contenants étanches à l'air et dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière pour jusqu'à six mois. Les consommer cuites ou les faire germer.

Pour le pain, si vous préférez le blanc, il y a le pain de kamut, de couleur semblable, très nutritif et au goût légèrement sucré. J'en trouve parfois dans les épiceries naturelles à moitié prix quand approche la date d'expiration. Je réussis toujours à le manger pendant qu'il est encore bon. D'ailleurs en faisant le tour de quelques épiceries naturelles, on trouve souvent de bonnes aubaines. C'est l'un des avantages de ces produits sans ajouts d'agents de conservation, ils sont souvent en rabais tandis qu'ils sont encore bons.

Quelques légumineuses locales

Fèves de Lima, fèves blanches, fèves rouges, pois, gourganès, lentilles...

« Remplacez un repas de viande à 1,25\$ la portion par un de légumineuses revenant à 0,35 \$ la portion. Un seul repas de la sorte par semaine pourrait faire économiser annuellement environ 195\$ à une famille de 4 personnes. »¹

Pour les lentilles et les autres légumineuses, les acheter en sacs plutôt qu'en conserves. Elles sont encore plus économiques et permettent d'éviter un emballage métallique.

« Faire cuire soi-même ses légumineuses demande peu de temps; elles trempent durant la nuit et peuvent cuire pendant que vous préparez votre souper. Faciles à congeler, elles peuvent s'intégrer dans une foule de plats: soupes, salades, accompagnements, casseroles, purées et même desserts ! »²

« Égrainez du tofu dans votre sauce à spaghetti, il se confondra avec la viande hachée. Commencez par faire moitié-moitié; vous n'y verrez aucune différence de goût ni d'aspect. »³

Un repas rapide: le steak de soya. Griller des tranches de tofu dans la poêle, quelques minutes avec des épices. Quelques gouttes de sirop d'érable en font un délice... Essayez vos propres assaisonnements maison.

Un autre classique, le « pâté chez-moi » végétarien: lentilles, blé d'inde, patates et carottes.

¹ ACEF de Lanaudière, *Bien manger à bon compte*, 2005, p. 14

² Josiane Cyr, *Quelques astuces pour économiser*, Simpli-Cité, vol. 6, no. 1, printemps 2005, p.8

³ *Bien manger à bon compte*, p.15

QUELQUES RÉFÉRENCES

Certains livres contiennent des centaines de conseils pratiques, des recettes santé, etc.
Les bibliothèques publiques en ont tout plein. En voici deux parmi ceux-là:

Louise Robitaille, *Recettes, trucs et astuces au fil des saisons*, TVA Éditions, 2001

Renée Frappier, *Le Guide de l'alimentation saine et naturelle*, tomes 1 et 2, Éditions Maxam, 1987.

Pour une épicerie abordable, le mieux que nous ayons trouvé est:

De l'ACEF de Lanaudière, *Bien manger à bon compte*, Le guide est disponible dans les ACEF de Montréal pour 1\$. Quartiers Sud-Ouest: 362-1771; Nord: 277-7959; Est: 257-6622.

Sur Internet, consulter l'encyclopédie des aliments: informations historiques, culinaires, nutritionnelles, de conservation, de jardinage et autres précisions sur chaque aliment:

www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx

Pas besoin d'être chef cuisinier

Pour moi, une bonne recette, c'est celle qui rencontre tous les critères suivants:

C'est bon pour la santé; C'est pas long à préparer; C'est pas cher à acheter; C'est bon au goût; C'est beau à regarder

Quelques recettes rapides:

Salade californienne (lit de laitue, crudités, fruits, fromage cottage)

Salade de thon (laitue, céleri, pommes, thon, betterave)

Salade de légumineuses (+ laitue et autres légumes du frigo)

Potage ou soupe (+toasts +tartinade ou végété-pâté)

*Omelette (+ oignons, fromage + légumes d'accompagnement)*⁴

La transformation se paye

Y aller avec modération avec (ou éviter simplement) les prêts-à-servir:

Ex: Entre un jus préparé à partir de concentré et un jus concentré et congelé: Désirez-vous réellement payer quelqu'un pour qu'il ajoute la quantité d'eau requise à votre place?;

⁴ Diane Gariépy, *Simplicité de recettes*, Simpli-Cité, p.11

*Entre un fromage râpé et un fromage en brique: la différence de coût vous étonnera!;
Entre des enveloppes de pâtes assaisonnées et des pâtes nature? Ces mélanges déshydratés fournissent de petites portions et contiennent beaucoup moins de gras, d'additifs et de sel, en plus de coûter cher.¹*

Les pommes de terre coûtent à peine 1\$ le kilo. On nous les vend à plus de 10\$ le kilo, en «sacs de chips».²

LES ALIMENTS IMPORTÉS À LA BASE DE NOTRE ALIMENTATION

Beaucoup des aliments que nous consommons quotidiennement et que nous considérons comme essentiels à notre mode d'alimentation ne sont pas produits localement et doivent être importés de loin. Pensons au café et au jus d'orange qui nous aident à commencer notre journée, au thé qui accompagne nos moments de détente, au riz qui est une céréale polyvalente en cuisine, aux noix et arachides qui sont une collation de qualité et dont le beurre fait des tartines nutritives au déjeuner, et au sucre qui se retrouve dans la plupart de nos aliments.

Au Canada, chaque personne consomme en moyenne, par année:

- 26,10 kg de sucre raffiné (contre 100 g de sucre d'érable);
- 12,31 litres de jus d'orange (contre 6,22 litres de jus de pomme);
- 7,29 kg de riz (contre 0,69 kg de maïs);
- 6,65 kg de bananes (comparativement à 6,89 kg de pommes);
- 5,05 kg d'oranges (contre 2,24 kg de fraises fraîches ou congelées);
- 4,7 kg de café;
- 3,40 kg de raisins (contre 0,33 kg de bleuets);
- 2,57 kg d'arachides (contre moins de 1 kg de graines de tournesol).³

Le **sucre** est le deuxième produit d'exportation mondial, après le pétrole. Le sucre consommé au Canada provient à 90% de la canne à sucre produite principalement au Brésil, en Australie et à Cuba.

Le **café** que nous consommons en Amérique du Nord provient principalement du Brésil et de l'Amérique

Latine. Quatre multinationales contrôlent 70% du marché mondial du café: Philip Morris, Nestlé, Procter & Gamble et Sara Lee.

Le **thé** que nous consommons en Amérique du Nord provient principalement du Kenya, de l'Inde et du Sri Lanka. Trois multinationales contrôlent 90% du marché mondial du thé: Brooke-Bond Lipton, Lyons Tetley et Premier Brands.

Le **cacao** importé au Canada provient principalement de la Côte-D'Ivoire et de l'Indonésie. Quatre multinationales contrôlent 40% du marché mondial du cacao: Cargill, Archer Daniel Midland, Barry-Collembaut et Hosta. Six multinationales contrôlent 80% de la production et de la distribution du chocolat au Canada: Mars, Hershey, Philip Morris, Nestlé, Cadbury-Schweppes et Ferrero.

La **banane** est la quatrième production agricole mondiale et le fruit le plus consommé au monde. La banane est produite principalement en Amérique Latine, dans les Antilles, en Inde et en Afrique. Quatre multinationales contrôlent 64% du marché mondial de la banane: United Brands, Castle & Cook, Del Monte et Fyffes.

ALTERNATIVES LOCALES AUX ALIMENTS IMPORTÉS

Beaucoup d'aliments importés que nous consommons quotidiennement peuvent être avantageusement remplacés par des alternatives locales. Voici quelques exemples:

Le **sucre** raffiné peut être remplacé par du sirop ou du sucre d'érable, du miel, du sirop ou du fructose de maïs, du stévia ou encore de la poudre de malt. Le stévia, qui se cultive dans le sud de l'Ontario, remplace le sucre mais sans ses inconvénients. Il convient aux régimes faibles en sucre et se trouve dans les magasins d'alimentation naturelle.

Le **café** peut être remplacé par de la chicorée, et le café décaféiné peut être remplacé par du café de céréales.

Le **thé** peut facilement être remplacé par une grande variété de tisanes tirées de plantes qui poussent bien sous nos climats. Quelques exemples: l'avoine fleurie remplace bien le thé blanc; l'ortie légèrement grillée remplace bien le thé vert; la feuille de framboisier remplace bien le thé noir.

Le **riz** peut être remplacé par du sarrasin blanc, du boulgour ou même de la purée de pommes de terre en accompagnement de repas et par de l'orge perlé dans les soupes.

¹ *Bien manger à bon compte*, p.10

² Groupe de recherche d'intérêt public de l'Ontario, *La visite du supermarché*, 1990, p.5

³ Source: Statistiques Canada

VOULEZ-VOUS VRAIMENT ENCOURAGER CES MULTINATIONALES?

Philip Morris

- fabrique les cigarettes Marlboro, Benson & Hedges et plusieurs autres
- manipule le taux de nicotine dans leurs cigarettes pour augmenter la dépendance des fumeurs
- a investi des milliards de dollars dans des campagnes publicitaires ciblant délibérément les mineurs
- a menti sur les risques du tabac en affirmant, entre autres, que les cigarettes à faible teneur en goudron (« douces » et « légères ») sont moins dommageables pour la santé
- a parrainé des recherches scientifiques minimisant l'importance des risques de l'usage du tabac sur la santé.

United Brands (anciennement United Fruit)

- met en marché les bananes Chiquita
- sous le régime du dictateur Jorge Ubico (1931-1944), la United Fruit Company contrôlait 42% des terres agricoles du Guatemala et était exemptée de payer des taxes
- durant les dix années suivant la chute du dictateur Ubico, des présidents de gauche, élus démocratiquement, ont entamé une réforme agraire abolissant les privilèges de la United Fruit Company au profit des paysans sans terre et de l'ensemble du peuple guatémaltèque
- voyant ses privilèges menacés, la United Fruit Company a fait des pressions auprès du gouvernement états-unien pour organiser un coup d'état au Guatemala et mettre au pouvoir Carlos Castillo Armas, un militaire d'extrême droite
- quelques actionnaires et dirigeants de la United Fruit ayant conspiré pour instaurer une dictature pro-américaine au Guatemala: Allen Dulles, directeur de la CIA; John Foster Dulles, secrétaire d'État; Bedell Smith, secrétaire d'État adjoint; Henry Cabot Lodge, sénateur; Spruille Braden, ambassadeur des États-Unis dans plusieurs pays d'Amérique Latine
- la United Fruit Company a fait un don de 64 000\$ à des paramilitaires guatémaltèques, par l'entremise de la CIA qui les fournissait en armes
- la dictature instaurée en 1954 par les États-Unis a fait 200 000 morts, 45 000 disparus et d'innombrables autres victimes de torture, persécutions, emprisonnement

Nestlé

- Nestlé a été impliquée dans un scandale relatif à son lait en poudre
- le lait en poudre peut nuire à la santé des nourrissons parce qu'il ne contient pas les anticorps contenus dans le lait maternel
- comme le lait en poudre coûte cher, beaucoup de mères

(...)

dans les pays du Sud le diluent pour en obtenir plus, ce qui cause de la malnutrition chez le nourrisson

- la qualité médiocre de l'eau dans ces pays fait en sorte que beaucoup de bébés qui sont nourris au lait artificiel meurent de diarrhées et autres infections
- Nestlé a continué d'exploiter l'ignorance des mères dans les pays du Sud, même après la mort de centaines de bébés, en continuant d'indiquer sur l'emballage de son lait en poudre, que ce produit peut remplacer le lait maternel
- Nestlé est contre le commerce équitable du cacao: pour maintenir ses profits, Nestlé contribue à l'exploitation éhontée des cultivateurs de cacao dans les pays du Sud, dont les enfants esclaves au Ghana et en Côte-d'Ivoire.

Les **arachides** peuvent être remplacées par des graines de tournesol, des noisettes ou des graines de citrouille, et le beurre d'arachide peut être remplacé par du beurre des mêmes graines et noix, ou encore par du beurre de soya.

Le **jus d'orange** peut être remplacé par du jus de pomme ou de canneberge, qui ont une acidité comparable et contiennent de la vitamine C.

Voici d'autres exemples d'alternatives locales aux aliments importés de consommation courante:

Remplacez:	par:
jus de citron	jus de canneberges, vinaigre de cidre de pommes, thym citronné frais, verveine citronnée, mélisse
jus de raisins	jus de bleuet
vinaigre	vinaigre de cidre de pomme
balsamique	
poivre noir	poivre de Cayenne, estragon, sarriette d'hiver
huile d'arachide	huile de tournesol de première pression à froid
huile d'olive	huile de canola de première pression à froid
amandes, noix diverses	noisettes, glands
pignons	graines de tournesol
raisins secs	canneberges séchées

Il suffit d'expérimenter et de faire preuve de créativité!

Certains de nos aliments favoris n'ont cependant pas d'équivalent local: le cacao, les bananes, le quinoa, par exemple. Mais il est possible de se procurer ces produits (incluant le café, pour ceux qui n'aiment pas le café de céréales, et le thé, pour ceux qui n'aiment pas les tisanes) en achetant des aliments certifiés équitables.

LA BANANE OKÉ

Au Pays-Bas, l'OCÉ AgroFair propose la banane Oké. Elle vient du Ghana et de l'Équateur. Elle a la particularité d'être cultivée biologiquement et, donc, sans contact avec les pesticides industriels. De plus, les salaires sont de 40 à 80% plus élevés pour les producteurs. Avec le concours de cette organisation, les retombées sont donc excellentes pour les paysans. Aujourd'hui, la banane équitable est consommée dans au moins dix pays européens. Le prix? C'est le même. La différence? La santé et la dignité d'un salaire décent plutôt que les 0,30\$ accordés par les multinationales pour 18,4 kilos de bananes. Quand on sait qu'un Canadien mange en moyenne 13 kilos de bananes par année (6,65 kg selon Statistiques Canada), on saisit mieux le gouffre des iniquités du commerce traditionnel. Enfin, la banane, qui est le fruit le plus consommé au monde, fait vivre 4 000 000 de familles sur la planète.

Au Canada, il y a une organisation basée à Vancouver, du nom de FairFruit. Elle cherche à promouvoir le commerce des fruits équitables et à introduire la banane équitable sur nos comptoirs.¹

La banane équitable est distribuée au Québec par Pro-Organics, une entreprise ontarienne. Exigez-la au responsable des achats de fruits et légumes du magasin d'aliments naturels près de chez vous.

DE LA TERRE À LA CUISINE: SE PROCURER SA NOURRITURE

LES SUPERMARCHÉS

En ville, la façon la plus répandue de se procurer de la nourriture, c'est au supermarché. Les grandes chaînes de l'alimentation au détail ont pris le contrôle du marché de l'alimentation et ont une grande influence sur notre façon de nous alimenter. Se procurer sa nourriture au supermarché ne favorise cependant pas une alimentation saine, locale et abordable. En effet, la domination du marché de l'alimentation par les supermarchés a entraîné la marginalisation ou la disparition progressive des marchés publics, des épiceries de quartier, des fruiteries, des boulangeries, des charcuteries, des fromageries, des poissonneries et de toute une diversité de marchés d'alimentation à échelle humaine.

Pas sain

Les produits qui rapportent le plus d'argent aux supermarchés sont les aliments transformés. Les supermarchés profitent de la paresse culinaire de la population. Ils ne font pas qu'en profiter, ils l'encouragent. Contrairement au pain, aux œufs, aux produits laitiers et aux fruits et légumes, les aliments en boîtes sont impérissables et n'occasionnent donc que des pertes minimales. Mais nous savons que plus un aliment est transformé, plus il a perdu de sa valeur nutritive et plus il contient d'agents de conservation, deux choses qui nuisent à notre santé. Les aliments transformés nécessitent plus d'emballage, pour leur conservation. La production puis l'élimination de tout cet emballage supplémentaire occasionne une destruction accrue de l'environnement, ce qui est également nuisible à notre santé. De plus, les supermarchés concentrent la presque totalité de la distribution alimentaire d'un quartier dans un seul immeuble, ce qui force les gens à parcourir une plus grande distance pour chercher leur nourriture, le plus souvent en automobile, vu que le petit marché d'alimentation du coin de la rue, accessible à pied, n'existe plus. Cette augmentation de l'usage de l'automobile, additionné à l'augmentation du camionnage dû au système de distribution hyper centralisé des supermarchés, cause une pollution atmosphérique supplémentaire qui nuit à la santé de la planète.

Pas local

Les supermarchés vendent bien des fruits et légumes, mais ils n'achètent qu'aux producteurs capables de produire beaucoup au plus bas prix possible, le plus souvent des fermes industrielles étrangères plutôt que des fermes locales plus respectueuses de la terre. Si ça leur coûte quelques cents de moins le kilo, les supermarchés vont préférer vendre des fruits et légumes produits à l'étranger *alors qu'ils sont en saison ici*. Ces fruits et légumes importés de loin sont moins frais, moins sains et ont coûté de grandes quantités de pétrole en transport et en intrants agricoles pétrochimiques. De plus, contrairement à la production agricole, la transformation alimentaire est très centralisée dans certaines grandes villes. Les supermarchés vendent avant tout des aliments transformés, le plus souvent produits en Ontario ou aux États-Unis. Aussi, en concentrant la distribution dans quelques grands bâtiments entourés de stationnement immenses, et en faisant disparaître les petits marchés d'alimentation de quartier, les supermarchés éloignent la nourriture des gens et favorisent la culture automobile plutôt qu'une saine écologie urbaine.

¹ Source: Oxfam Québec

Pas abordable

Les supermarchés affirment offrir le panier d'épicerie le moins cher. En effet, les supermarchés vendent les produits de « base », ceux dont la nature est invariable et dont les clients ont mémorisé le prix (le pain, le lait, les œufs, le sucre), en dessous du prix de revient pour attirer la clientèle et écraser les petits distributeurs. Cependant, ces produits de « base » sont toujours placés au fond du magasin alors que les produits transformés et à valeur ajoutée, ceux dont les clients n'ont pas de besoin et n'ont donc pas mémorisé le prix, sont toujours vendus plus cher et sont toujours placés entre l'entrée et les produits de « base », puis à la caisse. Les clients doivent donc traverser le magasin deux fois avant de pouvoir payer leurs produits de « base » et sont exposés deux fois à faire des achats impulsifs. Or, c'est avec les ventes de produits à valeur ajoutée que les supermarchés font leur argent. Bien que dans les supermarchés, les produits de « bases » reviennent moins cher, le panier d'épicerie, lui, revient *plus* cher! Même les fruits et légumes ne sont pas vraiment moins chers dans les supermarchés. Les prix sont semblables à ceux des fruiteries, mais le produit est souvent moins frais ou plus emballé/transformaté. Mais ce qui fait que le panier des supermarchés n'est vraiment pas le moins cher, ce sont les coûts cachés de ce panier. En encourageant la culture automobile, la pollution atmosphérique et l'agriculture industrielle, les supermarchés contribuent à la dégradation de notre santé et cela occasionne des coûts sociaux et environnementaux énormes.

