

# Fruits de la terre – forces du ciel

Les aliments Demeter  
provenant de l'agriculture  
biologique-dynamique



Association pour une médecine  
élargie par l'anthroposophie

Collection  
Conscience  
et Santé

Brochure n° 755

Traduit de l'allemand par Gudula Gombert  
en collaboration avec Christiane Hoffmann  
Titre original: Erdenfrüchte – Himmelskräfte  
Demeter-Lebensmittel aus biologisch-  
dynamischer Landwirtschaft

© 2004  
anthrosana  
Association pour une médecine  
élargie par l'anthroposophie  
Case postale  
CH-4144 Arlesheim  
Téléphone + 41 61 701 15 14  
Télécopie + 41 61 701 15 03  
E-Mail info@anthrosana.ch  
Internet www.anthrosana.ch

Les produits Demeter ont fait connaître l'agriculture biologique-dynamique auprès du public. Mais les connaissances et les conseils pratiques que Rudolf Steiner donna aux agriculteurs, il y a 80 ans, sont beaucoup moins connus. À cette époque, la terre était déjà épuisée, et ses fruits empoisonnés, par la culture intensive et l'abus de produits chimiques. C'est un fait établi depuis, que les techniques modernes de production agricole conduisent à la destruction des cycles naturels et à l'apparition de maladies de civilisation. C'est pourquoi comprendre l'équilibre de la nature et approfondir les connaissances sur les liens entre la Terre et le cosmos s'avèrent être non seulement des conditions indispensables pour une agriculture saine mais aussi des éléments décisifs pour notre avenir d'êtres humains.

Cette brochure donne la parole à des pionniers de l'agriculture Demeter, des cuisiniers, des agronomes et un médecin d'orientation anthroposophique. Ces personnes comprennent l'importance de l'agriculture biodynamique pour la santé de l'être humain et de la Terre et appliquent les indications concrètes de Rudolf Steiner dans leurs activités quotidiennes. Elles contribuent ainsi à une nouvelle agriculture et une nouvelle politique de la santé, ayant pour but principal l'amélioration de la qualité en opposition à l'optimisation du profit au moyen de la chimie et de la technologie génétique.

# **Fruits de la terre – forces du ciel**

Les aliments Demeter provenant de l'agriculture biologique-dynamique

## **Sommaire**

Préface	3
L'impulsion agricole vue de près	5
«Manger rend malade, digérer rétablit la santé»	13
Demeter est un plaisir et beaucoup plus	17
Recettes	25
«Ce qui dans le pain nous nourrit»	28
Élever les animaux selon leur nature	33
L'auteur et ses interlocuteurs	39
Adresses	41
Littérature	43

Ce n'est pas le pain qui te nourrit:  
ce qui dans le pain te nourrit,  
c'est le Verbe éternel de Dieu,  
c'est la vie, c'est l'esprit.

Angelus Silesius

## Préface

Il faut manger pour vivre. Vouloir manger et y prendre plaisir. Les êtres humains ont en cela les habitudes les plus diverses et aussi des exigences variées à l'égard des aliments. Souvent, ce n'est pas la qualité qui prime, mais le régal rapide ou le prix.

Peut-on percevoir ou mesurer les différences de qualité dans les aliments? Qu'est-ce qui caractérise un bon aliment? La fraîcheur ou, par exemple, la taille d'une carotte ou d'une betterave? La culture sans pesticides? Ou assistée du génie génétique? Existe-t-il d'autres facteurs, directement importants pour l'être humain parce qu'ils influencent son être physique, psychique et spirituel?

Rudolf Steiner donna l'impulsion de méthodes, élaborées par Ehrenfried Pfeiffer et Lili Kolisko et reprises ces dernières années par différents chercheurs, qui sont à même de révéler en images les forces les plus subtiles présentes dans un aliment. Souvent, on emploie pour elles le terme de «qualité vitale» ou de «force vitale». C'est ainsi qu'Ursula Graf put constater des différences très nettes entre les produits de culture biodynamique, organique/biologique et conventionnelle. Dans les nombreuses analyses faites sur de longues années, il s'est avéré que les produits biodynamiques possèdent la plus grande qualité vitale.

En 1924 déjà, Rudolf Steiner a exposé dans «le Cours aux agriculteurs» comment il convient de cultiver le sol et les plantes pour que la terre reste fertile et continue de produire des aliments susceptibles de nourrir l'être humain à l'avenir, c'est-à-dire des aliments qui stimulent l'être humain, le rendent mobile et ouvert. Rudolf Steiner a mis ainsi entre les mains des agriculteurs une tâche centrale pour la santé et l'avenir de l'homme et de la terre.

