

JEAN-PAUL LACHAT
Secrétaire général de
la Chambre jurassienne
d'agriculture

Fruits et légumes: ceux d'ici et ceux d'ailleurs

La saison des fruits et légumes bat son plein. Il n'est pas inutile de se rappeler leur rôle essentiel pour notre équilibre et notre santé. Pas inutile non plus de se rappeler qu'ils sont le fruit du travail de l'agriculture et des paysans.

Derrière les carottes, les poireaux, les prunes ou les pommes suisses on trouve des familles paysannes qui se sont activées pour produire des biens alimentaires de première qualité, savoureux et appétissants. Les légumes suisses de saison sont cultivés selon les principes de la production intégrée, soit dans le respect de la nature et du maintien de la fertilité des sols. Rien à voir avec les végétaux importés d'Espagne, cultivés sous une mer de plastique et cueillis par du personnel exploité et logé dans des conditions effroyables.

C'est contre cette concurrence-là que devraient se battre nos producteurs suisses en cas d'adhésion à un accord de libre-échange avec l'Union européenne. Pas étonnant dès lors qu'ils manifestent leur opposition car il ne sera tout simplement pas possible de relever un tel défi dont les règles sont inégales et les conséquences inhumaines. Perdre la production des fruits et légumes suisses c'est aussi perdre des saveurs et tout ce qui va avec, comme l'explique si bien Monsieur Wenger.

Le coup d'œil et la santé



Les couleurs des fruits et légumes dévoilent une grande richesse en pigments végétaux, du jaune pâle au violet foncé, en passant par le rouge et l'orangé. Ce qui permet de flatter l'œil est aussi reconnu comme antioxydant puissant; les pigments végétaux protègent nos cellules de l'action néfaste de certains sous-produits du métabolisme (radicaux libres). Les fruits et légumes sont nos armes pour prévenir et lutter contre le vieillissement cellulaire, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

Les fruits et légumes jouent un rôle essentiel au niveau de l'équilibre acido-basique. Par exemple, le potassium a un effet très favorable sur la santé osseuse de l'adulte.

Parmi toutes les vitamines des fruits et légumes, nous pouvons citer

Le goût des fruits et légumes varie selon la terre qui les a vu pousser et dont ils ont tiré en quantités importantes les sels minéraux et oligo-éléments.

l'acide folique, dont le nom vient du latin « folia », qui signifie feuille. Cette vitamine, aussi appelée vitamine B9 ou folate, est nécessaire à la construction du système nerveux chez le fœtus. Les femmes jeunes ont des besoins particulièrement élevés, afin d'assurer un apport suffisant à leurs futurs bébés.

Bref, pour la beauté de l'assiette, la diversité et l'apprentissage des goûts chez l'enfant, la bonne santé de l'adulte, une maternité sereine et la prévention de certaines maladies, les fruits et légumes se révèlent indispensables. Comme tous n'ont pas les mêmes effets, varier ses menus selon la saison est le meilleur moyen de profiter pleinement des avantages nutritionnels des fruits et légumes indigènes.

Elisabeth Schaffner Hennet
Diététicienne
Fondation rurale interjurassienne

Plus d'info sur: www.aprifel.com ou www.legumesattack.ch



GEORGES WENGER

La terre et moi

Les sens toujours en éveil

Entreprenant, intelligent, créatif, lucide, voilà quelques adjectifs qui caractérisent Georges Wenger. Ardent défenseur des produits du terroir, cet enfant du Noirmont devenu un des grands chefs de Suisse au travers de son restaurant de grande renommée.

SOUVENIRS • Dans son enfance, il a eu rendez-vous avec les paysans en sillonnant les Franches-Montagnes avec son papa boulanger. Les gens vivaient en autarcie. Un monde de confiance, de nature, de senteurs, de saveurs. Parfois les cuisines étaient investies de chair à saucisses, de choux pour la choucroute, de tommes fabriquées avec les surplus de lait. Le dimanche, les fidèles arrivaient à la messe avec les chevaux attelés.

PRODUITS FAVORIS • Georges Wenger, c'est « les sens en éveil », un fin palais, une cuisine qui s'inscrit dans son temps en respectant le caractère des terroirs.

Ses produits régionaux favoris sont les fruits sauvages, les damassines, les cerises de la Baroche, les aubergines de montagne. Il apprécie le caillé de vache, le vieux jura ou encore l'agneau de la Chaux-d'Abel et le veau du coin.

COUP DE CŒUR • Pour les courgettes de son jardin, un produit qui symbolise la proximité, le respect à notre environnement. Tendres, hors normes, non calibrées, elles sont authentiques, savoureuses, symbole de cette rupture par rapport aux produits industriels.

LE MONDE AGRICOLE • Son credo est de voir le monde agricole au rendez-vous avec les consommateurs. Prise dans l'engrenage du subventionnement, l'agriculture a perdu sa souveraineté. Elle doit réagir et agir. Il est urgent d'aller au-devant du public. Montrer nos produits, les défendre au « Concours des produits du terroir », par exemple.

Notre pays ressemble à un grand jardin, un réservoir d'eau et de pureté. Il faut exploiter cette image de marque. Au même titre que l'industrie horlogère, l'agriculteur doit continuer à fabriquer des produits à haute valeur ajoutée que le monde entier attend. Nous devons garder la souveraineté sur notre savoir, qui donne de l'indépendance.

L'agriculture survivra grâce à la subtile alchimie de nos racines, notre terre, nos produits et le talent des hommes.

Propos recueillis par
Yvette Petermann



BIO EXPRESS

Georges Wenger,
53 ans, cuisinier,
Le Noirmont.

Signe particulier

Parrain de la
Semaine du goût
2007.
(13 au 23 septembre)