LES ALTERNATIVES A L'ÉPICERIE OU TROUVER DE LA NOURRITURE POUR MOINS CHER...

Informations tirées du site de Moisson Montréal
www.moissonmontreal.org/nouvelles.aspx?M=4#8

Les **cuisines collectives** où des gens mettent leurs efforts en commun pour acheter des denrées et apprendre à faire la popote ensemble. Les gens retournent ainsi chez eux avec plusieurs mets pour toute la famille, de l'entrée au dessert, qui leur reviennent à environ 1 \$ la portion.

Regroupement des cuisines collectives du Québec: (514) 529-3448

Les **groupes d'achats** où des gens se réunissent pour acheter de grands volumes de nourriture au prix du gros. En achetant chez les grossistes, les fabricants ou les producteurs, les groupes d'achats font baisser le coût du panier d'épicerie.

Collectif des groupes d'achats du Québec: (514) 527-1616

Les **magasins-partage** qui sont un genre d'épicerie communautaire où les gens éprouvant des difficultés

économiques paient 15% du montant réel sur leur panier d'épicerie.

Regroupement des magasins de l'Île de Montréal au (514) 383-2460

Les **restaurants communautaires/populaires**: pour briser l'isolement et manger de la nourriture de qualité à très bas prix.

Cafétéria communautaire Multi-café dans Côte-des-Neiges: (514) 733-0554

Chez mes amis dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce: (514) 482-2210

Chic Resto-pop, dans Hochelaga-Maisonneuve: (514) 521-4089

Mon Resto Saint-Michel: (514) 727-4249

Resto-plateau: (514) 597-5997

Resto Vie Pierrefonds: (514) 683-7495

Le Saint-Claude à Laval: (450) 663-5341

Les **jardins communautaires ou collectifs**, pour apprendre à cultiver son petit coin de campagne en ville. Dans les jardins communautaires, chacun est responsable de son îlot alors que pour les jardins collectifs, le groupe décide sur ce qui va être cultivé et ensemble, tous participent aux différentes tâches et se partagent le butin au cours de l'été.

Ville de Montréal: par les bureaux Accès Montréal au (514) 872-2237

L'**Agriculture soutenue par la communauté**: au printemps, les gens achètent d'avance la production estivale d'agriculteurs québécois et reçoivent chaque semaine des légumes et des petits fruits biologiques.

Équiterre: (514) 522-2000 ou 1-877-272-6656.

Site Internet:

www.equiterre.org/agriculture/paniersBios

Les **comptoirs alimentaires/centre de dépannage** peuvent dépanner (...) en donnant des sacs de provisions, des bons échangeables, etc. Pour information:

Centre de référence de Montréal: (514) 527-1375

Moisson Montréal: (514) 344-4494

Les **popotes roulantes** font la livraison de repas chauds à domicile à des clientèles âgées, souvent référées par leur CLSC.

Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain au (514) 937-4798 comprend 21 membres qui offrent des repas de l'entrée au dessert pour 3,50 \$.

Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles: (514) 382-0310

LES SUPERMARCHÉS AU QUÉBEC

Trois grandes chaînes de distribution occupent plus des trois quarts du marché de l'alimentation au Québec: Loblaw's, Sobeys et Métro-Richelieu.

Les Compagnies Loblaw Ltée.

Les Compagnies Loblaw Ltée., dont le siège social est situé à Brampton, en Ontario, est la plus grande entreprise de distribution alimentaire au Canada. Les Compagnies Loblaw Ltée. exploite au Canada plus de 1 000 magasins, notamment **Loblaw's**, **Provigo** et **Maxi & Cie**. Loblaw contrôle également George Weston Ltée., l'un des groupes de transformation des aliments et de distribution alimentaire les plus importants en Amérique du Nord, qui fabrique en autres le pain Weston. Les Compagnies Loblaw Ltée. emploie plus de 130 000 personnes et son chiffre d'affaires dépasse les 26 milliards de dollars annuellement.

Sobeys Inc.

Sobeys Inc., dont le siège social est situé à Stellarton en Nouvelle-Écosse, exploite au Canada un réseau de plus de 1 300 magasins sous diverses bannières de détail, notamment **IGA**, **Marché Tradition** et **Rachelle-Béry**. Sobeys Inc. emploie plus de 75 000 personnes et son chiffre d'affaire dépasse les 12 milliards de dollars annuellement.

Métro Inc.

Métro Inc., dont le siège social est situé à Montréal, est un chef de file dans le segment des supermarchés au Québec. Métro Inc. exploite, au Canada, plus de 1100 magasins, allant des supermarchés aux dépanneurs, notamment **Métro**, **Super C**, **Marché Richelieu** et les dépanneurs **GEM**. Métro Inc. emploie plus de 65 000 personnes et son chiffre d'affaires dépasse les 6,7 milliards de dollars annuellement.

Brillant, Mont-Royal, Place-Jacques-Cartier et Saint-Jacques.

On peut trouver l'adresse des marchés et lire plus d'informations au: www.marchespublics-mtl.com

Il serait vraiment utile, comme le demande entre autres le Conseil Jeunesse de Montréal, « d'augmenter la diversité des denrées offertes dans les marchés de quartier existants et d'en implanter d'autres à la grandeur du territoire. »¹

À certaines occasions, des aliments frais sont donnés par les maraîchers à des organismes de quartier ou simplement laissés sur les lieux lors de la fermeture de leur kiosque. Nous avons ainsi trouvé des caisses de fines herbes, bien emballées et qui auraient pu être vendues encore quelques jours, de pleines boîtes de maïs en épi « de la veille », quelques fruits biologiques et ainsi de suite chaque fois que nous allions au marché vers l'heure de fermeture durant l'été.

SUR LE FORUM JEPERMACULTURE

Le Marché Jean-Talon

Les fruits et légumes n'y sont vraiment pas cher et il est possible d'en trouver qui viennent du Québec toute l'année. Cependant, on y trouve aussi beaucoup de produits qui viennent de très loin: les fraises du Québec côtoient les mangues et les figues. C'est pourquoi il faut toujours demander d'où ça vient, même s'il s'agit de pommes et que c'est la saison des pommes au Québec! (car certains marchands ont des trucs inexplicables pour nous vendre à des prix dérisoires des produits qui viennent de loin...)

Martine

LES MARCHÉS PUBLICS

En allant dans les marchés publics, on fait affaire directement avec les cultivateurs, sinon parfois avec quelqu'un qui les connaît personnellement. Ainsi on peut s'informer sur les produits et bénéficier d'un lien direct ou avec moins d'intermédiaires.

Les quatre marchés principaux (Atwater, Jean-Talon, Lachine et Maisonneuve) sont répartis sur le territoire, soit un au sud, un au nord, un à l'ouest et un à l'est. Sept autres marchés, de taille variable, vendent des produits frais mais les cultivateurs y sont plus rares: les marchés Vieux-Montréal, Carré Phillips, Carré St-Louis, Jean-

LES GROUPES D'ACHATS

« Un groupe d'achat réunit des individus intéressés à faire des achats en commun pour obtenir des prix réduits. »²

Le Groupe-Ressources

« Le fonctionnement d'un groupe d'achat est simple. Au début du mois, le groupe se réunit et (...) transmet à chaque membre une liste informatisée

¹ Conseil Jeunesse de Montréal, *Favoriser de saines habitudes chez les jeunes montréalais*, 2005, p. 37

² Table de concertation sur la faim du Montréal Métropolitain, *Pratiques innovatrices de développement social*, « Le Groupe d'achat du Plateau Mont-Royal », p. 1

fournissant les prix consentis par les grossistes (...). Sur la base de ces données, chacun choisit sa commande, aussitôt inscrite sur ordinateur. (...) Tous peuvent ajuster leur commande pour, à la fois respecter leur budget, et atteindre le volume global auquel le prix pour une denrée en consenti. On paie alors comptant.»¹

SUR LE FORUM JEPERMACULTURE La Coop d'Alentour

« Il existe des petits groupes d'achats un peu partout qui font affaire avec la coop d'Alentour. N'importe qui peut fonder son propre groupe d'achat. Avec une commande d'un certain montant minimum, environ 300\$, ils viennent livrer directement chez la personne responsable du groupe. »

« Plus on est nombreux, moins le prix du transport est cher. Le groupe n'est pas obligé de commander à chaque semaine, la fréquence d'achat est libre. »

« Un groupe, par exemple, se réunit toutes les 6 semaines. Les commandes se font individuellement et la rencontre permet de faire aussi une commande de groupe (en caisses et grosses quantités). »

Écrire à Lucie tel qu'indiqué dans son message au: <http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?t=32>

« Un autre basé à l'UQAM fait environ une commande aux deux mois, sauf l'été: écrire au grip@uqam.ca ou aller sur leur site pour le catalogue, le bon de commande, etc. www.er.uqam.ca/nobel/grip/groupe_bio.htm »

« Pour les habitants de la Rive-Sud, le groupe de la Simplicité Volontaire de Longueuil a également son groupe d'achat:

www.simplicitevolontaire.org/agora/activites_monteregie.htm »

Informations écrites sur le forum par: Martine, Arthur, Lucie et Michael

Ce volume global, c'est par exemple une caisse de 40 livres de pommes qui permet d'obtenir le prix de 0,38 \$ la livre. Quand je suis allé à une de leur rencontres, j'ai constaté les prix effectivement très bas et une bonne variété d'aliments locaux: en février on pouvait acheter 10 sortes de légumes du Québec, 3 variétés de fruits, des viandes, poissons, produits bio (lait de soya, céréales,

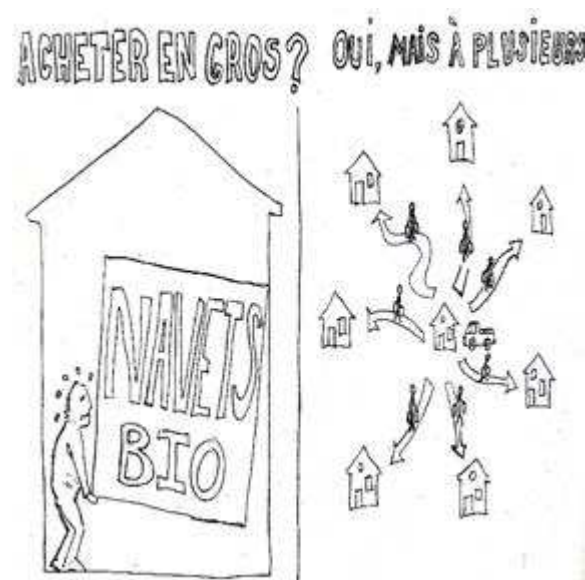
etc.), des fromages québécois (22 choix) et plusieurs aliments importés.

Le but du groupe dépasse le simple achat et vise à favoriser la participation de tous aux débats de société: discussion sur des sujets d'actualité, prise de parole face aux instances politiques, rencontres avec les députés, etc. Pour sortir de notre rôle de client-consommateur, le partage des tâches parmi l'ensemble des participants est aussi un élément important.

Le Groupe-Ressources est membre du Collectif des Groupes d'achats du Québec. Pour trouver un groupe d'achats près de chez vous, les contacter, au: (514) 527-1616

La coop d'Alentour

Basée à Sherbrooke, elle vend des produits naturels à plusieurs groupes d'achats, dont plusieurs à Montréal, qui épargnent ainsi en achetant au prix du gros.



L'ACHAT COLLECTIF AUPRES DE FERMES

Soit par l'ASC ou en contactant directement une ferme: « En se regroupant entre citoyens, en établissant des partenariats avec des agriculteurs, on arrive à manger bio à des coûts moindres. »

Pour des listes de fermes que l'on peut appeler pour leur acheter différents fruits, légumes, viandes, fines herbes, farines, légumineuses, fromage, œufs, plantes médicinales, etc. voir: www.quebecbio.com

¹ Pratiques innovatrices de développement social, « Le Groupe d'achat du Plateau Mont-Royal », p. 3

TABLEAU DE DISPONIBILITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES AU QUÉBEC

	JA	FE	MR	AV	MA	JN	JL	AU	SE	OC	NO	DE
Ail												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Bette à carde												
Betterave												
Bleuet												
Brocoli												
Canneberge												
Cantaloup												
Carotte												
Céleri												
Céleri-rave												
Cerise												
Cerise de terre												
Champignon												
Chicorée												
Chou chinois												
Chou rouge												
Chou vert												
Chou-fleur												
Citrouille												
Concombre de champ												
Concombre de serre												
Cornichon frais												
Courge												
Courgette												
Cresson												
Échalotte												
Endive												

	JA	FE	MR	AV	MA	JN	JL	AU	SE	OC	NO	DE
Épinard												
Fines herbes												
Fraise												
Framboise												
Gourgane												
Haricot												
Kale												
Laitue												
Maïs												
Melon d'eau												
Mûre												
Oignon												
Panais												
Patate douce												
Persil												
Piment fort												
Poire												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme												
Pomme de terre												
Prune												
Rabiole												
Radicchio												
Radis												
Rhubarbe												
Rutabaga												
Scarole												
Tête de violon												
Tomate de champ												
Tomate de serre												
Topinambour												

LES ÉPICERIES COOPÉRATIVES

Vu que les entreprises à but lucratif veulent nécessairement faire un minimum de profits, on peut donc se tourner davantage vers celles à but non-lucratif, les coopératives, qui veulent être un peu plus équitables envers les clients.

Le Frigo Vert

2130 Mackay (Métro Guy)

“Une coopérative d'alimentation à but non-lucratif qui appartient et est gérée par des étudiants à l'Université Concordia. On y vend des aliments locaux et d'autres produits socialement et écologiquement responsables. Le Frigo Vert a également un centre de ressources pour donner à la communauté de l'information sur la santé et les enjeux alimentaires.”

Ouvert à tous, le Frigo Vert est l'épicerie naturelle la plus abordable que nous ayons trouvée.

Apporter nos propres sacs et contenants pour le vrac permet de réduire le gaspillage. Au Frigo Vert, ceci est prioritaire alors un supplément pour chaque emballage est demandé. Apportez les nôtres pour l'éviter.

Le McGill Food Coop

www.ssmu.mcgill.ca/foodcoop

Un groupe d'achats qui envisage d'établir une épicerie coopérative:

Nous offrons des céréales, des fruits et légumes et des aliments préparés qui ne contribuent pas aux gains corporatifs, sont produits localement, cultivés biologiquement et sont abordables. (...) Il peut être impossible de satisfaire toutes ces conditions. Cependant, ces principes servent de critères de base lors de la sélection et de l'achat de la nourriture. (...)

La coop n'est pas uniquement pour les étudiants de l'université McGill: nous voulons également desservir la communauté locale. Pour vous joindre à la coop, vous n'avez qu'à payer les frais d'adhésion de 10 \$ (remboursable si vous décidez de quitter la coop). Notons que l'adhésion à la coop n'est pas obligatoire, mais elle vous permet de bénéficier de rabais de 10 % sur tout ce que vous commandez. N'oubliez pas que nous sommes constamment à la recherche de bénévoles pour aider au fonctionnement de la coop.

La coop est située au bout du couloir de Gerts, au 3480 McTavish pour le campus du centre-ville et dans un local du Centennial Center pour le campus Macdonald.

ÉPICERIES SANTÉ ET AUTRES

Pour trouver des épiceries naturelles à Montréal, voir le bottin:

www.equiterre.org/outils/consommer

(les appeler avant car certaines de cette liste n'existent plus)

Par ailleurs, la grande majorité des épiceries vendent des aliments du Québec et des environs.

Pour un choix d'aliments produits au Québec, il y en a une liste phénoménale sur le site:

www.alimentsduquebec.com/index.php?action=produit

Mais la liste inclut des produits seulement transformés ici (ex: du café régulier)

SUR LE FORUM JEPERMACULTURE

Les produits naturels, c'est lucratif, et les épiceries d'aliments naturels capitalistes s'efforcent donc d'être écologiques... mais seulement dans leur image de marque.¹

Si pour une raison ou pour une autre, nous continuons de nous procurer nos aliments dans des épiceries, nous devrions, dans la mesure du possible et de ce qui est pratique pour nous, favoriser les entreprises qui *appliquent* leurs principes écologiques dans leur fonctionnement même.

Je crois donc que le seul énoncé de mission qui soit crédible, c'est la structure même de l'entreprise:

Pour savoir comment ils se comportent réellement, des questions de structure peuvent aider (qui dirige? est-ce hiérarchique? par démocratie? incluant: travailleuses, client-e-s, communauté,...?)

Quels endroits gagneraient à être connus?

Nous vous invitons à inscrire sur le forum, section Communauté: Épiceries les endroits que vous appréciez, pour leur qualité: service, fraîcheur, choix, prix, mode d'organisation, etc.?

LES RESTAURANTS

Sur le forum, Oscar écrit:

«Mais est-ce vraiment une façon saine, locale et abordable de se nourrir?

J'ai questionné les employés dans mes restos québécois favoris pour savoir dans quelle mesure ils s'approvisionnaient d'aliments produits localement.

¹ Sur les dessous des marchés d'aliments naturels conventionnels: <http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.php?t=46>

Même dans les restos les plus politisés, on m'a répondu que la clientèle réclamait un menu prévisible, et qu'il ne fallait pas compromettre la satisfaction du client en essayant d'adapter les menus aux fluctuations saisonnières (et autres insuffisances) de la production agricole locale. »

Louis-Vincent lui répond:

« Certains restos sont abordables, font des efforts pour être locaux, bio et écologiques autant que possible, comme L'Utopik, Touski et le Café-Inné de Bois-de-Boulogne¹ »

QUELQUES-UNS DE CES RESTAURANTS A VOCATION SOCIALE

Café l'Utopik

552 Ste-Catherine est, 2e étage (métro Berri-UQAM)
Une entreprise à but non-lucratif qui offre un menu dont environ 80% des ingrédients sont bio.
Leurs repas coûtent entre 5 et 7\$.
Ils ont maintenant une ferme pour être de plus en plus autonomes.
Mission, menu, horaires des spectacles:
www.lutopik.org

Coopérative de travail Touski: Café de quartier

2361, Ontario Est (métro Frontenac)
Une grande place est réservée à la famille, l'endroit possédant une salle de jeux réservée spécialement pour les enfants. On y sert du café et du pain biologiques, on y retrouve également des repas complets faits maison pour environ cinq dollars.

« En premier lieu, on voulait travailler en "coop" afin de briser le système de pouvoir de notre société, on voulait une base de travail égalitaire. On voulait également proposer une nourriture alternative qu'on ne retrouvait pas dans notre quartier » explique Catherine Jauzion, l'une des membres fondatrices (...) ²

Le Bistro In Vivo

4731 Ste-Catherine Est (métro Viau, autobus 34)
In Vivo est une Coopérative de travail engagée socialement qui promeut les produits équitables et locaux dans un espace original et sans fumée. C'est aussi une vitrine culturelle pour les artistes de la relève en arts de la scène et en arts visuels.
www.bistroinvivo.coop

Les cuisines Tibet Libre

57, rue Beaubien Est.