Avec le commencement de la division du travail et de l'urbanisation croissante, les paysans produisent les aliments pour tous, et non plus seulement pour un cercle restreint comme autrefois. Aujourd'hui, la population agricole ne constitue plus qu'un tout petit groupe des personnes actives, en Suisse environ 4%, et la majorité des consommateurs n'a plus guère de rapport direct avec l'agriculture. Cet éloignement allant en augmentant, les paysans sont de moins en moins compris, l'importance de la production agricole est sous-estimée. Se basant sur une étude menée en 1999, le

président du Conseil Européen des Jeunes Agriculteurs (CEJA), Arnold Puech d'Alissac, déclara que le manque de connaissances des produits agraires et de l'agriculture est un phénomène européen. Les enfants en particulier perdent le lien entre la matière brute et le produit final. Lors d'une enquête en Allemagne, il s'avéra qu'environ 40% des enfants pensent que les nouilles poussent sur des arbres. À Vienne, 4 sur 5 enfants âgés de 10 ans n'ont jamais été dans une ferme, et en Angleterre ainsi qu'aux Pays-Bas, un quart des enfants pensent que les oranges et les olives poussent dans leur pays.

Les consommateurs déterminent, par leurs achats au quotidien, la qualité qui continuera d'être cultivée et de combien de qualité vitale ils veulent nourrir leur corps, la base de l'élément psychique et spirituel. Une grande responsabilité sociale et écologique est liée à chaque décision d'achat.

Cette brochure vise à permettre un regard sur le travail diversifié, exigeant et passionnant des paysans biodynamistes. Ils sont en collaboration étroite avec la nature, au service de nous tous et de notre avenir. Des cuisiniers qui savent par expérience que les aliments sont une base importante pour la vie nous apprennent que de bonnes matières premières doivent être transformées avec soin.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les interlocuteurs qui ont accepté de sortir de leur quotidien et de leur travail pour collaborer à cette brochure. Notre gratitude toute particulière s'adresse à Konstanze Brefin Alt, qui a conduit et élaboré toutes les interviews. Nous n'oublions pas les autres membres du groupe de préparation: Ursula Krattiger, Susanna Küffer Heer, Willi Doebeli et Herbert Holliger; eux aussi ont contribué à cette image diversifiée et plaisante.

L'éditeur

## Que signifient «biodynamique» et «Demeter»?

Les termes de **biologique-dynamique** ou **biodynamique** désignent l'agriculture résultant de l'impulsion donnée par le fondateur de l'anthroposophie, Rudolf Steiner (1861–1925), telle qu'il l'exposa dans le cadre de huit conférences données aux agriculteurs participant à ce cours en juin 1924.

**Demeter** est non seulement la déesse grecque de l'agriculture et du produit des champs, mais aussi la marque de qualité, sous protection internationale, des produits de l'agriculture biodynamique. Les produits portant le label Demeter correspondent aux Directives Demeter pour la production, la transformation et l'étiquetage. Tous les producteurs et tous les transformateurs sont contrôlés et certifiés chaque année.

## L'impulsion agricole vue de près



**Kurt et Brigitta Huber-Stöcklin** viennent me chercher à la gare de Stans pour m'emmener au domaine d'**Andreas** et de **Käthi Würsch** à Büren. Les Huber habitent à Schwarzenberg près de Lucerne, lui travaille dans le secteur graphique et architectural. Au cours de nos entretiens, je suis frappée par l'attachement de ces deux personnes au domaine des Würsch, qui les approvisionne en fruits et légumes depuis des années.

Sur la route de Büren, nous passons par la vallée d'Engelberg, traversée par l'Aa d'Engelberg; le Stanserhorn s'élève à droite. Quittant l'agglomération, nous longeons des prairies qui viennent d'être fauchées, en direction du domaine qui porte le nom mystérieux de «Sagensitz» («site légendaire»). Brigitta Huber pose la main sur le bras de son mari: «Va plus doucement ...!» Se tournant vers moi: «Voyez-vous, ici, où commence le domaine, j'ai le sentiment de pouvoir respirer, je m'en étonne chaque fois. La différence par rapport à d'autres terrains est clairement visible dans l'intensité et la différenciation des couleurs, dans la vigueur des plantes.» Je vois cela aussi, mais ce n'est pas la seule différence. Car, si près de la pente, on voit d'ordinaire des prairies fourragères. Mais ici on trouve des planches de légumes et de salades, entrecoupées d'arbres fruitiers et d'un abri peint en bleu. De l'autre côté de la route, chaque rangée de pommiers-fuseaux<sup>1</sup> alignés sur la pente est gardée par un «Steinmännli», un empilement de pierre. Parmi les vagues d'un vaste tapis de fleurs se dresse une maisonnette à plan hexagonal. J'apprendrai par la suite que c'est la ruche. Déjà, Kurt Huber s'engage dans l'entrée raide du domaine.



