



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 28 et 31 jan. 2020

n°130

### Cette semaine, on vous parle de la biodynamie...



#### La biodynamie : définition et différences avec les pratiques bio

On prend souvent les biodynamistes pour des sorciers ou des loufoques. Or, pour le peu qu'on en a vu, leurs théories sont très scientifiques et logiques, et méritent qu'on s'en inspire. Aux Jardins, nous utilisons leur calendrier lunaire et avons constaté de bons résultats sur nos semis. En plus d'être efficace, il nous offre une certaine aide à la planification, et nous incite à ne pas rater les créneaux favorables pour chaque culture. Beaucoup de leurs préparations sont en cours d'utilisation ici, et nous manque encore le recul nécessaire pour démontrer leur efficacité.

#### • Un peu d'histoire

Le terme « biodynamie » a été créé à partir de la contraction de biologique et dynamique. En 1927, la coopérative de producteurs Demeter a été créée et est aujourd'hui le label le plus important des biodynamistes. La biodynamie se distingue de l'agriculture biologique classique par sa volonté de produire des plantes dites saines en proscrivant l'emploi d'engrais et pesticides solubles, naturels ou non. Seuls les composts de substances végétales ou animales, susceptibles d'être décomposés par les organismes vivants dans le compost sont autorisés.

#### • Biodynamistes ou agroécologistes ?

On peut vraiment trouver beaucoup de points communs entre les biodynamistes et les agroécologistes, notamment cette volonté de respect du vivant, de durabilité, de fertilité des sols et de rotation des cultures. Alors, qu'est-ce qui les différencie ? Et bien pas grand-chose, si ce n'est une inspiration différente, émanant de différentes personnalités mais qui finalement se rejoignent (en France, Pierre Rabhi pour l'agroécologie qui le tenait de Miguel Altieri qui, lui-même, s'inspirait des travaux de K.H.W. Klages dans les années 1920, et Ehrenfried Pfeiffer pour le biodynamisme qui s'inspirait lui-même de Rudolf Steiner dans les années 1920). Une citation de Bernard Bertrand dans *Le Génie du sol vivant* paru aux éditions du Terran en 2009 nous apporte une bonne piste : « Il n'est pas anodin de constater que la biodynamie est une des rares écoles de pensée agrologique qui tiennent compte de l'agroécosystème dans sa globalité, y incluant le cosmos... et la dimension spirituelle. »

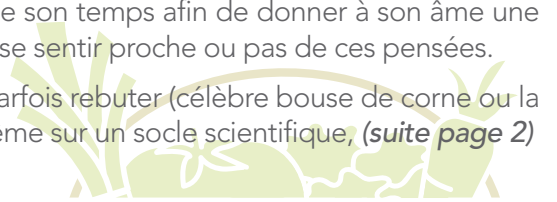
Dans leur approche holistique, le cosmos fait partie prenante de notre écosystème. Ceci prend du sens quand on pense, par exemple, à l'influence de la lune sur les marées, ou le rayonnement du soleil sur l'activité biologique des sols. Maria Thun, en s'appuyant sur les travaux concernant les influences des planètes, poursuit les recherches en mettant au point le calendrier des semis, dont la parution est annuelle. Publié pour la première fois en 1963, il existe aujourd'hui en 30 langues et rend compte de la position des astres, déterminant ainsi les jours favorables aux différents travaux (travail du sol en jour racine, taille en jour feuille...).



#### • L'anthroposophie

Une autre particularité de la biodynamie est la notion d'anthroposophie souvent abordée par Steiner, et qui se fonde sur l'affirmation d'un dépassement possible de la vision matérialiste de la nature et du monde en y ajoutant les niveaux suprasensibles de l'existence : processus vitaux, âme et esprit. Selon Rudolf Steiner : « l'interprétation correcte du mot "anthroposophie" n'est pas "sagesse de l'homme", mais "conscience de son humanité", c'est-à-dire : éduquer sa volonté, cultiver la connaissance, vivre le destin de son temps afin de donner à son âme une orientation de conscience. » Cela laisse penser, et c'est à chacun de se sentir proche ou pas de ces pensées.