« Un petit restaurant tout à fait adorable que nous avons découvert, ça s'appelle "Tibet libre" et c'est sur Beaubien. Une partie des profits va au comité Canada Tibet qui travaille à aider la cause tibétaine. Il s'agit de "slow food" (...) »

Après tout, c'est quand on prend le temps pour manger qu'on a le temps de penser à ce qu'il y a dans notre assiette! »³

JARDINER

« Saviez-vous que certaines villes produisent, à l'intérieur de leurs limites, jusqu'à 50% de leurs besoins en légumes frais? »⁴

Cultiver en ville donne accès à des légumes frais, fruits, fines herbes, etc (comment avoir plus frais qu'en cueillant soi-même!). Jardiner ne coûte à peu près rien et nous pouvons apprendre en participant à des jardins collectifs ou des cours d'introduction.

JARDINS COLLECTIFS

De la place pour cultiver? Il y en a, plus qu'on le pense: Si les jardins communautaires de votre quartier ont une liste d'attente trop longue, plusieurs jardins collectifs eux cherchent chaque été des participants. Ces jardins se situent souvent sur des terrains d'écoles, de CLSC ou d'églises.

Il y a entre autres des jardins collectifs dans Notre-Dame-de-Grace (484-0223), Villeray (272-5462), Rosemont (523-2460), Pointe-St-Charles (932-2714), LaSalle (365-3670), etc. Il y en d'autres: l'un d'entre eux devrait pouvoir vous informer sur celui le plus près de chez vous.

Je suis allé à Éco-Jardins LaSalle et je ne savais rien des techniques de jardinage. Les animateurs nous expliquent toujours des façons simples, par étapes, que nous expérimentons. La vie du jardin implique également de discuter de: comment répartir les récoltes, quelle partie des récoltes distribuer (certains jardins donnent une partie des récoltes à des groupes d'aide alimentaire de leur quartier), le plan du jardin, ce que nous sèmerons l'année suivante et ainsi de suite. Parmi les avantages des jardins collectifs, je retiens le nombre de variétés que nous pouvons cultiver vu la grandeur du terrain, les rencontres que nous faisons tout au long de l'été, la vie démocratique (les décisions collectives) et la

¹ <http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?t=112>

² L'itinéraire, Coup de cœur resto

<http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?t=65>

³ Message de Martine sur:

<http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?t=49>

⁴ « Cultivons la ville », Les partenaires pour le développement de la sécurité alimentaire, Dossier 6, juin 2001, p.1

gratuité (mais je ne peux confirmer si c'est gratuit dans tous les jardins)

- Michael

JARDINS COMMUNAUTAIRES

Répartis à travers Montréal, 76 jardins communautaires desservent annuellement près de 10 000 personnes.

18 arrondissements de la Ville de Montréal mettent à la disposition des citoyens des parcelles de terre à des fins de jardinage.¹ Certains arrondissements offrent des jardinets adaptés pour les personnes à mobilité réduite.

La Ville de Montréal fournit:

- de la bonne terre
- un point d'eau
- une remise (cabanon) ou un coffre à outils
- des tables
- des clôtures
- du sable, de la peinture, des fleurs, etc.

Dans certains arrondissements, un animateur horticole visite régulièrement le jardin afin de prodiguer des conseils aux jardiniers.

Coût (en général): 10 \$ pour une parcelle de 3 m x 6 m

Le coût peut varier d'un arrondissement à l'autre.

Note: Gratuit pour les prestataires de la Sécurité du revenu résidents de la Ville de Montréal.

Comités: Dans certains arrondissements, une cotisation minime, pouvant varier entre 2 \$ et 15 \$, est exigée par les comités de jardin.

- Inscription au bureau de la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social de son arrondissement en remplissant un formulaire.
- Environ 15% à 25% des lots se libèrent chaque année.

Chez soi

Quand on n'a aucun terrain, il reste tout de même soit les plantes de cuisine, de salon, parfois un terrain inutilisé, chez le voisin (ici à Verdun un voisin a changé son stationnement en jardin), etc.:

Sur le balcon

Apprendre à jardiner hors terre:

« Le réseau des jardins collectifs de Villieray propose un nouveau projet à la population cette année: aménager un jardin hors terre sur le balcon.

Le projet est mis sur pied en partenariat avec l'organisme Alternatives (...)

C'est avec ce même organisme que l'on a mené l'été dernier le projet d'aménagement d'un jardin hors terre sur le toit du Patro Le Prévoist.

La culture hors sol fait appel à la technique hydroponique. Le jardin requiert un minimum d'entretien.

Le matériel sera fourni à vingt jardiniers, mais les autres résidents que ce type de culture intéresse pourront obtenir information et support auprès du réseau des jardins collectifs afin d'aménager leur potager. (...)

Les personnes intéressées par le projet de jardin sur balcon peuvent appeler au 272-5462. »²

SUR LE FORUM JEPERMACULTURE

Faites pousser des fleurs comestibles sur votre balcon!

Depuis deux étés, ma blonde et moi envahissons notre balcon de fleurs comestibles. N'ayant pas de jardin, c'est la façon idéale pour mettre de la verdure dans notre appartement!

Les fleurs comestibles poussent facilement, ne demandent pas trop d'entretien et, en plus de colorer vos plats, donnent un petit goût bien sympathique!
Arthur

Pour les fleurs comestibles, le site du Jardin Botanique de Montréal offre une série de renseignements, dans les nombreuses pages du Carnet Horticole et Botanique.

http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/feuille_et_fleurs_comestibles/tableau.htm

On dit à cette page que les capucines entre autres sont riches en vitamine C.

SUR LES TOITS

Le jardin de démonstration de Montréal

« Notre but est d'améliorer, de partager et de faire connaître le jardinage sans terre sur les toits à Montréal et à travers le monde. Notre jardin de démonstration et d'expérimentation collectif se trouve sur le toit de l'édifice de l'UQAM qui est situé au 4750, rue Henri-Julien sur le Plateau Mont-Royal.

Là, nos bénévoles et notre personnel collaborent afin de cultiver des légumes pour le service de popote roulante du Santropol Roulant. C'est aussi à cet endroit que nous organisons des événements publics, des ateliers et que

¹ Pour une liste des jardins et le texte complet:

www11.ville.montreal.qc.ca/sherlock2/index.jsp

Y écrire: « jardins communautaires », « mot complet »

² www.leprogresvillieray.com en date du 24 fév 2006

nous élaborons de nouvelles techniques de jardinage sans terre.»¹

Dans Villeray

« L'an dernier, dans le cadre du programme Des jardins sur les toits, l'organisme Alternatives a mené en collaboration avec le réseau des jardins collectifs de Villeray, le Santropol Roulant et le Patro Le Prevost le projet d'aménagement d'un jardin sur le toit du Patro. On y a cultivé légumes et fines herbes. L'endroit accueillera encore un jardin cette année (été 2006), confirme Sanou Issiaka. Et il devrait prendre de l'expansion. Il sera encore plus fourni, encore plus vert », souligne le coordonnateur.²

OU TROUVER DES SEMENCES?

La Fête des semences

Généralement en février au Jardin botanique de Montréal

Si vous cherchez des semences bio et locales, voici l'occasion de vous en procurer! Cet événement rassemble de petits producteurs de semences, et offre des conférences et ateliers. L'entrée est gratuite.

Pour info: Action communiterre (514) 484-0223

On peut aussi en commander, par exemple aux Jardins du Grand-Portage. Un sachet de semences coûte 3\$ environ. (450) 835-5813

www.intermonde.net/colloïdales

COURS DE JARDINAGE

Introduction au jardinage écologique

Yves Gagnon des Jardins du Grand Portage de Saint-Didace offre parfois des cours à Montréal.

Ils ne nécessitent aucun prérequis.

Au menu: la planification, les semences, le sol, (structure, pH, préparation), compostage, contrôle des maladies et des ravageurs...

Pour plus d'informations voir le site:

<http://www.intermonde.net/colloïdales/>

Téléphone et télécopieur: (450)835-5813

Plusieurs autres ateliers sont aussi annoncés sur le site, mais elles se font à Saint-Didace.

Il y a aussi des ateliers éducatifs au Jardin Botanique de Montréal qui sont parfois bio.

voir aussi: L'école d'horticulture du Jardin Botanique de Montréal

<http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/menu.htm>

LES « MAUVAISES » HERBES

Valérie Lanctôt-Bédard, de l'école d'herboristerie Flora Médicina, offrait en mai dernier une conférence: Les bienfaits des « mauvaises herbes ». En offre-t-elle une cette année? Pour plus de renseignements: 851-0489

Le pissenlit?

Il est « riche en provitamine A (14 000 UI/100g) et en calcium (76 mg/100g) » et « contient également du fer, du potassium, du sodium et de la silice. Il serait impossible de dresser une liste des propriétés thérapeutiques attribuées au pissenlit, tant elles sont nombreuses. »³

Le chou-gras?

On peut le manger comme des épinards mais en petites quantités. Il pousse à profusion dans les jardins. Il est riche en plusieurs vitamines et minéraux.

UNE VIE SANS ACHATS ?

Dans ma jeunesse, en achetant, je ne nuisais qu'aux peuples du Sud, en les privant de leurs meilleures terres utilisées pour me fournir en coton, chocolat, thé, café, minerais, bois d'œuvre...

Plus tard, mes achats se sont mis à nuire à mes enfants, en les privant des ressources naturelles que ma consommation va épuiser.

Il faut se rendre à l'évidence: quand j'autoproduis, je cesse de nuire. J'ai mon empreinte écologique sous les yeux, et si je nuis, je me corrige.

Et je mesure précisément le rapport entre l'effort que je fais et le bénéfice que j'en tire. Je m'autolimite spontanément.

Cessons d'acheter, produisons!

- Diogène, « Une vie sans achats? »,
L'écologiste, no. 17, volume 6

LA CONSERVATION

Pour pouvoir manger des fraises, des poivrons ou encore du persil frais toute l'année, même en plein milieu de l'hiver, il faut importer ces aliments des États-Unis, du Mexique ou d'un pays plus éloigné encore. La

¹ <http://francais.rooftopgardens.ca/?q=nosjardins>

² www.leprogresvilleray.com en date du 24 fév 2006

³ Source:

http://plantes.sauvages.free.fr/pages_medecine/index.html

mondialisation de notre alimentation a l'avantage d'étendre la période de disponibilité des fruits et légumes à toute l'année, mais elle a un prix.

Les carottes, champignons, choux verts, oignons, patates douces, pommes, pommes de terre et navets produits localement sont disponibles frais toute l'année. Les autres fruits et légumes que nous produisons ont une période de disponibilité plus restreinte. Mais il est possible d'étirer la période de disponibilité de ces fruits et légumes en utilisant des techniques de conservation appropriées.

La technique de conservation la plus accessible est certainement la congélation, qui convient à une grande variété d'aliments. Cette technique de conservation est cependant énergivore. Il y a aussi le séchage, qui convient aux fruits, aux herbes et aux champignons, et la mise en conserves, qui convient aux légumes.

LA CONGÉLATION

POUR LES LÉGUMES

Choisissez des légumes de bonne qualité, qui sont frais, jeunes, tendres et mûrs à point. Évitez ceux qui sont coriaces, farineux ou fibreux. Congelez les légumes durant les quelques heures qui suivent la cueillette ou l'achat.

Certains légumes se congèlent mieux que d'autres. Les asperges, les haricots, les pois, les épinards, le maïs en grains et les courges en purée sont particulièrement délicieux congelés. Le céleri, la laitue, les tomates, les concombres et d'autres légumes généralement consommés crus ne se congèlent pas bien, car ils deviennent mous et détrempés lorsque congelés. Toutefois, les tomates légèrement cuites peuvent être congelées et utilisées pour les soupes, sauces et ragoûts. L'aubergine devient détrempée et prend une couleur foncée. Les légumes racines tels que les carottes et panais peuvent être congelés, mais il est peu pratique de le faire si on dispose d'un réfrigérateur ou d'une chambre froide.

Préparation

Lavez et nettoyez les légumes comme pour la consommation. Préparez-les, blanchissez-les et emballez-les selon les instructions du tableau, pages 20-21.

Blanchiment

Sauf quelques exceptions, tous les légumes doivent être blanchis avant la congélation. Les enzymes naturels des légumes doivent être inactivés par blanchiment pour

éviter des changements indésirables de saveur, de couleur et de texture durant l'entreposage au congélateur. Suivez exactement les durées de blanchiment. Si le blanchiment est insuffisant, les enzymes ne sont pas tous inactivés; s'il est trop long, les légumes sont trop cuits et perdent de leur saveur et de leurs éléments nutritifs. Les durées de blanchiment sont spécifiques à chaque légume; il faut plus de temps pour atteindre la température requise au centre d'un gros légume épais que pour un autre plus mince.

CUEILLETTE A LA CAMPAGNE

« Nous n'héritons pas la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants. »

- Pensée amérindienne

Ce qui pousse en forêt ou dans les champs, ou tout simplement à l'état sauvage, à la campagne comme à la ville, n'est pas nécessairement synonyme de naturel et bon pour la santé. Il faut savoir ce que l'on cueille et différencier les plantes, fruits, légumes, champignons, arbres, qui sont toxiques. Il y a divers documents à ce sujet. Il faut aller également dans des endroits exempts le plus possible de pollution pour la cueillette (urbain, circulation automobile, en dessous des lignes de haute tension, culture chimique, etc.).

Le temps, la patience et le respect envers la nature sont importants. Nous ne devons pas nous attarder dans une talle de fraises des champs, par exemple, et vider tout un secteur. On prend des petites quantités (environ 1 sur 10), à différents endroits. Car la végétation a un travail écosystémique à faire au niveau de la terre. Rien ne pousse sans raison sur notre planète. Alors en profitant sans scrupule des ressources naturelles, nous brisons des écosystèmes. Nous pouvons aussi faire un échange avec la terre et lui apporter du compost ou des graines saines.

Les endroits les plus propices sont: tous les endroits loin des villes et villages, des troupeaux d'animaux en élevage, des cours d'eau pollués. Donc les collines, les montagnes, les prairies sauvages et les grandes forêts sont conseillés.

Pour blanchir:

- Utilisez un grand chaudron muni d'un couvercle.
- Utilisez 4 litres d'eau pour environ 500g de légumes, 8 litres pour les légumes plus feuillus.
- Plongez les légumes dans l'eau bouillant à gros bouillon, couvrir la marmite et commencez immédiatement à compter la durée de blanchiment (voir le tableau, pages 28 et 29).

- Maintenez à feu élevé pour que l'ébullition reprenne rapidement.

Refroidissement et emballage

- Égouttez les légumes et refroidissez-les immédiatement après le blanchiment, en les plaçant sous l'eau froide courante. Si l'eau n'est pas assez froide, ajoutez de la glace.
- Ne laissez pas les légumes dans l'eau plus longtemps qu'il ne le faut.
- Égouttez bien les légumes refroidis avant de les emballer.
- Étiquetez chaque contenant en indiquant la sorte de légume et la date d'emballage.
- Placez les contenants remplis au congélateur le plus tôt possible après l'emballage.
- Les légumes peuvent être entreposés durant 1 an à -18°C.

Quelques conseils

Aucun aliment ne se conserve indéfiniment au congélateur. Lorsque vous avez un doute, il vaut mieux jeter tout aliment qui ne vous semble pas frais.

- Noter la date limite de consommation sur les produits que vous congelez vous-même.
- Par mesure d'hygiène, lavez-vous systématiquement les mains avant de manipuler des aliments.
- Surveillez la température de votre congélateur, qui doit se situer à -18°C.
- N'oubliez pas qu'il ne faut jamais recongeler un aliment décongelé.

POUR LES FRUITS

Dans certains fruits comme les pommes, les pêches et les abricots, les enzymes causent un brunissement durant la congélation. L'addition de sel ou d'acides, tels que du jus de canneberges, ralentit ce brunissement. Ils peuvent être conservés jusqu'à 10 mois à la condition qu'ils soient: mûrs à point, mais fermes; sans tache ni meurtrissure; tout frais cueillis. Les fruits peuvent être congelés nature ou arrosés avec du jus de canneberges. La durée moyenne du dégel est de 7 heures au réfrigérateur et de 3 heures dans la cuisine.

Comment préparer les produits avant la congélation?

- Choisir des fruits frais.
- La conservation dépend de la quantité à congeler. Plus vite les aliments seront saisis par le froid dans toute leur épaisseur, meilleur sera l'état de conservation.
- Chasser l'air à fond pour éviter toute oxydation qui modifierait l'aspect du produit.
- Conduire toutes les opérations précédant la congélation avec rapidité et le maximum de propreté.

- En introduisant vos aliments à congeler, il ne faut pas les mettre en contact avec les lots déjà congelés, de façon à ne pas réchauffer ce qui est congelé.

Comment emballer les produits congelés?

Le matériel d'emballage doit être:

- Résistant, étanche, imperméable à l'air et à l'humidité, inodore, comme des contenants Tupperware ou des sacs Ziploc propres.
- Découpez vos portions avant la congélation. C'est plus facile à utiliser!
- En fermant les sachets, chassez bien l'air qui y est contenu.
- En garnissant les contenants, ne les remplissez pas jusqu'au bord, en vous rappelant que les produits augmentent de volume lorsqu'ils sont congelés.
- Pour reconnaître facilement vos produits congelés au moment de l'utilisation, inscrivez sur une étiquette à l'aide d'un crayon feutre: le nom du produit, le poids ou le nombre de parts, la date de la congélation.

En cas de coupure de courant, n'ouvrez votre congélateur que si vous en avez absolument besoin, et ne mettez rien à congeler ce jour-là.

LES CONSERVES MAISON

Tiré de conserves.blogspot.com

POURQUOI FAIRE DES CONSERVES À LA MAISON?

Pour manger des aliments de meilleure qualité que le « frais » des supermarchés.

Saviez-vous que les légumes achetés au marché public local et mis en conserve le jour même ont de meilleures qualités nutritives et sont plus savoureux que la plupart des légumes importés disponibles hors saison dans les supermarchés, qui ont été cueillis précocement et qui traînent depuis des jours dans des entrepôts, des camions, des chambres froides et sur les tablettes?

Pour protéger l'environnement

La production de canettes dépend des industries minière et métallurgique, qui sont très polluantes et énergivores. Le recyclage, heureusement, permet de réduire de 95% les ressources nécessaires pour produire de nouvelles canettes, mais il nécessite quand même beaucoup de transport et d'énergie. Si le recyclage est plus écologique que l'enfouissement des matières résiduelles et l'extraction de matières premières, la réutilisation est plus écologique que le recyclage. Contrairement aux canettes, les pots Mason sont réutilisables et économiques. La mise en conserve domestique est donc un moyen abordable et écologique de conserver nos légumes.