Nous voilà attablés dans la pièce où Andreas Würsch et ses huit frères et sœurs ont grandi. Kurt et Brigitta Huber ont pris place au bout de la table, Käthi Würsch est assise en face de moi, Selina (11 ans) est à sa droite, Andreas Würsch à mes côtés, Elias (9 ans) et Linus (7 ans), qui veulent écouter, se sont installés sur le lit par derrière.

Depuis des années, les Huber sont abonnés au domaine; Brigitta raconte qu'elle attend toujours avec plaisir la livraison de légumes, tous les quinze jours, «parce que tout est toujours si bien présenté, comme un beau bouquet de fleurs». «C'est vraiment avec plaisir que je mets les légumes en place», dit Käthi Würsch. «C'est le travail de nos mains. Et c'est une grande joie pour moi de l'emballer pour nos quelque 60 clients.» «La marchandise est toujours propre», remarque Brigitta Huber d'un air approuveur; «la mâche, par exemple, est toute prête, il suffit que je la lave.» Andreas Würsch répond à mes signes d'étonnement: «C'est mon dada, je pourrais nettoyer de la mâche ou des choux de Bruxelles pendant des heures!»

Compte tenu d'une livraison tous les quinze jours d'une telle quantité, je me demande comment les légumes restent frais, et j'apprends que les Huber ont un local sec et frais, idéal pour entreposer les aliments. Et que pensent-ils de l'assortiment? «Lorsqu'un produit manque, il y a quelque chose d'autre à la place. Parfois nous sommes obligés de faire un achat complémentaire, si par exemple les vers blancs ont mangé les fraises», répond Brigitta Huber-Stöcklin; Käthi Würsch reprend: «Ou les paons les tomates» et passe la parole à Andreas Würsch: «Ou la teigne les poireaux». Brigitta Huber: «Du fait que nous mangeons presque exclusivement ce qui pousse sur le domaine et que parfois il manque quelque chose qui serait de saison, nous faisons pour ainsi dire partie du domaine, nous avons conscience de ce qui y vit, de ce qui y réussit ...»

Andreas Würsch rit: «... et de ce qui n'y réussit pas encore tellement. Car, au fond, nous sommes toujours en reconversion dans l'exploitation biodynamique!» «Ne sois pas trop modeste! Tu as une ferme Demeter certifiée, tu fais les préparations toi-même et tu en transmets à d'autres», rétorque Kurt Huber. Le paysan Andreas Würsch devient pensif: «Lorsque la tempête Lothar a fait une tranchée dans notre forêt, je me suis rendu compte que j'avais oublié la forêt, une partie de l'organisme global que constitue le domaine. Elle allait de soi. Je n'avais épandu les préparations que sur les surfaces cultivables. J'ai reconnu trop tard que notre forêt demande aussi des soins, des pulvérisations. Voilà ce que j'entends lorsque je dis que nous sommes toujours en reconversion. Tous les points où je reste endormi provoquent finalement des lacunes dans l'assortiment – que des manques de conscience avaient précédées. Notre clientèle pâtit plus ou moins consciemment de ces faiblesses de la perception, de ces manques d'attention. Lorsque, à l'instar de Brigitta et de Kurt, ils s'engagent entièrement dans le projet d'un domaine, ils sont bien obligés de subir et de porter cela aussi.» Et Andreas Würsch rit à nouveau.

L'intérêt des consommateurs pour les produits biodynamiques fait maintenant l'objet du débat autour de la table. «Lorsque des personnes liées à l'anthroposophie souhaitent la qualité Demeter – et ce qu'elles souhaitent en réalité, de ce fait, c'est que les paysans aient une exploitation biodynamique –, pourquoi ne soutiennent-elles pas alors ces paysans, afin que ceux-ci puissent maintenir leurs fermes?», me lance Kurt Huber sur un fond de critique. Puisque je ne peux pas répondre à la place d'autrui, je demande aux Huber de raconter tout simplement comment ils en sont venus à leur engagement. Brigitte: «Un cercle de personnes autour de nous souhaitait avoir des aliments biodynamiques. Il n'y avait pas encore d'offre Demeter en Suisse centrale. Notre cercle se mit à la recherche de domaines correspondants. Nous avons investi une énergie énorme. Nous nous sommes arrangés pour qu'une seule personne par semaine se déplace d'un domaine à l'autre, afin de faire les achats ... Après des années, à l'instigation de sa sœur, Andreas Würsch fit son apparition dans notre groupe de travail.»