Quant aux préparations spécifiques à la biodynamie, elles peuvent parfois rebuter (célèbre bouse de corne ou la fermentation dans des organes d'animaux) mais reposent tout de même sur un socle scientifique, *(suite page 2)*



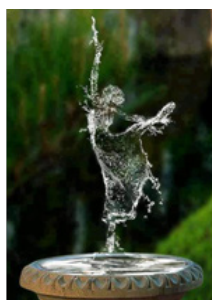
agrémenté d'une dose de mysticisme. « Plus j'apprends, plus je m'aperçois que je ne sais pas », disait Galilée et avant lui Socrate : « Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien » illustrant bien le questionnement humain face à la complexité de la vie.

L'humilité paysanne permet et autorise de ne pas tout comprendre, de se laisser aller au ressenti, et de rester ouvert d'esprit.

À chacun d'aller vers l'exploration de nouvelles méthodes en s'inspirant des travaux déjà réalisés, en tenant compte du changement climatique... le principal étant que l'Homme trouve l'équilibre entre les diverses forces du sol, des plantes et des animaux.

Cela passe par une bonne utilisation des préparations couplée à une bonne gestion des matières organiques et des engrais verts, du travail du sol, des rotations et des semences qui seront pour notre part non hybrides, ni OGM (avec une grande diversité variétale et locale).

Cela demande une grande attention aux rythmes de la nature, une recherche de fonctionnement des plantes et une compréhension des liaisons entre la terre, l'aliment et l'homme, à l'opposé d'un productivisme exagéré.



		Panier standard	Grand panier
<b>Chou-fleur</b>	Pièce	1	1
<b>Carottes</b>	Kilo	600g	600g
<b>Poireaux</b>	Kilo	700g	700g
<b>Navets</b>	Kilo	400g	400g
<b>Mâche</b>	Kilo	100g	-
<b>Pommes</b>	Kilo	600g	1Kg
<b>Pommes de terre</b>	Kilo	-	1Kg
<b>Salade</b>	Pièce	-	1
<b>Kivi</b>	Kilo	-	500g
<b>Qté d'articles</b>		<b>6</b>	<b>8</b>

## Et si vous mijotiez...

### • Boulettes végétariennes aux carottes, chou-fleur et houmous

Pour 4 personnes :

- 2 carottes (ou 3 petites)
- 6 à 8 bouquets de chou-fleur
- 4 cs de boulghour
- 1 cs de houmous
- 4 cs de farine
- 2 à 3 cc de cumin
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 gousse d'ail - 1 œuf
- Sel et poivre
- 1 cs d'huile d'olive
- Un peu de mozzarella ou de fromage de chèvre



Laver les légumes juste avant de les préparer : Laisser la peau. Faire cuire 8 à 10 minutes les carottes et les bouquets de chou-fleur à la vapeur. Vos légumes doivent être mous mais il ne faut pas que vous puissiez les écraser à la fourchette : leur consistance doit rester un peu ferme. Hachez l'ail et l'oignon rouge finement.

Une fois les légumes cuits : les mixer en laissant des petits morceaux. Dans un saladier, les mélanger avec l'ail, l'oignon, le boulghour cuit, l'œuf, la cuillère de houmous, la farine, le cumin, le sel et le poivre, une cuillère à soupe d'huile d'olive. Former des boules et insérer le fromage à l'intérieur. La mozzarella donnera un côté fondant à vos boulettes !

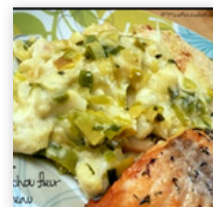
Faire chauffer la poêle, mettre un filet d'huile d'olive et faire cuire les boulettes pendant environ 5 minutes : n'oubliez pas de les retourner pour qu'elles soient légèrement dorées.

**Pour un repas équilibré**, vous pouvez les déguster avec du riz (complet ou semi-complet) pour apporter une dose de céréales ou avec des pâtes pour une dose de féculents. Pour les protéines, 2 œufs au plat ou à la coque seront parfaits.

### • Gratin de chou-fleur et poireaux

Pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 2 gros poireaux
- 1/4 l. de sauce béchamel
- 1 cc de curry
- Sel - Poivre - Huile d'olive
- Chapelure



Détailler le chou-fleur en petits bouquets et faire cuire 20 mn à la vapeur. Laver les poireaux, les émincer et faire fondre à la poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le curry. Verser le chou-fleur égoutté dans un plat à gratin. Ajouter les poireaux, saler, poivrer et mélanger.

Enrober et napper de sauce béchamel. Saupoudrer un peu de chapelure sur le dessus du gratin & faire cuire au four 30mn à 190°.

## On reste en contact

### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

### Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

### Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

**Accueil du public** : lun. au ven. de 8h à 13h