PRÉPARATION, BLANCHIMENT ET EMPAQUETAGE DES FRUITS ET LÉGUMES POUR CONGÉLATION

Légume	Préparation	Blanchiment	Emballage
Asperges	Enlever les parties ligneuses et les écailles contenant du sable. Couper en morceaux de même longueur.	Moyennes: 3 min Grosses: 4 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Betteraves	Conserver les racines, enlever les feuilles en laissant 3cm de tige. Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté.. Refroidir, peler et trancher ou couper en dés.	Aucun	Emballer
Bette à cardes	Laver. Couper les bettes en morceaux de 3 cm ou séparer les feuilles des tiges et couper les tiges en morceaux de 10cm.	2 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Brocoli *	Enlever les tiges ligneuses. Couper en morceaux d'au plus 3cm de diamètre	Moyen: 3 min Gros: 4 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Carottes	Enlever les queues et gratter ou peler. Laisser les petites carottes entières. Couper les plus grosses en tranches de 1 cm, en dés ou en bâtonnets.	Coupées: 3 min Entières: 5 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Champignons	Trancher. En sauter 500 ml dans 30 ml de beurre durant 4 min.	Aucun	Égoutter et emballer.
Chou-fleur *	Briser les pommes en fleurettes d'environ 3 cm de diamètre.	3 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Choux de Bruxelles *	Enlever les tiges et les feuilles extérieures	Petits: 3 min Moyens: 4 min Gros: 5 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Citrouille	Couper ou briser pour ouvrir et enlever les graines et les membranes. Couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur, à l'eau bouillante ou au four jusqu'à tendreté. Refroidir et retirer la pulpe de l'écorce. Réduire en purée ou presser dans un tamis.	Aucun	Emballer
Courgettes	Couper en tranche de 1cm	2min	Refroidir et égoutter. Congeler sur une plaque avant d'emballer.
Courges	Couper en portion ou en gros morceaux et cuire à la vapeur jusqu'à tendreté. Refroidir, retirer la pulpe de l'écorce et réduire en purée.	Aucun	Emballer
Épinards	Laver. Couper les épinards en morceaux de 3 cm ou séparer les feuilles des tiges.	2 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Fines herbes: basilic, aneth, marjolaine, menthe, persil, romarin, sauge, estragon, etc.	Hacher	Aucun	Congeler sur une plaque avant d'emballer.

Légume	Préparation	Blanchiment	Emballage
Haricots verts ou jaunes	Enlever les extrémités. Laisser entiers ou couper en morceaux de 3cm ou en lanières (coupe française)	Coupés: 3 min Entiers: 4 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Maïs - en grains - en épis	Éplucher et enlever les fils et égrainer. Éplucher et couper les épis à la même longueur.	4 min Petits: 7 min Moyens: 9 min Gros- 11 min	Refroidir, égoutter et emballer. Refroidir, égoutter et emballer.
Navet - rabiole - rutabaga	1- Peler, couper en dés et bouillir jusqu'à tendreté. Réduire en purée. 2- Peler, couper en dés et blanchir	Aucun 2 min	Emballer Refroidir, égoutter et emballer.
Oignons	Enlever la pelure, les racines et les tiges. Hacher	Aucun	Emballer ou congeler sur une plaque avant d'emballer.
Panais	Enlever les tiges et les racines. Peler. Couper en bâtonnets de 2 cm ou en tranches de 1 cm.	Bâtonnets: 1 min Tranches- 1 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Poivrons	Laisser entier ou enlever les graines et les tiges et couper en rondelles, en deux ou en morceaux ou hacher.	Aucun	Emballer tel quel ou congeler les poivrons hachés sur une plaque avant d'emballer.
Pois	Écosser	2 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Têtes de violon	Laisser entières	2 min	Refroidir, égoutter et emballer.
Tomates	- Pour peler, plonger de 30 à 60 sec dans l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide et faire glisser les pelures. Couper en quartiers. Ajouter 5 ml de sel et une pincée de poivre pour 1kg de tomates et cuire à feu doux jusqu'à tendreté (5 à 6 min). - Ou peler les tomates comme ci-dessus et les emballer tel quel entière. - Ou couper le pédoncule de la tomate et la congeler tel quel avec sa pelure. Lors de la décongélation la pelure s'enlèvera par simple frottement.	Aucun Aucun Aucun	Emballer Emballer Emballer

* Pour faire sortir les insectes qu'il peut y avoir dans le brocoli, les choux de Bruxelles ou les choux-fleurs, avant le blanchiment, immerger les légumes préparés durant 15 min dans 1 L d'eau avec 25 ml de sel. Rincez bien.

Pour réaliser des économies tout en contribuant à l'économie locale.

Idéalement, les aliments à conserver doivent être cueillis le jour même. Ils seront achetés au marché public, ou mieux encore, chez un maraîcher local qui autorise l'autocueillette. De plus, en achetant le gros de vos légumes pour l'année d'un seul coup, vous ferez aussi des économies considérables. Vous les aurez payé 4 à 6 fois moins cher que le prix moyen annuel.

Pour économiser un temps précieux.

Plusieurs ne font pas de conserves domestiques par manque de temps. Oui c'est vrai, ça prend 3 heures se mettre en conserve 36 repas de ragoût de boeuf. Mais à bien compter, ça fait 5 minutes par repas. Si vous faites 8 ou 10 portions de cette recette sans vouloir la conserver, ça vous demandera 3 heures aussi, soit 22 minutes par repas.

Dégradation des légumes frais réfrigérés

La plupart des légumes commencent à perdre leur valeur nutritive dès la cueillette. Près de la moitié de leur valeur nutritive est perdue en une semaine, même si les légumes sont réfrigérés. Une semaine de plus au frigo et presque toutes les vitamines seront perdues. Que penser des légumes qui nous arrivent de Floride ou de Californie en camions réfrigérés? La plupart d'entre eux ont perdu plus de 70 % de leurs vitamines avant d'arriver sur les tablettes des supermarchés.

Dégradation des légumes frais mis en conserves

Lors de la mise en conserves, entre 30 % et 50 % des vitamines A et C, de la thiamine et de la riboflavine sont détruites. Ce sont les vitamines les plus sensibles au traitement de chaleur nécessaire lors de la stérilisation. Pour les autres vitamines, leur quantité n'est que légèrement inférieure en conserves que dans des légumes frais cueillis. Elles ne sont pas dégradées autant par le traitement de chaleur. Après leur mise en pots, les aliments vont perdre entre 5 et 20 % du reste de leur valeur nutritive, par année.

C'est le principe de la conserve de préserver la saveur et la fraîcheur d'un aliment pour une très longue durée. En le faisant dans des pots de verre, on évite le goût de métal et fait des conserves bien supérieures en tout point aux conserves industrielles.¹

Pour de plus amples informations sur l'équipement requis pour la mise en conserve maison et sur les méthodes de mise en conserve, consultez le *Guide BERNARDIN® de mise en conserve domestique* ou allez sur www.homecanning.com.

¹ Source: conserves.blogspot.com

LE SÉCHAGE

LE SÉCHAGE DES FRUITS

Le fruit séché est un aliment de choix sur le plan diététique. Les fruits séchés sont un concentré de:

- minéraux: calcium, phosphore, magnésium
- vitamines: A, B1, B2, B3

- sucres directement assimilables

Seule la vitamine C, très fragile, est en grande partie oxydée.

Préparation

Afin de la préserver au maximum, le séchage doit être mené avec soin. Il suffit d'observer certaines règles simples:

- Trier les fruits en éliminant ceux qui sont abîmés ou pas suffisamment mûrs.
- Couper les plus gros fruits en deux, en quarts ou en rondelles.

Le séchage à la cuisinière

- Sécher les fruits très lentement (35°C).
- Entre chaque passage au four (entre 8 et 10), laisser les claies une demi-journée à l'air libre pour faire refroidir les fruits.
- Le séchage achevé, le compléter par un passage d'une heure à four chaud (70 à 90°C).
- Laisser toujours la porte du four entrouverte pour permettre à l'humidité de s'évacuer.

Le séchoir électrique

Il en existe de petits modèles familiaux, peu onéreux, qui satisferont les citoyens qui ne peuvent pas disposer d'un séchoir solaire.

Conserver les fruits séchés

- Une règle importante est à observer: les fruits doivent être rangés à l'abri de l'air.
- Utiliser des contenants en verre ou en plastique hermétique.
- Avec un appareil à faire le vide, l'utilisation de sacs plastiques peut se révéler intéressante.

Sur le marché, les fruits secs sont soumis à de nombreux produits chimiques conservateurs rarement anodins. Ceci n'est pas justifié car il est tout à fait possible de conserver les fruits séchés dans des emballages totalement étanches.

Les fruits séchés dans la cuisine

Les fruits séchés, de part leur saveur douce et leur teneur importante en glucide, ont une place privilégiée dans les desserts, petits déjeuners et friandises. Ils nous permettent de diminuer considérablement les quantités de sucre. Les fruits séchés font bon ménage avec les

salades vertes, les crudités, les céréales et les légumes. Cette multiplicité d'emplois ne doit en aucun cas faire oublier que la meilleure façon de les consommer est encore de les manger tels quels, nature.

LE SÉCHAGE DES HERBES AROMATIQUES

Les méthodes de séchage qui suivent s'appliquent aux herbes aromatiques à longue tige telles que l'origan, la sarriette, la sauge, la menthe, la marjolaine, le thym, le romarin, l'estragon, le basilic, le persil, la livèche, la coriandre, etc.

Pour la plupart des herbes aromati ques

- Faire un bouquet bien attaché en formant une boucle aux deux extrémités.
- Suspendre, la tête en bas, dans un lieu sec, aéré et sombre pendant deux ou trois semaines.
- Utiliser une corde entre deux murs ou une tringle au plafond.
- Pour les protéger de la poussière, couvrir d'un sac en papier dans lequel vous percez des trous.
- Sous les plantes à faire sécher, placez un drap ou des journaux pour récupérer les feuilles qui tomberaient.
- Ne suspendez pas les herbes contre un mur qui gênerait la circulation de l'air et ne permettrait pas un séchage complet.
- Quand les feuilles s'émiettent, après environ deux semaine et qu'elles craquent sous les doigts, elles sont prêtes.
- Décrochez avec précaution chaque bouquet, étendez sur un linge propre.
- Séparez les tiges des feuilles qui deviennent dures et coupantes. Attention à certaines feuilles comme aiguilles du romarin. Il est prudent de mettre des gants pour les manipuler.
- Frottez le bouquet entre les mains. Jetez les tiges qui risquent de moisir.
- Réduire en poudre avec un robot culinaire ou un malaxeur. Vous pouvez garder certaines feuilles intactes dans un récipient pour les utiliser en infusions. Les autres, qu'elles soient entières ou brisées, peuvent se conserver telles quelles, ou brisées. Plus les morceaux sont gros, plus ils gardent leur arôme longtemps, cependant les feuilles en poudre ont l'avantage d'avoir un petit volume et peuvent se conserver dans de petits flacons.
- Conserver dans des flacons de verre avec couvercle, hermétique à l'abri de la lumière.

Pour les feuilles plus longues à sécher

- Les feuilles plus longues à sécher, comme celles du persil, de la livèche et du basilic, doivent être séparées des tiges au moment de la cueillette.
- Étaler sur une tôle à biscuits et les mettre dans le bas d'un four réglé à 40°C minimum en laissant la porte

entrouverte. Retirer les feuilles dès qu'elles paraissent sèches au toucher afin que la chaleur ne fasse pas évaporer les essences.

VERDURE L'HIVER: DUR?

Quand les bancs de neige couvrent les jardins et que les légumes verts coûtent cher ou viennent du fond des États-Unis, c'est un bon temps pour essayer quelque chose de nouveau auquel on prend vite goût. Quelque chose qui demande peu de temps, donne de l'énergie, nous nourrit et coûte presque rien. Ça peut se faire avec des céréales, des noix, des grains, un pot en verre, 3 pouces carrés de moustiquaire, puis surtout de l'eau et la lumière du jour.

On s'achète un premier sac des grains à germer (au magasin d'aliments naturels par exemple) et le plaisir commence...

Daniel Reid pratique ces techniques depuis une trentaine d'années. Nous plaçons ici des extraits d'un de ses textes, à lire sur:

www.cooptel.qc.ca/~danielreid/germinations.htm

TOUT GRAIN VIVANT GERME

La technique est simple et requiert peu d'outils. Le coût des germinations est dérisoire et garantit une alimentation fraîche, sans agents chimiques ou de conservation. Mieux vaut utiliser des graines provenant de l'agriculture biologique. Il est aussi important qu'elles aient été bien stockées et qu'elles ne soient pas trop anciennes (2 ans maximum). Voici comment on fait des germinations:

Pour des pousses sur terreau, lire le texte complet.

Support:

On peut utiliser un bocal en verre de taille plus ou moins grande en fonction de la quantité de graines que vous souhaitez faire germer, sur lequel vous posez un morceau de moustiquaire que vous fixerez avec un large élastique. Je préfère le verre au plastique car il y a développement de moisissure, le verre est mieux désinfecté que le plastique au lavage.

Trempage:

Au début, il est conseillé de faire germer de petites quantités de graines (1 à 2 cuillères à soupe) afin de vous familiariser avec le procédé.. Faire tremper les graines dans le bocal ou le germeoir en les recouvrant d'eau.

Les laisser tremper de 2 à 4 heures pour les petites graines (lin, cresson, luzerne, sésame) et de 8 à 12 heures (une nuit) pour les autres. Poser sur le bocal le morceau de moustiquaire que vous fixez avec l'élastique.

IMPORTANT: L'eau de trempage des graines est parmi les meilleurs fertilisants des plantes intérieures.

Rinçage et germination

Après le temps de trempage, retourner le bocal pour vider l'eau, mettre sous le robinet, laisser couler l'eau tout en secouant le bocal pour assurer le rinçage de toutes les graines. Retourner à nouveau le bocal et égoutter le surplus d'eau.

Pour la luzerne, il faut donner des bains de nettoyage pendant la germination pour éliminer les petites enveloppes. Les graines de sésame, de citrouille et de tournesol peuvent être consommées aussitôt que le germe pointe; plus tard, elles deviennent plus amères. Au début de leur germination, les céréales sont plus sucrées, mais elles peuvent être consommées plus tard également.

Rincer les graines 1 à 2 fois par jour, selon la température ambiante: 2 fois lorsque la température est supérieure à 22°C. Toujours bien retourner le bocal car il ne doit pas rester d'eau dans le récipient, les graines doivent simplement rester humides.

LA GERMINATION ET SES BIENFAITS

Avantages de la germination

- La multiplication des nutriments et enzymes, de la chlorophylle, des vitamines et des protéines.
- Un moyen économique de bien s'alimenter (ex: 0,20\$ le litre de luzerne).
- La récolte fraîche d'aliments biologiques de première qualité.
- Un jardin intérieur, simple à cultiver.
- L'abondance et la rapidité des récoltes dans un minimum d'espace.
- L'émerveillement, l'intérêt et la participation des enfants.

Lors de la germination, les valeurs nutritives des vitamines se multiplient jusqu'à 600 % de leur valeur nutritive initiale. Les propriétés nutritives s'accroissent et prolifèrent dans un délai de 72 heures par une explosion de vitamines, de protéines et d'acides aminés essentiels.

La chlorophylle est un composé de protéines présentes dans les plantes vertes et aussi dans les jeunes pousses tels l'herbe de blé, le tournesol et le sarrasin. C'est grâce à l'action du soleil sur la chlorophylle que nous assistons

à la photosynthèse. Pour notre sang, ses effets sont antioxydants, désintoxiquants et oxygénants.

Luzerne

La luzerne ne germe qu'en pot. La luzerne germée est très riche en protéines de haute qualité, en minéraux, particulièrement en calcium et en phosphore, dont le rapport est très équilibré, et en vitamines A, B, C E, K. Elle est considérée comme la graine germée la plus nutritive.

Radis

Le radis germé en pot est plus fort, donc se mélange avec des quantités moindres. Sur terreau, ses pousses sont magnifiques et délicieuses. Son goût corsé relève agréablement les plats. C'est un bon désintoxiquant du foie et un draineur des reins.

Lentilles

Les lentilles germées en pot épatent par leur saveur et leur valeur nutritive. Déjà avec un germe long de 5 mm (1/8 de pouce), elles se consomment sans cuisson. Riches en protéines, on les parseme dans nos salades. La germination leur apporte de la vitamine C, du manganèse actif et les vitamines B1 et B2. Consommées crues, elles sont aussi digestes que si elles étaient cuites longuement dans un bouillon.

Moutarde

La moutarde combat les fermentations grâce à ses huiles essentielles aromatiques et antiseptiques. Elle excite les sécrétions du foie et du pancréas. La moutarde et le fenugrec ajoutent du piquant.

Fenugrec

Le fenugrec active l'assimilation et stimule le foie et le pancréas. Son arôme caractéristique rappelle certains plats indiens. Il relève agréablement le goût des crudités et de certains plats cuits.

Tournesol

Le tournesol décortiqué germe en pot. Trempé 8 heures, rincé. Parsemé dans une salade: il enrichit de protéines.

Le tournesol est considéré comme un aliment complet contenant en abondance de la chlorophylle, toute la gamme des acides aminés, des acides gras poly-insaturés et les vitamines B1, B3, B6, B12, D.

L'herbe de blé

Voici par exemple les transformations des vitamines après 5 jours de germination du blé (préférentiellement: épeautre ou kamut)

- La vitamine C augmente de 600 %
- La vitamine A augmente de 300 %
- La vitamine B1 augmente jusqu'à 20 %
- La vitamine B2 augmente de 300 %

- La vitamine B3 augmente de 10 à 25 %
- La vitamine B5 augmente de 40 à 50 %
- La vitamine B6 augmente de 200 %

Le germe de blé contient aussi des vitamines E, D, B8 et B9, des minéraux (phosphore, calcium, potassium, sodium, chlore, soufre, magnésium, cuivre, manganèse, fer, cobalt, bore, molybdène), des fibres, des protéines.

QUOI FAIRE AVEC LES GRAINES GERMÉES ?

Elles peuvent s'utiliser de façon très simple: natures, en prenant soin de bien les mâcher (comme tous les aliments d'ailleurs), dans les salades, dans les préparations avec des légumes, en sandwich, dans les potages, etc. Vous trouverez deux recettes mettant en valeur les graines germées dans la section recettes.

LES LACTO-FERMENTATIONS

La fermentation est un moyen traditionnel de conservation des aliments. La fermentation lactique est un procédé de conservation simple, économique et écologique. Elle améliore la valeur nutritive, la saveur et la digestibilité des aliments.

La fermentation lactique: il y a formation d'acide lactique soit à partir de l'amidon des céréales, soit des sucres naturels des fruits ou encore du lactose du lait. L'acide lactique rend le milieu acide jusqu'à un pH de 3,5 à 4, empêchant ainsi la dégradation du produit et permettant une meilleure conservation.