«Ce que ma sœur racontait me préoccupait», dit Andreas Würsch, «et c'est ainsi que je l'accompagnai pour lire, dans ce groupe de travail, «le Cours aux agriculteurs»<sup>2</sup>, mais j'informai tout de suite les participants que je ne pourrais en aucun cas reconvertir mon exploitation en Demeter!» Car il venait de reprendre de son père un domaine en culture conventionnelle extrêmement intensive. Il s'agissait alors de nourrir 600 cochons, cela voulait dire, par année, 180 tonnes de céréales importées du Brésil, d'Australie ... Face à la faim dans le monde, à l'accumulation des scandales agricoles et en raison des pensées de Steiner sur une réforme agricole plus que nécessaire,

## Formation professionnelle en biodynamie

Depuis plus de 20 ans existe cette formation professionnelle fondée par des paysans biodynamistes et portée par l'Association pour la Biodynamie. La durée est de 4 ans. Elle se déroule par sessions, chaque fois à une autre ferme biodynamique. Au cours d'une visite du domaine, l'agriculteur montre aux apprentis les particularités de l'exploitation et répond en détail à toute question posée. C'est ainsi que les apprentis peuvent se rendre compte de la pratique du travail en biodynamie. Avec un an ou deux d'expériences professionnelles après la fin de la formation, l'ancien apprenti devrait être en mesure de diriger un domaine biodynamique en toute autonomie.

Les documents concernant cette formation professionnelle sont disponibles auprès de Demeter Suisse à Arlesheim Pour la France, s'adresser au Mouvement de Culture Bio-Dynamique à Colmar. (Adresses voir page 41).

Andreas traversa une crise de finalité, il y a bien dix ans. Son idéal professionnel n'était plus intact. Il prit peu à peu conscience du fait qu'il était devenu l'esclave d'un système industriel. «En permanence, le réservoir à lisier était plein et devait être vidé; je ne savais plus où mettre cela. Et c'est ainsi que, contre toute attente, je me décidai à changer tout ce que j'avais reconnu comme faux». Il allait miser sur les Directives Demeter. Il vendit les cochons, au grand dam de son père et à l'étonnement de l'entourage paysan. Il maintint l'élevage de bovins et de chèvres, ainsi que la fabrication de fromage de chèvre – c'était depuis toujours sa spécialité et cela se mariait bien avec sa réorientation.

Grâce au soutien de tout un cercle de personnes, notamment de Kurt et de Brigitta Huber-Stöcklin, de véritables parrain et marraine de la ferme qui encouragèrent Andreas et Käthi Würsch en paroles et en actes, un réseau relationnel solide fut présent d'emblée. Quelque chose de plus donnait des forces à la famille: «Notre fils Johannes; il était handicapé et avait besoin de Käthi qui, comme si de rien n'était, assumait et son accompagnement et le travail ...» «Tant qu'il vivait, je disposais de beaucoup plus de force qu'à présent», dit Käthi Würsch. «Quoiqu'il soit décédé, il y a quatre ans, je le sens encore fortement présent dans tout ce que nous faisons et vivons ici.»

Les Würsch connaissent les aspects heureux de la vie: «Bien des agriculteurs entrent en crise, dans la phase de reconversion, car tant de choses inhabituelles sont à respecter, il faut une perception tout autre, investir beaucoup plus d'intérêt, au point que cela devient rapidement trop. Plus d'un est dépassé par les exigences, après quatre ou cinq ans. Ce qui est nécessairement lié à des problèmes existentiels, dans une entreprise agricole. Dieu merci, nous n'avons pas dû en passer par là ... Les paysans Demeter de la Suisse centrale sont bien organisés et s'entraident.»

Je cherche à savoir si tout s'est bien passé dans la reconversion. Andreas Würsch dit que non: «Bien sûr que non; comme je l'ai dit, je ne cesse de grandir pour être à la hauteur de la tâche. Cependant, j'ai d'emblée vigoureusement appliqué les préparations, et je crois que cela m'a aidé à traverser la période critique.»

Un projet Demeter demande beaucoup de fidélité, d'imagination et de persévérance, tant au producteur qu'au consommateur. Le producteur doit pouvoir relier le goût de l'innovation à l'endurance, le client abonné doit apprendre à se contenter de ce qui est disponible. Car même si l'éventail de production du fournisseur est vaste, la récolte, comme nous l'avons indiqué, peut être soumise à diverses variations<sup>3</sup>. Käthi Würsch: «Nous vendons exclusivement notre propre production. Notre assortiment est aussi vaste que possible<sup>4</sup>, nous proposons aussi du lait, du fromage blanc et du fromage. En hiver, il y a des légumes de garde et des salades d'hiver, mais il n'y a pas de laitue, car elle n'est pas de saison.» Et elle cite un exemple de ce qui fait la qualité d'une salade d'hiver: «Nous plantons l'endive belge en été. Les feuilles