Les produits lacto-fermentés sont riches en enzymes, ils facilitent la digestion, l'assimilation et l'élimination. Ils doivent être mangés en petites quantités, comme une marinade, 1 à 2 c. à table par repas. Ils sont plus efficaces lorsque pris 15 minutes avant les repas.

Ils ne doivent pas être cuits. Ils se conservent au réfrigérateur. Lorsqu'un pot est ouvert, il peut se conserver environ 1 mois.

Le liquide contient les mêmes valeurs nutritionnelles que les légumes.

« Procédé:

- Utiliser un pot en verre de 4 tasses.
- Remplir sans tasser avec les légumes choisis, lavés et tranchés.
- Faire une saumure en mélangeant 1 c. à thé de sel de mer pour 4 tasses d'eau pure.
- Remplir le pot avec la saumure jusqu'au bord en s'assurant de ne pas laisser de bulles d'air.
- Fermer légèrement avec un couvercle non métallique.

- Placer le pot dans un endroit frais, dans un contenant (plateau) pour recueillir le liquide qui risque de déborder au cours de la fermentation.

- Laisser fermenter trois semaines et ajouter de la saumure au besoin afin de maintenir la fermentation anaérobie.

- Les légumes ne doivent pas être en contact avec l'air.

- Après trois semaines, la fermentation arrête. Répartir dans des pots d'un demi-litre ou d'un litre, remplir jusqu'au bord, et entreposer dans un endroit frais (caveau ou réfrigérateur).

- Ils se conserveront pendant plusieurs années. »¹

SUR LE FORUM JEPERMACULTURE

Section Pratiques: Faire germer

Les pousses:

J'ai fait germer du sarrasin, simplement en mettant les grains à germer (avec écales noires) à tremper une nuit, puis sur du terreau et recouvert d'un tout petit peu de terre. J'ai vaporisé une couple de fois par jour, et ça pousse relativement vite, trois-quatre jours. C'est la récolte qui peut être longue; pour aller plus vite, je coupe aux ciseaux, à la base de la tige (...)

Jacinthe

On peut agir de la même manière pour les graines de tournesol (avec l'écale).

Les pousses sont plus volumineuses que celles de sarrasin et le goût est plus prononcé (un peu « noisette »). À essayer!

Et les céréales germées:

Une méthode parmi tant d'autres:

Mettez des grains de blé mou, appelé aussi blé tendre ou blé du printemps dans un pot Masson recouvert d'une moustiquaire avec un élastique. Laissez tremper une nuit. Rincez ensuite et inclinez à 45 degrés pendant 36 à 48 heures. Dégustez ensuite nature, avec du lait ou du yogourt.

Apport énergétique garanti!

Vous pouvez faire aussi cela avec le kamut ou bien le seigle.

Arthur

¹ Références: Renée Frappier, *Le guide de l'alimentation saine et naturelle*, tome 2; Danièle Laberge, *L'alimentation thérapeutique*

MANGER EN MOUVEMENT! POUR AVOIR LE CHOIX ET LES MOYENS

La sécurité alimentaire, c'est la capacité concrète de choisir des aliments de qualité, à des prix abordables, en exerçant en tant que collectivité un contrôle sur son alimentation et sur sa vie.

ÉLÉMENTS POUR UNE POLITIQUE DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal Métropolitain, qui regroupe de nombreux organismes communautaires, travaille depuis au moins trois ans à définir une politique nationale de sécurité alimentaire, dans le but qu'une telle politique soit adoptée par le gouvernement.

Nous en transmettons ici des passages, tirés des deux premières sections. Pour le texte complet:
[www.cacis.umontreal.ca/A%20table\(final\).pdf](http://www.cacis.umontreal.ca/A%20table(final).pdf)

On y voit à quel point manger sain, local et abordable sera accessible lorsque comme peuple on se donnera les moyens...

1. Pour faciliter l'accès aux magasins d'alimentation, aux produits de la ferme et aux groupes d'aide et d'entraide en alimentation

Recommandations:

Que le gouvernement

- mette tout en œuvre pour privilégier une production agricole qui réponde en premier lieu aux besoins de la population du Québec.
- favorise le développement de fermes coopératives et familiales;
- soutienne la diversité des productions alimentaires québécoises;
- soutienne les chaînes d'alimentation québécoises qui achètent des produits québécois;
- soutienne le commerce équitable des produits alimentaires du Québec;
- soutienne les producteurs, les transformateurs et les distributeurs régionaux en alimentation;
- soutienne l'accès aux produits alimentaires du Québec à toutes les régions du Québec et aux populations nordiques;
- s'assure que les zones réservées à l'agriculture servent effectivement à cette fin;
- subventionne les produits agricoles québécois et biologiques;

- publie régulièrement les données relatives aux disparités d'accès aux aliments dans les différents territoires du Québec;

Que les villes

- favorisent l'accès aux denrées fraîches du Québec;
- en développant des marchés publics d'alimentation;
- en levant la Loi interdisant aux agriculteurs de solliciter de façon directe le consommateur;
- en soutenant financièrement l'établissement de magasins d'alimentation dans les secteurs délaissés par les grandes chaînes;
- en mettant à la disposition de la population des moyens de transport appropriés et économiquement accessibles (autobus, passe, transport adapté);
- en facilitant l'accès et l'aménagement de terrains vagues pour des jardins collectifs.
- réduisent l'accès des jeunes au junk-food; en redéfinissant le zonage pour l'établissement des restaurants à proximité des écoles.
- reconnaissent les besoins particuliers des personnes handicapées et à mobilité réduite;
- reconnaissent l'apport des groupes en Sécurité Alimentaire au développement social et leur apporte leur aide;
- reconnaissent l'importance de créer de meilleurs liens commerciaux directs entre consommateurs et producteurs agricoles;
- assument leurs responsabilités en situation d'urgence;

Aux grandes chaînes et autres magasins d'alimentation

- Que les magasins d'alimentation favorisent l'accès des citoyens à faible revenu aux produits alimentaires de base; en établissant des spéciaux sur les produits alimentaires de base dans la première semaine du mois.

2. Pour assurer un pouvoir d'achat suffisant:

- Que le gouvernement assure aux personnes appauvries un revenu minimum décent; en garantissant un programme de soutien au revenu permettant aux gens de sortir de la pauvreté et d'avoir un pouvoir d'achat suffisant (revenu minimum garanti, revenu de citoyenneté, contrôle des loyers, construction de logements, etc.).

Recommandation aux groupes communautaires

- Que les groupes défendent le droit de chaque citoyen à un revenu minimum décent; en appuyant les luttes pour un revenu de citoyenneté et d'autres

mesures qui peuvent y conduire (Collectif pour un Québec sans pauvreté, FRAPRU, FCPAS)

Pour participer à la suite: contactez un organisme de votre quartier qui participe à la Table sur la faim et le développement social. Leur téléphone: 514-387-7997.



LE BIOLOGIQUE, MODE OU MOUVEMENT?

Le Mouvement pour l'agriculture biologique (MAB) est né au Québec en 1972, «composé de producteurs, qui visent l'autosuffisance, et de consommateurs sensibles aux valeurs contre-culturelles liées à la santé et à l'environnement».¹

LE CONVENTIONNEL OU LE BIOLOGIQUE?

Pour les gens de la ville, lorsqu'on a un budget assez limité, on y pense deux fois avant d'acheter des aliments biologiques. On peut se demander: est-ce qu'il y a vraiment une différence entre le bio et les autres produits?

Citons Équiterre, une association qui cherche entre autres à rendre plus accessibles les aliments bio d'ici:

Biologique

Afin de préserver l'équilibre des écosystèmes agricoles. Les agriculteurs et agricultrices biologiques n'utilisent pas d'OGM², ni de pesticides et engrais chimiques. Parce que leur croissance se fait «à leur rythme» (sans engrais de synthèse), les aliments bio ont acquis tous les éléments nutritifs du

¹ http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Agriculture_biologique--Petite_histoire_de_la_certification_biologique_au_par_Charles_Eugene_Bergeron

² Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant créé artificiellement par manipulation génétique. Référence: Guide des produits avec ou sans OGM www.greenpeace.ca.

sol à la vitesse qui leur est propre, ce qui leur donne de bonnes chances d'être très goûteux.

Dans l'élevage biologique, les animaux ont accès à des conditions de vie décentes (air frais, accès à l'extérieur durant les saisons qui le permettent). Ils sont nourris d'aliments biologiques exempts de farines animales, d'hormones de croissance et d'antibiotiques.

Conventionnel

Les pesticides sont utilisés dans le but d'éliminer les parasites, mais dans le monde, malgré un épandage de 2,2 milliards de livres de pesticides par année, les pertes de récoltes se sont accrues de 20%.

Au Canada, il est estimé que sept produits alimentaires transformés sur dix contiennent des OGM. Bien que plus de 90 % de la population canadienne souhaite au minimum l'étiquetage des produits contenant des OGM, cette mesure n'est pas obligatoire en Amérique du Nord, contrairement à plusieurs pays d'Europe.

Quant aux élevages intensifs, les antibiotiques y sont utilisés comme traitement préventif, curatif ou encore comme simple facteur de croissance. En effet, des milliers d'animaux vivent dans des espaces restreints où les maladies peuvent rapidement se propager. La majorité des porcs, des poules et des poulets ne mettront d'ailleurs le nez dehors que pour se rendre à l'abattoir.³

UN CHOIX DE SOCIÉTÉ À FAIRE

Présentement, c'est 2% des fermes québécoises qui sont certifiées bio ou en voie de l'être, soit plus de 700 fermes.

Malgré ses avantages, «l'agriculture biologique ne reçoit que peu d'intérêt de la part de l'État (...) la structure économique des fermes qui la pratiquent ne cadre pas avec les programmes d'aide de l'État québécois basés sur la productivité et le volume.»

«Pourtant, de nombreux pays, notamment en Europe, ont compris les avantages écologiques, économiques et sociaux de l'agriculture biologique et ont commencé à rediriger leurs programmes de soutien à l'agriculture afin de favoriser le développement de l'agriculture bio. Cela a permis à certains pays, comme la Suisse et

³ Équiterre, S'informer: www.equiterre.org/agriculture/informer.html

l'Autriche, de convertir 10 % de leurs terres agricoles à l'agriculture biologique ».¹

Sur les 640 millions de dollars accordés aux agriculteurs québécois, seulement un million est accordé au soutien du secteur biologique, dont 300 000 pour le CAAQ, qui régit l'appellation biologique. Le reste est investi pour favoriser le regroupement et la commercialisation.

LE BIOLOGIQUE COÛTE-IL PLUS CHER?

Pour l'individu, oui, mais c'est le résultat de ces choix favorisant le conventionnel et l'industriel. Pourtant, peut-on se permettre les coûts à long terme d'un tel système?

« Les coûts sociaux (du conventionnel) ce sont les problèmes de santé liés à la pollution, les pertes d'emplois, le délaissement des régions par les jeunes (...) Les coûts sociaux, ce sont également ceux qui se mesurent en dollars requis pour la dépollution des lacs, des rivières, des sols et aussi de l'air. »²

Équiterre recommande par conséquent de:

1. Mettre en place une stratégie nationale de développement de l'agriculture biologique fixant comme objectif principal la conversion de 10 % des terres agricoles, dans toutes les régions du Québec, à l'agriculture biologique d'ici 2015.
2. Faciliter la transition des agriculteurs conventionnels vers l'agriculture biologique, par la mise sur pied d'un fonds destiné à la transition des fermes, visant à compenser les pertes financières temporaires que cause cette transition.

UN MOUVEMENT POUR LA TERRE, UNE MODE POUR LES AFFAIRES

Né d'un désir de préserver notre santé et l'environnement, le mouvement en faveur du biologique est devenu attirant pour les grandes compagnies, vu l'argent qu'elles peuvent y faire. Le terme « biologique » est repris pour donner l'impression que c'est meilleur, inoffensif, alors « place au pop-corn bio, à la pizza bio, aux bonbons bio... Même les Pop-Tarts et les Froot Loops ont maintenant leurs équivalents bio. »³

L'agriculture biologique était pratiquée au départ à petite échelle. Aujourd'hui, on a affaire avec des géants comme The Hain Celestial Group (connu pour le ketchup Heinz) qui possède à lui seul sept marques de

produits bio: Yves, Soy Dream, Terra, Earth's Best, Celestial Seasonings, Garden of Eatin', Imagine...

Acheter bio ne correspond plus toujours à cet idéal de proximité et d'échelle humaine. Aux États-Unis, en 1999, les ventes de produits bio ont atteint les 5 milliards de dollars américains. En 2004, elles s'élevaient à 13 milliards. Une croissance de 20% par année: « Le marché des aliments biologiques a été pris d'assaut par d'immenses entreprises misant sur la monoculture industrielle (...) le bilan n'est guère plus reluisant: perte rapide de la biodiversité ».⁴

POUR QUE CE SOIT PLUS ACCESSIBLE

Trouver des aliments non transformés, directement du petit cultivateur, demeure un moyen plus fiable. Si on doit acheter au magasin, rechercher les certifications québécoises légalement reconnues: GARANTIE BIO, OCIA, QAI, QUÉBEC-VRAI. « La certification assure au consommateur que le produit qu'il achète a été produit en conformité avec un cahier des charges (normes de production/transformation) rédigé et mis à jour selon l'avancement des connaissances en agrobiologie par un organisme de certification biologique. »⁵

Il y a beaucoup de petits producteurs/agriculteurs qui ne sont pas certifiés mais qui sont tout de même consciencieux et qui n'utilisent pas de produits chimiques/pesticides. La certification bio n'est pas donnée alors certains font le choix de vendre à des gens dans leur entourage qui leur font confiance et qui les aident à cultiver. Dans le cadre du Projet Aliments d'Ici, nous organisons des achats collectifs et des activités auprès de telles fermes.

Une amie qui participe aux activités nous écrivait: « J'aimerais augmenter de beaucoup ma consommation d'aliments biologiques, mais le budget ne le permet pas vraiment. Si ce n'était pas du prix, je mangerais au moins deux ou trois fois plus d'aliments biologiques. » C'est semblable pour la plupart d'entre nous, d'où la pertinence de ce projet pour apprendre comment trouver des aliments sains, abordables et locaux. À la section « Manger local dès aujourd'hui » nous avons évoqué quelques moyens. En voici quelques autres.

POUR LA SANTE DES ENFANTS

Il existe entre autres un projet pilote mené par Équiterre depuis octobre 2002, Garderie bio, qui facilite

¹ Les nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire, Mémoire d'Équiterre, 2004, p. 26. Disponible à l'adresse ci-dessus.

² Équiterre, S'informer: www.equiterre.org/agriculture/informer.html juillet 2003

³ M.-C. Lortie, « Bio Inc. Les géants convoitent les bio-dollars », *La Presse*, 22 octobre 2005, Actuel p.2-3.

⁴ H. Norberg-Hodge, « L'étiquette 'biologique' est-elle suffisante? », *Manger local*, Écosociété, 2005, p.56.

⁵ Équiterre, S'informer: www.equiterre.org/agriculture/informer.html juillet 2003

l'approvisionnement de cinq Centres de la petite enfance (CPE) de la région de Montréal en aliments biologiques et locaux produits par les fermes de l'ASC. Grâce à ce lien, les enfants s'alimentent en produits locaux et bio et les parents et intervenants sont informés des avantages de l'agriculture biologique québécoise.

Les enfants dont l'alimentation est essentiellement biologique (75 % ou plus de leur alimentation) sont significativement moins exposés aux pesticides que ceux dont l'alimentation est essentiellement conventionnelle (75 % et plus). Dans l'urine des enfants « bio »,¹ on retrouvait entre six et neuf fois moins de pesticides que dans celle des « non-bio ».
(...)

Les normes de résidus de pesticides jugées acceptables par les agences d'inspection canadiennes sont principalement établies en se basant sur les effets potentiels sur la santé d'un adulte moyen. Or, les femmes enceintes, celles qui allaitent et tout particulièrement les enfants sont spécialement vulnérables aux pesticides. Relativement à son poids, un bambin d'un an mange en effet quatre fois plus de pommes et de poires qu'un adulte.²

Pour avoir plus de renseignements sur le projet Garderie bio, informez-vous auprès de votre Centre de la petite enfance participant. Si votre CPE ne participe pas au projet, mais est intéressé à en savoir plus, contactez Équiterre!

L'AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ: LES PANIERS BIO

L'agriculture soutenue par la communauté (ASC) préconise le partenariat entre une ferme locale et des groupes de citoyens. Les consommateurs et les consommatrices deviennent partenaires d'une ferme en achetant à l'avance une part de la récolte à venir. Un tel partenariat commence à se développer aussi avec des cuisines collectives. La ferme nourrit ses partenaires et ces derniers soutiennent la ferme en partageant les risques et bénéfices pour la saison en cours. Des paniers de produits de saison sont ainsi livrés régulièrement aux partenaires à un point de chute de leur quartier, généralement pendant 20 semaines, de juillet à novembre. En hiver, certaines fermes offrent aussi des paniers contenant surtout des légumes de longue conservation mais aussi des légumineuses et légumes séchés et quelques produits frais (germinations, endives, champignons)

¹ Selon une étude publiée en 2002 par des chercheurs de l'Université de Washington

² Équiterre, *S'informer*: www.equiterre.org/agriculture/informer.html juillet 2003

Consultez la liste des fermes sur le site Web d'Équiterre www.equiterre.qc.ca/asc/listedesfermes ou appelez-les pour recevoir la liste: (514) 522-2000.

NOS COCHONNERIES

POURQUOI LE PORC SUSCITE AUTANT DE CONTROVERSE?

Par son industrialisation, le secteur agricole est devenu la principale source polluante affectant la qualité des eaux et par conséquent des sources d'eau potable au Québec.³

Le Québec produit environ 7 500 000 porcs par an. Nous en consommons ici environ 50%. Le reste est exporté au États-Unis, au Japon et ailleurs.

L'industrie porcine cause au Québec, comme ailleurs: production massive de lisier (du fumier liquide), concentration des fermes (de moins en moins d'emplois), déforestation (pour cultiver le maïs et épandre le lisier), épidémies animales, maladies respiratoires, etc.



Le lisier de porc est constitué à 95% d'eau. Étant donné que l'oxygène de l'air ne pénètre pas dans le lisier, la fermentation génère des composés très instables dans l'environnement, provoquant des émanations d'ammoniac ou d'anhydride sulfureux qui s'évaporent facilement dans l'air (odeurs nauséabondes) ou se dissolvent pour atteindre les nappes phréatiques.⁴

³ Source: Priscilla Gareau, Ambioterra, 2005

⁴ Source: Union Paysanne, fiche #2: « L'industrie porcine » www.unionpaysanne.com

L'AVIS D'UNE BIOLOGISTE

Selon P. Gareau, au doctorat en environnement à l'UQAM:

La contamination des cours d'eau par l'azote et le phosphore

L'azote et le phosphore sont deux composés découlant du surplus et de l'épandage d'engrais, qui occasionnent des problèmes de contamination des sources d'eau potable.

(...)

Non seulement les pratiques irréfléchies d'épandage d'engrais contribuent à gonfler la facture en traitement de l'eau potable mais de plus, elles apportent des risques pour la santé humaine.

(...)

Exposition chronique aux trihalométhanes et cancers.

Les pratiques d'épandage d'engrais occasionnent une hausse de matières organiques et par le fait même de carbone organique dissous (COD) dans les cours d'eau. Cette augmentation de COD dans l'eau nécessite une concentration de chlore plus élevée afin de rendre celle-ci potable pour la population ce qui entraîne généralement des teneurs élevées en composés toxiques appelés trihalométhanes.

Plusieurs types de cancer ont été associés à ces sous-produits présents dans l'eau potable. L'étude de Morris et al. (1992) indique que les cancers de la vessie et du rectum sont associés à l'exposition à ces sous-produits.

(...)

Les mégaporcheries principales responsables.

Il est à noter que seulement une minorité d'exploitations agricoles causent 73,5 % des surplus de fumier. Il s'agit principalement d'entreprises de production porcine déclarant des chiffres d'affaires supérieurs à 500 000 \$ annuellement.

(...)

Les dégâts causés par les pratiques d'épandage peuvent être minimisés en mesurant les besoins nutritifs des différentes cultures, leur potentiel de recyclage des engrais épandus, mais également l'aptitude des sols à retenir et transformer les engrais.¹

PAS DE COCHONS DANS MON...

Suite aux pressions des citoyens, le gouvernement a instauré en 2002 un moratoire interdisant la construction de nouvelles porcheries au Québec. En juin 2005, ce moratoire a été levé pour les municipalités qui n'étaient pas considérées en surplus de phosphore et en décembre 2005 pour les autres, même si les quantités de lisier

dépassent largement ce que le milieu peut absorber.

Pour suivre de près ce qui s'organise en ce moment: www.coalitioncitoyenne.org

BREF HISTORIQUE

1996-1997: Coalition de 7 groupes écologistes contre les mégaporcheries et le monopole des « barons du cochon ».

Premières demandes d'un moratoire.

1999-2001: Coalition Sauvons nos campagnes

Naissance de la coalition de citoyens à travers la province du Québec Sauvons nos campagnes.

Novembre 2001: Réalisation du documentaire *Bacon* par Hugo Latulippe

Mai 2001: Objectifs et alternatives proposées par le mouvement Sauvons nos campagnes à l'Union Paysanne:

- agriculture à plus petite échelle
- agriculture diversifiée
- agriculture biologique
- sensibilisation à une consommation responsable

Actions proposées:

- Pressions politiques pour adopter de nouvelles politiques plus saines et environnementales (demande d'un moratoire, d'une consultation publique, etc.).
- Affiliation à divers mouvements internationaux similaires: mouvement paysan international Via Campesina, confédération paysanne française.
- Pétitions, mobilisation à travers la province, etc.

Actions de la Coalition de citoyens:

- Pressions politiques particulièrement en participant aux réunions du conseil municipal de leur localité ou en se faisant élire directement.
- Communiqués de presse, manifestations locales, à l'Assemblée nationale, pétitions.

2002: Moratoire limitant la production porcine.

2002-2003: Audiences publiques sur l'industrie porcine. 9000 personnes se sont déplacées pour suivre les travaux de cette commission.

La commission a reçu 380 mémoires.

Février 2005: Manifestation pour le maintien du moratoire et pour que l'on réduise de moitié le nombre de porcs élevés (plutôt rabaissés) au Québec.

15 décembre 2005: Levée du moratoire sur l'industrie porcine par le gouvernement Charest.

¹ Extraits de l'atelier: Mégaporcheries: impacts environnementaux et sanitaires et mouvements sociaux, 15 décembre 2005, Ambioterra et Groupe de recherche d'intérêt public de l'UQAM.

Les comités de citoyens poursuivent leur action; voir au: www.coalitioncitoyenne.org

17 février 2006: Grande rencontre à Montréal pour soutenir la mobilisation.

Parmi les mouvements présents ici en ville:

L'Union paysanne de Montréal

(514) 896-7297

montreal@unionpaysanne.org

L'Union paysanne regroupe des citoyens et des agriculteurs. À Montréal, elle organise régulièrement des activités:

- *Pour rétablir les liens perdus avec les agriculteurs, la terre et la campagne.*
- *Pour être solidaires des paysans qui nous nourrissent et entretiennent le pays.*
- *Pour réintroduire les citoyens dans le débat parce que, quand il s'agit d'agriculture, d'alimentation et de qualité de l'environnement, nous devons tous avoir droit de parole.¹*

ET SI ON ÉTAIT DANS LE CHAMP?

EXTRAITS D'UN TEXTE DE DOUGLAS JACK

Nous renouvelons constamment notre relation avec les autres et avec la terre à travers la nourriture. Notre vision de la civilisation (dérivé du latin civis, « gens de la ville ») et le débat sur l'écologie sont basés sur une vision du monde occidentale, qui ennoblit le modèle occidental d'agriculture basée sur le défrichement de la terre en tant que système de production alimentaire le plus avancé et efficace.

Nous nous imaginons au sommet de l'évolution des espèces. La culture sur terrain défriché et la sécurité qu'elle est supposée nous assurer sont considérées comme le fondement de tout notre bien-être. Ces avantages sont considérés comme des forces de notre domination « évoluée », qui a supposément amené l'unité nécessaire pour le progrès. Il est présupposé que sans cette unité imposée, il aurait été impossible d'atteindre une masse critique de gens travaillant ensemble pour leur bénéfice mutuel.

Généralement, les peuples défricheurs coupent les arbres pour faire place à des cultures de céréales (blé, orge, avoine, seigle, etc.) et de légumes. Les protéines dans l'alimentation des peuples défricheurs proviennent d'animaux domestiques nourris de foin et de glucides provenant des céréales ou de légumes-racine. Les pionniers sont fiers de défricher la terre pour l'agriculture et l'habitation humaine.

En même temps, la civilisation se vante de promouvoir des échanges équitables, un contrat social et des relations sociales qui ne sont pas basées sur la force. Néanmoins, la contradiction de la violence utilisée pour soumettre les peuples indigènes et autres est généralement justifiée par l'idée que l'efficacité économique et ses bienfaits pour tous demande que nous continuions à asservir la nature et les citoyens à tout moment. Il y a un retour d'information entre la production et la réalité qui est totalement absent de cet « ordre naturel » colonial.

LE DÉPLACEMENT DES PEUPLES DES VERGERS

Lorsque nous défrichons la terre, les peuples indigènes sont chassés et les plantes et animaux indigènes sont déplacés. Couper la forêt altère le climat et élimine la capacité de la terre à retenir l'eau, la capacité des plantes à créer de l'humidité atmosphérique, la stabilité du sol assurée par une couverture végétale permanente, la capacité d'absorption de la lumière du couvert forestier, la création d'abondance et de refuges par l'espace forestier, l'abondance de produits des arbres et d'autres formes de vie, la capacité de calmer les vents et modérer le climat.

La destruction des dons de la nature mène les défricheurs de terre à adopter des solutions mécaniques de toutes sortes pour régler les problèmes d'irrigation, de difficultés respiratoires, d'abri contre le soleil et la pluie, de vêtement, de santé, de conflits, de transport et d'énergie, solutions qui à leur tour ont eu toutes sortes de conséquences.

L'asservissement progressif et l'élimination des peuples indigènes, entrepris il y a 6000 ans, ont été une période de grand changement pour les peuples de la terre. Il y a 6000 ans, la Mésopotamie était couverte, de même que la Perse, Israël, l'Égypte, l'Afrique du Nord, la Grèce, l'Italie, l'Europe et les Amériques, par de vastes forêts-vergers. Les peuples indigènes vivant dans ces forêts jouissaient d'une productivité forestière sûre, durable et énorme de noix, graines, fruit, légumes-feuille, animaux, plantes complémentaires poussant au sol, légumes divers, baies, champignons, algues, poissons, mollusques, eau et plantes aquatiques.

La productivité des forêts-vergers indigènes est légendaire et constitue toujours une ressource d'appoint pour les peuples exogènes (grec pour « engendré au dehors ») depuis. Nous échouons continuellement à satisfaire nos propres besoins de base à partir de nos propres ressources productives exogènes, et dépendons de l'exploitation de l'écologie en voie d'épuisement du

¹ Source: « Par la fourche ou la fourchette », Montréal, 2006

tiers-monde pour assouvir nos désirs économiques de pays industrialisés.

« SYLVALISATIONS » (DÉRIVÉ DU LATIN SYLVA, QUI VEUT DIRE BOIS OU FORÊT)

De grandes cités ont existé dans les forêts-vergers indigènes d'Australie, d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud, Centrale et du Nord. Durant sa conquête de Tenochtitlan, des 350 000 habitants de la ville insulaire de Mexico et des 29 millions d'habitants de la Vallée de Mexico, Cortez décrit la propreté de ses eaux et de ses rues.

La propagande des nations dépendantes d'une agriculture basée sur le défrichement de la terre dénigre l'époque indigène comme étant une époque « sauvage » (dérivé du latin qui veut dire « peuple de la forêt »). Ce que nous savons de cette époque est filtré par une vision des mondes propres aux peuples défricheurs selon laquelle les peuples de la forêt étaient barbares, brutaux, primitifs et sous-alimentés à cause d'une production alimentaire inconstante souffrant des caprices de la nature.

PRODUCTIVITÉ COMPARÉE

Dans le monde occidental, nous ignorons qu'une agriculture basée sur le défrichage et la production céréalière est dix fois, 10 X, 1000% moins productive en termes de protéines, de glucides et d'autres ressources alimentaires qu'une culture en vergers de noix, graines et fruits basée sur un héritage de millions d'années toujours honoré par les nations indigènes. Si nous tenons compte de la production d'autres aliments, de logements, de vêtements, d'animaux, de chaleur et de produits de santé, nous comprenons que l'agriculture de défrichage basée sur la production céréalière est cent fois, 100 X, 10 000% moins productive que la forêt-verger.

On nous a enseigné à dénigrer cette époque (l'époque indigène) comme étant improductive et nous n'avons ainsi jamais considéré ses forces.

Les estimés que j'ai produits à partir de mes propres observations et qui apparaissent dans la littérature produite par l'UNESCO montrent que la récolte, en termes de glucides et de protéines, en terrain à multiples niveaux est dix fois supérieure à celle sur terrain défriché. J'ai également pris conscience que nos vergers de monoculture, bien qu'ils soient plus productifs qu'un terrain plat, n'approchent pas de la productivité d'une forêt-verger gérée avec soin comme en entretiennent encore de nos jours un nombre limité de communautés des Premières Nations.

RÉPONSE DE MICKAËL, PAYSAN BIO FRANÇAIS

Il y a de cela 9 ans j'ai créé (en France) un verger conservatoire d'anciennes variétés de pommiers, en bio, ça va de soit. Dans les débuts j'y avais mis beaucoup de temps, d'argent et d'énergies: c'était beau comme un terrain de golf et donc vide de biodiversité. Je me suis instinctivement tourné vers la permaculture (sans connaître cette pratique à l'époque).

Au fil des années j'y ai apporté d'autres espèces fruitières et des fleurs vivaces. Je ne fait qu'un fauchage par an et j'ai obtenu un couvert végétal spontané diversifié (comptant de nombreuses plantes médicinales) abritant une multitude d'animaux et d'insectes, notamment des insectes rares. L'équilibre végétal, animal et insectes s'est perfectionné par la permaculture. J'ai ainsi réduit fortement le temps de travail au verger et n'ai plus de problème avec des insectes ravageurs et je n'ai que très peu de maladies sur mes plantations. C'est un coin de paradis.¹

JE PERMACULTURE: TU PERDS TA CULTURE?

La permaculture c'est plutôt:

- La CULTURE de la PERMANence ou « la création soutenable de l'habitat en suivant le modèle naturel ».
- Une méthode de culture basée sur les cycles naturels et l'absence de labours et d'engrais, permettant une diversité, une amélioration des sols et de bons rendements avec peu de temps de travail.
- Un système intégré de design conçu pour répondre au sérieux défi de la survie de l'ensemble de la planète et de ses habitants. Dépasant largement la préoccupation de développer et d'appliquer des méthodes de production alimentaires soutenables, la permaculture touche à tous les aspects de l'activité humaine. (Source: fr.ekopedia.org/Permaculture)

« La philosophie de la permaculture consiste à travailler avec la nature et non contre elle... »

- Bill Mollison, 1990

À Montréal certains jardins collectifs sont des lieux où la permaculture se pratique et donc s'apprend, entre autres à Eco-Jardins LaSalle (514-365-3670) et Action Communiterre (514-484- 0223).

Ressources en permaculture: permacultivons.org/
Sur notre forum: jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?t=40

¹ Texte complet: <http://jepermaculture.forumactif.com/viewtopic.forum?p=419#419>

RECETTES

Voici quelques recettes utiles pour nous réapproprier notre alimentation, pour réduire notre dépendance face aux aliments importés ou transformés et pour redécouvrir les aliments d'ici.

PAIN

Recette présentée par Arthur Lacomme lors d'un atelier pratique du Projet Aliments d'Ici

Ingrédients:

- environ 2 tasse de farine
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 cuillère à thé de levure en grains
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à thé de sucre (options: miel ou autre sucre local)

1. Mélangez 1 tasse d'eau tiède avec 2 cuillères à thé de sucre et 1 cuillère à thé de levure. Laissez reposer 15 minutes.
2. Ajoutez à ce mélange 2 cuillères à soupe d'huile et 1 cuillère à thé de sel. Mélangez.
3. Ajoutez petit à petit 1 tasse de farine. Mélangez pendant 50 tours.
4. Si vous voulez rajouter des ingrédients (assaisonnements, noisettes, ail, etc.), c'est maintenant!
5. Rajoutez de la farine (environ 1 tasse) jusqu'à ce que la pâte se détache du bol.
6. Pétrissez avec les mains comme de la pâte à modeler.
7. Laissez la pâte reposer dans un bol couvert d'un linge humide, au chaud (température pièce ou bien dans le four avec juste la lumière allumée) pendant 1h30.
8. La pâte aura doublé de volume. Pétrissez-la un peu. Laissez la reposer une dizaine de minutes.
9. Mettez la pâte, préalablement entaillée, au four préchauffé à 350 degrés Fahrenheit sur une plaque enfarinée pendant environ 40 minutes. Le pain est cuit dès qu'il sonne creux.
10. Attendez que le pain refroidisse. Dégustez!

POUDRE DE MALT

La poudre de malt remplace avantageusement le sucre et est facile à faire chez soi.

1. Faire sécher du blé germer pendant 8 heures au four à 65°C (150°F)
2. Broyer au malaxeur
3. Conserver dans un pot au frais

SUBSTITUTS DE CAFÉ

Café de glands

Cueillir les fruits du chêne à maturité, les décortiquer et les faire sécher après les avoir coupés finement et recouverts d'un coton à fromage. Les moulin finement au moulin à café. Achever le séchage en grillant la mouture rapidement à la poêle sèche. La conserver dans un bocal en verre. Le café de glands se prépare comme un café infusé dans une cafetière à piston (1 c. à thé par tasse) pour profiter au maximum de ses propriétés astringentes, toniques et reminéralisantes.

Café de plantes reconstituantes

Posté sur Jepermaculture par Nathalie Boulanger

- Orge mondé bio (produit du Canada, coop. d'Alentour... il y a sûrement de l'orge québécois) (l'orge n'est pas nécessaire)
- racine de chicorée (la chicorée pousse abondamment de manière sauvage au Québec au milieu de l'été. Récolter la racine et sécher ou acheter la racine séchée à l'herboristerie)
- racine de pissenlit (récolter et sécher la racine du pissenlit sauvage, ou acheter la racine séchée à l'herboristerie)
- racine de bardane (récolter et sécher la racine de la bardane sauvage, ou acheter la racine séchée à l'herboristerie)

Il ne reste qu'à torréfier le tout... Pour l'orge, je l'étends sur une tôle et je la fais griller au four jusqu'à ce qu'elle soit brun foncé. Pour les racines, je les pulvérise d'abord dans un moulin à café et je les fais griller à sec dans une poêle en remuant.

Mélanger tout ça et infuser pour un bon café de céréales et racines québécois.

(Les plantes utilisées pour produire ce substitut de café sont disponibles à La Bottine aux Herbes, 3778-A rue Saint-Denis, Montréal.)

MAYONNAISE MAISON

Ingrédients:

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1 c. à soupe de moutarde
- assaisonnements à votre goût (ail, persil, Cayenne, estragon, sirop d'érable, miel, basilic, tomates, etc.)

Passer au mélangeur et pendant que ça mélange, ajouter en filet environ 1 tasse d'huile.

(Se garde une semaine au réfrigérateur.)

VINAIGRE « BALSAMIQUE » DU QUÉBEC

Posté par Lucie Laforte sur le Jepermaculture

J'ai créé une petite recette, un mélange d'ingrédients québécois qui le remplace bien, ayant le même genre de goût acide et sucré avec une note boisée.

1 part de sirop d'érable
3 parts de vinaigre de cidre
3 parts de jus de pomme (celui qui est brun et vendu réfrigéré)

Je ne sais pas si ça se conserverait longtemps, je le fais à mesure en petites quantités (1 part = 1 c. à thé et 3 parts = 1 c. à table). Sûrement qu'au frigo ça se garderait quelques jours.

Voici cinq recettes du Québec et d'autres contrées froides destinées à apporter de la variété à notre diète hivernale et une note d'exotisme à nos légumes d'hiver, tout en n'utilisant que des ingrédients locaux.

1. PURÉE DE LÉGUMES MULTICOLORE (FRANCE)

Ingrédients:
2 belles carottes
2 panais
1 petit céleri-rave
1 betterave moyenne crue (disponibles fraîches jusqu'en décembre, facultatif)
2 navets
2 pommes de terre
25cl de crème fraîche épaisse
1 jaune d'œuf
Fleur de sel d'ail, poivre de Cayenne et estragon séché selon votre goût

1. Lavez les légumes. Pelez le céleri et les navets. Coupez-les en cubes grossiers.
2. Déposez-les dans une casserole d'eau froide. Portez l'eau à ébullition et maintenez un léger frémissement pendant 20mn. La cuisson est à point lorsque tous les légumes sont tendres. Égouttez les légumes.
3. Écrasez-les ensembles grossièrement à la fourchette en incorporant le jaune d'œuf et la crème fraîche. Servez tel quel en saupoudrant chaque portion de fleur de sel d'ail, de poivre de Cayenne et d'une pincée d'estrageon en poudre.

2. COLCANNON (IRLANDE)

1. Cuire 1/2 navet épluché dans l'eau bouillante avec une pincée de sel d'ail (10 min)
2. Ajouter un petit chou râpé et continuer la cuisson (5 min)

3. Ajouter 6 pommes de terre pelées et coupées en 4
4. Lorsque les légumes sont cuits, égoutter; piler avec le lait, puis le beurre
5. Assaisonner au goût.

3. SALADE WALDORF (BELGIQUE)

Ingrédients:

- 2 grosses pommes évidées, une rouge et une verte, pelées et coupées en julienne
- 1 céleri-rave pelé et coupé en julienne (remplace le céleri)
- 50 g (1/4 tasse) de canneberges séchées (remplacent les raisins secs)
- 40g (1/3 tasse) de noisettes concassées, facultatives (remplacent les noix de Grenoble)
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème aigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estrageon
- jus de pomme ou de canneberge (remplacent le jus de citron)
- moutarde de Dijon, au goût
- sel d'ail et poivre de Cayenne, au goût

1. Mettre les pommes et le céleri-rave dans un grand bol. Couvrir d'eau froide et ajouter le jus. Laisser reposer 2 h.
2. Bien égoutter et presser pour en extraire toute l'eau. Remettre dans le bol.
3. Mélanger la mayonnaise et la crème aigre. Ajouter de la moutarde, au goût. Incorporer à la salade pour bien l'enrober. Ajouter les canneberges séchées, les noisettes concassées, les fines herbes et les assaisonnements. Bien mélanger.

4. VELOUTÉ DE NAVET À L'ÉRABLE (QUÉBEC)

Ingrédients:
- 500 g de navet coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 250 g de pommes de terre coupées en cubes
- 1 oignon
- 1 poireau (disponible frais jusqu'en décembre, facultatif)
- 100 g de céleri-rave (coupé en morceaux)
- 1 litre et demi de bouillon végétal
- 1 briquette de crème
- sel d'ail et poivre de Cayenne
- sirop d'érable: 1 verre ou plus, selon le goût souhaité

1. Faire suer les légumes dans la matière grasse, à feu doux, quelques minutes.
2. Faire bouillir dans le bouillon jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3. Lorsque les légumes sont cuits, les passer au mixeur, et transvaser le tout dans une casserole, sur feu doux. Assaisonner légèrement.
4. Selon la saveur et la consistance souhaitée (rajouter du liquide, ou au contraire, réduire à feu doux).
5. Puis, ajouter le sirop d'érable et la crème. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

SOUPE AUX GOURGANES

Cette riche soupe typiquement québécoise met en vedette une légumineuse bien de chez nous et pourtant méconnue, la gourgane.

Ingrédients:

- 500 g de gourganes
- 4 c. à s. d'orge perlé
- 1/2 c. à thé d'herbes salées* (facultatif)
- 250 ml de carottes en rondelles
- 250 ml de navets en petits cubes
- 1 oignon tranché mince
- 5 litres de bouillon de volaille
- 200 g de lard salé maigre
- sel d'ail
- poivre de Cayenne

1. Verser le bouillon dans la marmite. Porter le liquide à ébullition. Ajouter tous les ingrédients, sauf le poivre de Cayenne.
2. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les gourganes soient tendres. Ajouter du poivre de Cayenne, au goût.

* C'est un mélange originaire de la région de Charlevoix et que l'on retrouve dans les épiceries spécialisées. Il sert à assaisonner les potages, les ragoûts et la soupe aux pois. Ces herbes salées se conservent bien tout l'hiver et apportent une saveur estivale aux recettes du froid. Contenu: ciboulette, sarriette, persil, carottes râpées, feuilles de céleri, oignons émincés, gros sel.

PAIN DE BLÉ GERMÉ AUX CAROTTES

Ingrédients:

- 450 gr de blé
- graines de tournesol écaillées crues non-trempées
- 3 carottes moyennes

1. Faire tremper les grains pendant 8-12 heures.
2. Rincer et égoutter aux 12 heures pendant 36 heures.
3. Passer les grains dans le moulin à viande.
4. Râper les carottes et mélanger à la pâte obtenue. Aucun pétrissage n'est requis.
5. Former une grosse galette d'environ deux pouces d'épaisseur que vous déposerez un lit de graines de tournesol écaillées.
6. Parsemer de graines de tournesol à la surface.

7. Cuire au four enveloppé dans un papier d'aluminium à 375°F pendant 50 à 60 minutes.

Le pain a plutôt des allures de gâteau à cause de son goût très sucré. Il sera un délice pour le palais de vos enfants ou de vos invités. Très riche, à consommer modérément.

SOUPE TIBETAINE GUERISSANTE

Prendre le matin 2 à 3 L de cette soupe, seule, en l'espace d'une demi-heure. Pour profiter pleinement des effets régénérateurs de cette soupe, ne pas modifier la recette.

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de flocons de froment (blé)
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de flocons ou grains de millet
- 1 c. à soupe de grains entiers de lin
- 2 tranches de céleri-rave ou en branche

1. Cuire les ingrédients dans 1 à 2 litres d'eau, à feu doux, pendant 1 heure à 1 h 30 environ.
2. Ajouter petit à petit 2 à 3 litres d'eau froide pour diminuer l'ébullition et remplacer la perte d'eau qui se fait pendant la cuisson.
3. Écumer scrupuleusement et intensément la mousse blanchâtre qui se forme pendant la cuisson. On n'ajoute aucun autre ingrédient.

CHOUCROUTE

La plus connue des lacto-fermentations. On lui prête de nombreuses vertus curatives.

1. Râper en lamelles 1 chou vert et/ou 1 chou rouge.
2. Ajouter environ 1 à c. à table de baies de genévrier, quelques feuilles de laurier ou des graines d'aneth ou de cumin, du sel de mer, calculer 5 grammes par kilo de chou.
3. Mélanger et mettre dans un pot en grès ou en verre, très propre, en tassant bien pour extraire le jus de chou. Certains recouvrent avec des feuilles entières de chou.
4. Mettre un poids sur le chou pour maintenir du liquide à la surface, la fermentation doit se faire en l'absence d'air.
5. Recouvrir de tissu ou mettre le couvercle.
6. Laisser fermenter, trois à quatre semaines, dans un endroit frais (12 à 15°C), en vérifiant occasionnellement pour s'assurer qu'il y a toujours suffisamment de liquide à la surface et que la fermentation a lieu. Lorsque la fermentation est terminée, on peut commencer à manger la choucroute.¹

¹ Danièle Laberge, *L'alimentation thérapeutique*

SUR LE FORUM: TROUVAILLES EN VRAC

Le forum du Projet Aliments d'Ici (jepermaculture.forumactif.com) a été créé dans le but de permettre aux participant-e-s du projet de partager et d'échanger sur leurs connaissances et découvertes relatives à une alimentation saine, locale et abordable. Nous avons ici épluché le forum pour vous transmettre quelques unes des trouvailles qui y ont été publiées.

CÉRÉALES

Céréales biologiques cultivées en Montérégie:

maïs, avoine, seigle, sarrasin, orge, blé, épeautre, kamut et soya (une légumineuse)

Quelques cultivateurs et détaillants:

La ferme Éliro offre céréales, légumineuses et farines artisanales de seigle, sarrasin, blé, épeautre et kamut.

Où trouver leurs produits: liste de détaillants au www.moulincoutu.com

La ferme De Bullion près de Mirabel a également des farines d'épeautre, sarrasin et seigle.

Kamut:

Chez Aliments Trigone:

www.aliments trigone.com/produits.html

« Le nom "kamut" est une marque enregistrée d'une compagnie américaine. Il s'agit en fait d'un proche parent du blé khorasan (région du Nord-Est de l'Iran), un blé dur peu cultivé. (...) Cette culture, généralement biologique, ne se retrouve que très peu dans l'est de l'Amérique, les prairies de l'Ouest étant plus propice à sa culture. »¹

Épeautre:

Domaine Valton Osiris:

<http://pages.globetrotter.net/cjvalton>

Ils offrent aussi grains entiers et farines de blé, seigle, sarrasin, lin et légumineuses

« Au Québec (...) cette culture est nouvelle: une quinzaine de fermes seulement produisent de l'épeautre, selon Jacques Côté des Aliments Trigone à St-François-de-Montmagny. (...) Le climat québécois semble être favorable à cette culture: la neige protège bien les grains du froid, alors qu'en Ontario, où la culture de cette

céréale se fait depuis plus longtemps, les hivers trop doux entraîneraient un grain de moins bonne qualité. »²

Sarrasin:

La farine, pour les traditionnelles galettes au sarrasin se trouve dans plusieurs épiceries. Le sarrasin blanc du Québec s'apprête comme du riz et se trouve en vrac dans les épiceries naturelles. Il existe aussi du gruau de sarrasin, du sarrasin noir entier, etc.

Riz sauvage:

Quelques entreprises récoltent le riz sauvage.

Kagiwiosa Manomin, Achat en ligne:
<http://www.canadianwildrice.com/>

Téléphone: 807 938-6927

Le Moulin Abénakis vend du riz sauvage canadien (en magasin à Montréal):

www.moulinabenakis.ca

« L'une d'elles est la coopérative de production de riz sauvage Kagiwiosa Manomin de Dinorwic (Ontario). Elle appartient à la Première nation du lac Wabigoon. (...) Manomin signifie riz sauvage en ojibway.

Le riz sauvage a une teneur protéinique du double de celle du riz brun ou du riz blanc. Il est faible en gras, fort en phosphore, en fer, en potassium et contient dix fois plus de riboflavine que les autres riz. (...) »

Les pages Web de la coopérative font plus que vendre cet aliment ancien: elles renseignent aussi sur le riz sauvage, expliquent comment les grains sont cueillis et comment ils sont rôtis sur feu de bois. On y trouve même des recettes.

Elsie Chief, aînée de la bande du lac Wabigoon, a suivi de près l'évolution de Kagiwiosa: « (...) Les ventes étaient peu nombreuses jusqu'à ce que nous fassions de la publicité dans Internet. Maintenant, nous avons des clients réguliers à Toronto, à Montréal, et même outre-mer. »³

Nouilles

www.sobaya.ca

SOBAYA est une compagnie canadienne située à Cowansville, Québec. Ces nouilles sont faites à la japonaise, mais à partir des céréales qui poussent ici! S'il est possible de le faire pour les nouilles, il est certainement possible de le faire pour plusieurs autres mets et ainsi d'explorer la gastronomie du monde entier sans avoir à en payer le prix écologique!

² www.sciencepresse.qc.ca/archives/quebec/capque0302i.html

³ www.rural.qc.ca/internet/story4_f.phtml

¹ www.sciencepresse.qc.ca/archives/quebec/capque0302i.html

FRUITS ET LÉGUMES

PECTINE

Voici un lien qui indique comment récupérer la pectine des pelures de nos fruits:

conserves.blogspot.com/2006/01/comment-faire-sa-propre-pectine.html

RAISIN

Le raisin biologique peut être produit ici. La **ferme Valton-Osiris** l'offre:
pages.globetrotter.net/cjvalton

Une autre ferme qui produit du raisin bio au Québec: le **Vignoble des Négondos**. Il s'y produit également du vin bio et des vinaigres fins: negondos.com/vignoble.php

Leurs coordonnées:

Carole Desrochers et Mario Plante

7100 rang Saint-Vincent
Saint-Benoît de Mirabel, Québec
J7N 3N1
Téléphone: (450) 258-2099
Télécopieur: (450) 437-7234
Téléphone sans frais: 1 877 309-2099
Courriel: info@negondos.com

ALTERNATIVE AU JUS D'ORANGE

Le jus de pomme. Celui qui est brun, non-pasteurisé et vendu réfrigéré est délicieux.

Il y a aussi le bleuet, en jus ou en fruit, (Myrtille d'Amérique ou Airelle fausse-myrtille) qui est un excellent anti-oxydant. C'est un délicieux apport de vitamine C qui remplace parfaitement le jus d'orange, mais aussi une source de fibre dénuée de matières grasses, de cholestérol et de sodium, et tout comme les canneberges, les bleuets aident le système urinaire...

En fait on a toujours en tête que les agrumes sont très riches en vitamine C. Alors que les fruits les plus riches sont le cassis, certaines groseilles, le fruit de l'églantier, les myrtilles, les bleuets...

La pomme est un « aliment-remède », dont on ne doit pas exagérer la consommation. Ses propriétés principales sont: tonique musculaire, diurétique, aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol, rafraîchissant, digestif, protecteur gastrique, antiseptique intestinal, stimulant et décongestionnant hépatique, laxatif, dépuratif sanguin, rajeunissant tissulaire,...

Elle est riche en vitamines B1, B2, une pomme donne 10 grammes de vitamine C.

Référence: Dr. Jean Valnet, *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*.

Voici la page de l'**Avis Bio**:

www.lavisbio.org

Dans leur répertoire Marché Bio, voir la section: « Pommes bio, plaisirs d'automne ». On y trouve cinq vergers dont 4 à moins d'une heure de Montréal

TOMATE

Un de nos membres est cultivateur de tomates à Mirabel: www.jardindessaveurs.ca

On y découvre différentes sortes de tomates cultivées en serre, entre autres.

CITROUILLE

Nous produisons beaucoup de citrouilles, et c'est un aliment délicieux! La citrouille peut aussi être mangée en purée (après avoir enlevé les graines, enduire l'intérieur d'un peu d'huile végétale, cuire la citrouille au four et récupérer la chair à la cuiller) ou cuisinée en gâteau (la purée de citrouille dans un gâteau donne une texture moelleuse au gâteau) ou en muffin ainsi que dans les couscous, ragoûts (ça donne de la couleur, de la texture et un léger goût sucré discret). En fait, toute la citrouille se mange! D'ailleurs, dans la plupart des recettes, les citrouilles et les autres courges d'hiver sont interchangeables.

PLANTES SAUVAGES ET CULTIVÉES

Auteur: Gérald Le Gal

Titre: *Les plantes sauvages. Récits et recettes*.

Éditeur: Gourmet Sauvage

Vendu par leur site: www.gourmetsauvage.ca
www.fleurbec.com/livres/com.htm

La Clef des Champs (cours, ateliers et visites)

2278, montée 2e rang

Val-David, Québec

J0T 2N0

Tél. semaine: (819) 322-1561

fin de semaine: (819) 322-5340

Les Jardins du Grand Portage (ateliers et visites)

800, chemin du Portage

Saint-Didace, Québec

J0K 2G0

(450) 835-5813

La Souris Verte (visites)

817, 25e avenue
Saint-Eustache, Québec
J7R 4K3
Tél.: (450) 491-1942 et 491-5813

L'Armoire aux herbes (ateliers, visites et cours par correspondance; leur cours est une merveille!)

375, rang des Chutes
Ham-Nord, Québec
G0P 1A0
Tél.: (819) 344-2080 ou 344-2002

Jardin O'Kelly (visites)

213, chemin Rocheleau
Sutton, Québec
J0E 2K0
Tél.: (450) 538-5587

La Route des Herbes dans la Petite-Nation

Circuits de jardins d'herboristes à visiter
www.petite-nation.Quebec.ca/routesdesherbes

Anny Schneider

Herboriste et naturothérapeute nomade
herbanny@endirect.Quebec.ca
A écrit: *Plantes sauvages médicinales, La Pharmacie Verte et Arbres et arbustes thérapeutiques.*

Daniel Bouchard

(514) 528-5152
Distributeur d'épices, de tisanes, de crèmes, d'onguents et d'eau florales à partir des plantes sauvages du Québec.

Voici les produits, épices de nos forêts: achillée millefeuille, agastache fenouil, angélique archangélique, armoise vulgaire, aubépine commune, aulne tardif, berce laineuse, carvi commun, chatons d'aulne tardif, comptonie voyageuse, épilobe à feuilles étroites, fleurs de thé du Labrador, gadellier glanduleux, grande bardane, immortelle blanche, lycoperis uniflore, marguerite blanche, matricaire odorante, mélilot blanc, menthe du Canada, myrique baumier, monarde bergamote, prunier noir, ronce pubescente, rose à cent feuilles, rose en assaisonnement, tanaïsie vulgaire, thé du Labrador feuilles/fleurs, thé des bois, valériane officinale, verge d'or du Canada, verge d'or pubérulente et vergerette du Canada.

Gamme alimentaire: achillée millefeuille en tisane, brisure de bardane, délice de nos forêts, farine de trèfle jaune, mélilot en épice, pissenlit amuse-gueules, sel pour le foie, tiges d'épilobe en conserve et tisane au thé du Labrador.

Gamme cosmétique: Crème onguent des bois,

décongestionnant des bois, eau d'aulne pour le visage, fraîcheur des bois, huile essentielle d'épinette noire, huile essentielle de sapin baumier, huile essentielle de verge d'or du Canada, huile essentielle de thé du Labrador, sel de bain – bois d'épinette et thé des bois en massage.

CHAMPIGNONS

Il existe à Montréal une champignonnière qui produit, entre autres, des shiitake et des champignons enoki. C'est la champignonnière Agrisol, affiliée à la Highline Mushrooms, une entreprise ontarienne.

www.highlinemushrooms.com/fr/
www.gourmetsauvage.ca

Cercle des mycologues de Montréal, Jardin botanique de Montréal

4101 rue Sherbrooke est, Montréal, Québec, Canada, H1X 2B2

Tél: (514) 872-7239

www.mycomontreal.Quebec.ca

(On peut y trouver entre autres une liste des principaux champignons de la région de Montréal.)

Le texte « De la forêt à votre assiette » de Louise Rocheleau explique comment cueillir des champignons (avec l'avis de quelqu'un qui les connaît), les préparer, les conserver, sécher, etc.: « Il est possible en tout temps de faire vérifier l'identification de champignons en apportant un échantillon au Jardin botanique. Ce service est offert à tous, membres ou non, gratuitement. » Le Feuilleton horticole Web du Jardin Botanique traite aussi de champignons.

Ce service n'est pas gratuit pour rien, les champignons, bien qu'il n'existe que trois espèces mortelles au Québec, ne sont pas tous comestibles. Il est très conseillé, pour n'importe quel novice, de ne pas consommer les champignons trouvés sans avoir eu l'avis d'un expert.

Il est possible de faire pousser des shiitake dans sa cour

Voici une nouvelle façon toute simple de cultiver vos champignons préférés sur une bûche de bois fraîchement coupée (chêne, bouleau, hêtre), à l'extérieur. À l'aide d'une perceuse, faire des trous dans la bûche. Y insérer les chevilles pré-inoculées de mycelium et placer le tout dans un sac de plastique au sous-sol pendant 4 à 10 mois. Placer ensuite les bûches à la verticale dans un endroit ombragé et à l'abri du vent au jardin. Les champignons apparaîtront spontanément lorsque la température sera favorable (entre 5 et 20°C, humide) de 3 à 5 fois par année, pendant 4 à 5 ans. Parfaitement rustique pour résister à l'hiver.

Source: www.horticlub.com/fr-CA/cat/index.aspx?CatID=1015&InfoID=19

On peut se procurer le matériel nécessaire chez des horticulteurs spécialisés.

www.produitsdelafirme.com/mycoflor/index.html

ALGUES

Pour les amoureux et amoureuse de gastronomie japonaise, il est possible de manger des algues japonaises tout en mangeant locale! **Maine Coast Sea Vegetables** (www.seaveg.com).

Cette entreprise du Maine aux États-Unis (pas loin du Québec!) met en marché des algues qui sont proches parentes des algues japonaises et qui possèdent des qualités culinaires comparables.

Donc, si une recette demande du *sushi nori* (*Porphyra yezoensis*), on peut le remplacer par une autre espèce de *porphyre* (*Porphyra umbilicalis*, « laver » en anglais). Si on a besoin de *wakamé* (*Undaria pinnatifida*), on peut le remplacer par *l'alarie comestible* (*Alaria esculenta*, « alaria » en anglais). Pour du *kombu* (*Laminaria japonica*), on peut le remplacer par la *laminaire digitale*, une sorte de varech (*Laminaria digitata*, « kelp » en anglais).

Les produits Maine Coast Sea Vegetables sont en vente chez Club Organic (4341 rue Frontenac, Montréal).

Au Nouveau-Brunswick, l'**Atlantic Mariculture** récolte du Petit Goémon ou Dulse en anglais. Voir au: www.atlanticmariculture.com

Si le goût de la mer pour vous n'est pas attirant, la valeur nutritive des algues peut porter à s'y intéresser: riches en protéines, calcium, magnésium et combien d'autres vitamines et minéraux. Voir: www.atlanticmariculture.com/page2.html#chart

Au Québec, notamment en Gaspésie, des algues comestibles sont récoltées.

Ex: La livèche écossaise (ou persil de mer)

www.gaspesielesiles.upa.quebec.ca/fhtml/pfnl/Liv%C3%A8che.pdf.

Les Gaspésiennes - Algues de la Gaspésie

(Bonaventure)

www.concours-entrepreneur.org/fiche.asp?id=11

Les Jardins de la Mer, près de Kamouraska

Claudie Gagné: (418) 493-9950 ou (418) 860-7205 (l'été)

lesoleil.cyberpresse.ca/journal/2005/07/28/arts_et_vie/04519_la_jardiniere_des_battures.php

Laboratoire Santé Gaspésien

Dr Richard Audet, Lise Audet:

graudet@globetrotter.net

Plantes médicinales, légumes, algues, produits forestiers non-ligneux à valeur thérapeutique, recherche et développement.

Précertifié GarantieBio -Ecocert trouvé sur:

www.gaspesielesiles.upa.quebec.ca/fhtml/fagri_bio_upa.htm

NOIX ET ARACHIDES

ALTERNATIVE AUX ARACHIDES

Référence sur les arachides:

www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=arachide_nu

Alternatives

Pour remplacer le beurre d'arachides, le beurre de soya de Nuts To You, une entreprise de l'Ontario, qui est disponible dans la plupart des épiceries d'aliments naturels.

On peut faire pousser des arachides au Québec.

Référence: GINGRAS Pierre. 2005. « Un été d'arachides » in *La Presse*, cahier *Mon toit*, p. 8, samedi 17 décembre 2005.

L'acclimatation des plantes se fait sur un ou plusieurs critères, comme la somme de température dans l'année, la durée du jour, le type de terre, le taux d'humidité... Plus une plante demande des critères et plus ces critères sont élevés, plus il est difficile d'acclimater cette dernière.

Pour l'arachide il ne reste plus qu'un critère, la somme de température. Tandis que pour le thé et le café, le critère température est plus élevé, à cela s'ajoute d'autres critères comme le taux d'humidité de l'air, le gel d'hiver et la durée du jour. Ce qui fait que l'acclimatation de ces plantes n'est pas totalement réalisable au-delà des équateurs. Pour le riz il est cultivé dans le midi de la France (Camargue) depuis un demi siècle, ce qui est une belle réussite.

Ceci étant dit, tout n'est pas réalisable, depuis les années soixante les russes tentent d'acclimater le blé en Sibérie, et les résultats sont nuls.

Pour un professionnel agricole, l'acclimatation et la sélection naturelle des plantes sont des pierres angulaires

(sans OGM ou d'hybridation). Ils permettent d'accélérer l'évolution naturelle des plantes, ainsi que de fournir une sécurité alimentaire de par les performances et la biodiversité des plantes cultivables en tout lieu.

Ce qui fait que depuis plus de 16000 ans à partir de l'engrain (dit aussi le petit épeautre) l'homme a créé des millions de variétés de blés. Le blé, le kamut, le triticale, le seigle, les lentilles... sont des plantes « créées » naturellement par l'homme.

Il est convenable d'acclimater des plantes d'un pays à un autre et d'un climat à un autre. C'est une question de sécurité alimentaire.

CUEILLIR DES NOIX AU QUÉBEC

La majorité d'entre nous, lorsque nous pensons à manger des noix, nous pensons à manger: des noix de Grenoble, du Brésil, des acajous, des amandes, des pistaches, des pacanes. Or, ces noix sont importées. Il est vrai que le Québec ne produit pas encore des noix de façon commerciale, mais il serait faux de penser qu'il ne pousse que des noisettes ici.

Voici les noix que l'on peut cueillir au Québec:

Noisettes:

- **Coudrier à long bec** (*Corylus cornuta*): surtout en Gaspésie, dans le Bas-du-Fleuve et au Lac-Saint-Jean, de la mi-août au début de septembre.
- **Noisetier américain** (*Corylus americana*): dans la réserve d'Akwesasne, extrême sud-ouest du Québec, près des frontières ontarienne et américaine, vers la mi-septembre

Noix:

- **Noyer cendré** (*Juglans cinerea*): dans le Centre-du-Québec, particulièrement à Champlain, vers la mi-septembre.
- **Noyer noir** (*Juglans nigra*): région d'Oka, début Octobre.
- **Caryer ovale** (*Carya illinoensis*): aux alentours de Montréal, vers la fin de septembre.

Glands:

- **Chêne à gros fruits** (*Quercus macrocarpa*): région de Montréal, Outaouais, en début d'octobre.

Faines:

- **Hêtre à grandes feuilles** (*Fagus grandifolia*): Sud du Québec, Bas-du-Fleuve, vers la fin de septembre.

Châtaignes:

- **Châtaignier** (*Castanea spp.*): région de Montréal.

GLANDS

Il n'y a pas que les animaux qui apprécient les glands puisque les humains mangent depuis toujours ceux de diverses espèces, quoique certains soient plus amers que d'autres. Ceux du chêne blanc (*Q. alba*), du chêne bicolore (*Q. bicolor*) ou du chêne à gros fruits (*Q. macrocarpa*) sont relativement doux tandis qu'il vaut mieux éviter, autant que possible, ceux du chêne rouge (*Q. rubra*). Lorsque, en cas de nécessité, ils devaient consommer des glands amers, les Amérindiens les faisaient bouillir dans plusieurs eaux après y avoir jeté une poignée de cendres de bois. Quand l'eau était claire, cela signifiait que les glands avaient perdu une bonne partie de leur amertume et étaient sinon délicieux, du moins mangeables. On les apprêtait alors, soit en les faisant rôtir, soit en les faisant sécher et en les réduisant en farine qui serait ajoutée à de la soupe ou à diverses autres préparations. Pour certains, il n'y avait rien de meilleur que de la farine de gland ajoutée à du bouillon de canard.

Une autre manière de réduire leur teneur en tanin, et donc de les désamériser (sic), consistait à les mettre dans des paniers que l'on enterrait pendant tout un hiver dans la boue humide. Il paraît que les glands sortaient de l'expérience tout noircis, mais infiniment plus agréables au goût.

En outre, on les a confits au sucre comme les marrons glacés et on en a fait un substitut de café.

On peut extraire l'huile des glands par pression. On obtient un liquide blanc et sirupeux que l'on purifie ensuite en le faisant bouillir et en recueillant l'huile à la surface.

L'écorce a, semble-t-il, été parfois consommée en cas d'extrême nécessité, mais elle n'est généralement pas recommandée comme aliment, pas plus que les feuilles d'ailleurs, du fait de leur grande richesse en tannin, lequel peut entraîner de graves problèmes en cas d'abus.

Il semblerait que les cendres du *Q. alba* aient été utilisées comme levain à pain et à gâteau dans l'est des États-Unis.

On peut se servir de l'écorce ou des feuilles pour clarifier un vin maison, surtout s'il est très riche en pectine. En prime, le chêne donnera au vin ce goût de baril de chêne que certains amateurs apprécient tellement.

Source:

www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=chene_hm#P25_3666

SEMENCES

Jardin de l'Écoumène, ferme écologique

Les semences viennent à 60% environ de leur culture et les autres viennent du Québec, ou au plus loin, du Vermont.

Site internet: www.ecoumene.com

PRODUITS LAITIERS

Il existe à St-Aimé une ferme dont les vaches sont nourries biologiquement et principalement au tofu. Le résultat produit un lait avec une haute teneur en oméga trois. Ce lait se nomme « Lait d'antan ». Il est disponible dans certaines boutiques spécialisées et aura très prochainement sa certification biologique.

Pour des informations sur quelques fromages du Québec:

www.fromagesduquebec.Quebec.ca/isleauxgrues.html

Les fromages artisanaux du Québec sont fabriqués dans le respect de l'environnement et de l'animal, pour la plupart. Les vaches/chèvres/brebis n'ont donc probablement pas reçu d'hormones ou d'antibiotiques.

Autour d'un pain, situé au 1253 rue Beaubien, offre des fromages de brebis, de vache, de chèvre, de lait cru, au cidre, à la bière, du bleu, du cendrée, mi-chèvre/mi-vache, etc. www.fromageduquebec.Quebec.ca

Le yogourt et le kéfir de la compagnie **Pinehedge Farms** que l'on retrouve dans les épiceries santé, sont de très bons produits frais et abordables. De plus ils sont biologiques et biodynamiques. La compagnie est en Ontario, à St-Eugene. www.pinehedge.com

La compagnie **Liberté** fait du yogourt et du kéfir bio également.

On peut donc aussi faire son propre yogourt.

Dans les épiceries santé se vendent des sachets de bactéries/levures/enzymes permettant de fabriquer chez soi du fromage, du yogourt et du kéfir.

Il est important de consommer de préférence des produits laitiers biologiques, car sinon il y a de bonnes chances pour que vous ayez des résidus d'hormones et d'antibiotiques que l'on donne aux vaches, aux chèvres, etc., et qui se retrouvent donc dans votre lait, fromage, yogourt, etc.

VIANDES, ŒUFS ET POISSONS

Le Domaine Valton Osiris cultive des légumineuses. Saint-Mathias-sur-Richelieu

(450) 658-7131

Porc Meilleur, producteur de porc écologique.

7070 Henri-Julien, Marché Jean-Talon

(514) 276-4872

Boucherie du Marché Jean-Talon

Veau, boeuf, dinde, oie, canard, poulet. Élevage biologique.

Avec le support d'une trentaine d'autres fermes bio, il offre au marché une sélection de nombreuses viandes fraîches.

7070 Henri-Julien, Marché Jean-Talon

(514) 271-0209

La ferme des prés, située à Sainte-Marie-Salomé, sur la Rive-sud de Montréal, offre: pintade, poulet, perdrix, dinde, faisane, canard, oie

Ils sont certifiés ÉCOCERT.

(450) 754-3307

www.fermedespres.com

Les oeufs biologiques que l'on achète dans les épiceries sont produits localement. La compagnie **Nutri-Oeuf** encourage quant à elle, 30 fermiers, mais qui ne sont pas tous bio. Et ils coûtent plus cher. Il y a tout de même les petits producteurs non-bio, mais qui produisent dans le respect de l'animal.

Atkins produits fins/ Les Délices de la mer

« Les Délices de la mer ont pour devise de ne servir que du très frais. Tous les poissons sont achetés directement des pêcheurs gaspésiens et vendus dans les 24 à 48 heures. »

7070 Henri-Julien, au Marché Jean-Talon

(514) 278-1000

PRODUITS DU TERROIR

HUILES VÉGÉTALES

Ferme Champy, Upton

(450) 549-4510

champy@gsic-net.Quebec

Huiles végétales disponibles chez Alfalfa, au Marché des Saveurs et chez Rachelle-Béry, entre autres.

VINAIGRES

Le Vignoble des Négondos produit des vinaigres fins.
negondos.com/vignoble.php

Carole Desrochers et Mario Plante
7100 rang Saint-Vincent
Saint-Benoît de Mirabel, Québec
J7N 3N1
Téléphone: (450) 258-2099
Télécopieur: (450) 437-7234
Téléphone sans frais: 1 877 309-2099
Courriel: info@negondos.com

Les Produits La Tradition

Vinaigres de: cidre de pommes sauvages, vin de cerises sauvages, vin de raisins sauvages, vin de miel, vin de sureau, vin de pissenlit, vin d'aubépine, vin d'érable, bière naturel. Disponibles en formats de 200 ml, 375 ml et 1 L, au Marché des Saveurs.

ASSAISONNEMENTS

La Récolte d'Osiris en offre et il y en a dans les épiceries santé: www.biosiris.ca

LE SUCRE

C'est préférable de consommer des produits de l'érable, biologique:

Ferme Le Crépuscule, Yamachiche
(819) 296-1321
www.fermelecrepuscule.com

Ils s'en trouvent dans les épiceries d'aliments naturels. Il est important d'en acheter du bio car « il faut s'assurer qu'il n'y ait pas eu utilisation des fameuses pilules de formaldéhyde. C'est facile de détecter dans une érablière si on en a utilisé, parce qu'il y a toujours un résidu du matériel de support de la pilule dans le fond de l'entaille. L'utilisation de ces pilules est maintenant illégale mais il y a tout un marché noir qui s'est créé. »¹

Site internet sur le formaldéhyde:
www.geneve.ch/maisonsante/fr/themes/risques/formaldehyde.html

CITRON

Le citron est très utilisé en cuisine au Québec, c'est un agrume qui a beaucoup de propriétés (antiseptique, dépuratif, riche en vitamines A,B,C,...). Mais il est bien de savoir qu'il existe une excellente alternative...

Le vinaigre de cidre de pommes a autant de propriétés, sinon plus car il contient des antioxydants, enzymes, oligoéléments.² Il est moins acide que le citron, on peut en consommer à tous les jours. De plus, c'est produit localement, dont le **Verger aux quatre vents**, à Henryville: (450) 299-2183.

CUISINE ORIENTALE, INGRÉDIENTS LOCAUX

Saviez-vous qu'il est possible de cuisiner des plats orientaux en n'utilisant que des ingrédients locaux sans en changer la saveur?

Tofu

La Soyarie, Gatineau, Québec
Aliments Horium, Montréal, Québec

Sauces tamari et miso

Aliments Massawippi, North Hatley, Québec

Tempeh

Noble Beans, Ontario.

Nouilles

Sobaya, nouilles japonaises fabriquées à Cowansville, Québec

Champignons

Les champignons shiitake, enoki, etc. sont désormais cultivés au Canada, toute l'année, et sont disponibles dans certains marchés d'alimentation.
Highline Mushrooms (Champignonnière Agrisol), Montréal, Québec

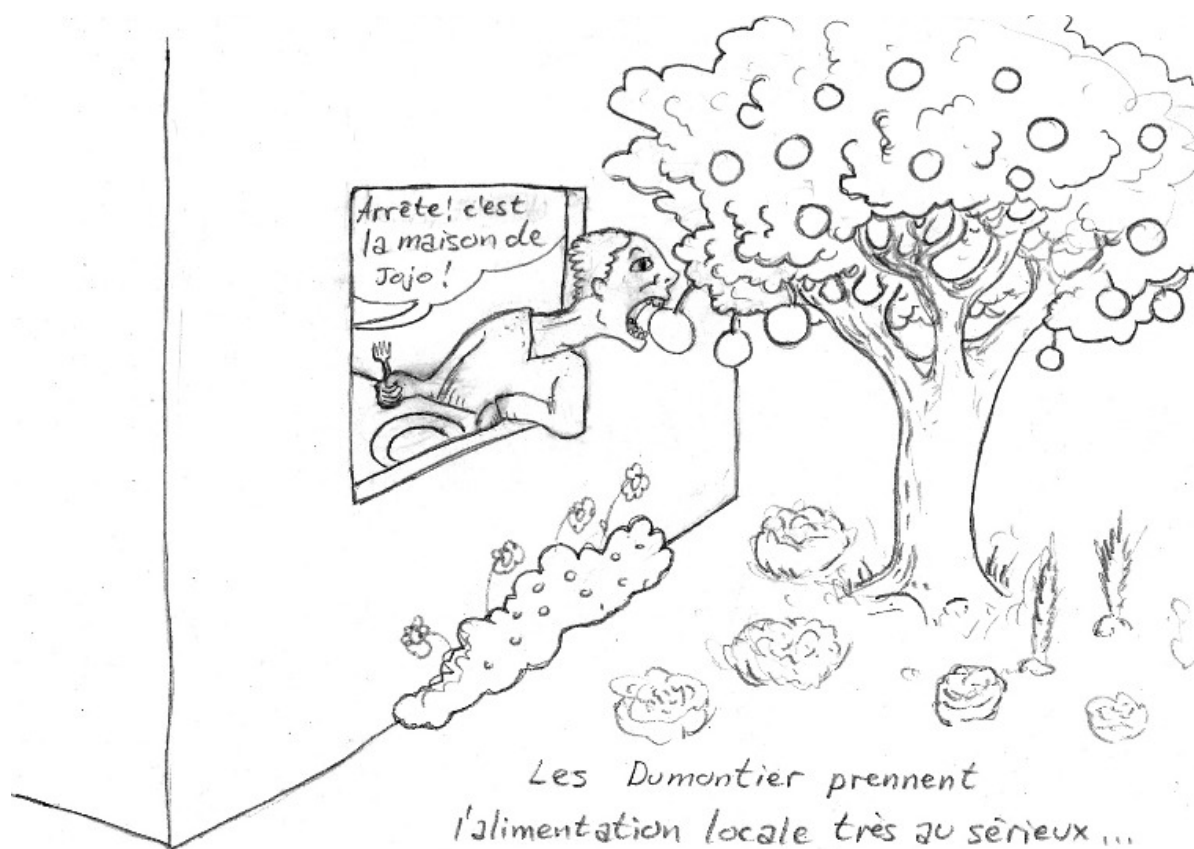
Algues

Maine Coast Sea Vegetables, wakame, arame et nori de l'Atlantique Nord, Maine, États-Unis

Manger local ne signifie donc pas se priver des plaisirs de la gastronomie!

¹ Référence: Danièle Laberge, *Cours en herboristerie*, L'Herbothèque inc.

² Bernard Ward, *Les vertus du vinaigre de cidre*, Au cœur de la pomme, 1997





La publication de ce recueil a été rendue possible grâce à la participation du ministère de la Solidarité sociale

**Emploi
et Solidarité sociale**
Québec 