

Les Semences Paysannes.
Semences de Vie!

GUIDE

pour comprendre
la biodiversité cultivée



Avec la participation de :



Le Réseau Semences Paysannes cultive la diversité des semences et des plants !

Créé en 2003 à l'initiative des structures françaises de l'agriculture paysanne, biologique et biodynamique, le **Réseau Semences Paysannes** (RSP) regroupe plus de soixante-quinze organisations, toutes impliquées dans des initiatives de promotion et de défense de la biodiversité cultivée et des savoir-faire associés. Outre la coordination des initiatives locales, le RSP travaille au développement de modes collectifs de gestion et de protection des semences paysannes (**Maisons des Semences Paysannes**), ainsi qu'à la reconnaissance scientifique et juridique des pratiques paysannes de production et d'échange de semences et de plants.



Pourquoi ce livret ?

L'agriculture biologique est avant tout basée sur la vie, celle du sol, des animaux, des plantes et des hommes. Elle se veut durable et économe. Depuis janvier 2004, les producteurs biologiques doivent utiliser des semences certifiées AB. Logique...si ce n'est que ces semences sont rares et que la majorité des variétés du commerce sont issues de sélections industrielles peu adaptées au mode de production bio.

Les semences paysannes proviennent de la diversité des champs et des pratiques paysannes ; à la récolte, les produits qui en sont issus sont porteurs de qualités nutritionnelles et gustatives supérieures. Moins exigeantes en intrants et adaptables aux changements climatiques, elles correspondent à la démarche d'une filière AB de qualité.

Depuis quelques années, Biocoop soutient le RSP, notamment dans l'organisation de la Semaine des Semences Paysannes qui a lieu annuellement en automne. Ce livret est édité dans le cadre d'un partenariat durable : il vise à expliquer l'importance des semences paysannes dans l'agriculture biologique.

Des goûts et des couleurs retrouvés pour une alimentation de qualité !

Plus diversifiés, les produits issus de semences paysannes enrichissent notre alimentation en éléments nutritionnels indispensables à notre santé (oligoéléments, vitamines et antioxydants notamment) qui sont moins présents dans les variétés modernes. Ce sont des produits locaux et de saison, adaptés aux besoins de la transformation à la ferme. Les semences paysannes raccourcissent ainsi la distance du champ à l'assiette et maintiennent des petites fermes de proximité.

Cuisiner avec des produits issus de semences paysannes, c'est retrouver une matière première vivante et non standardisée, qui varie selon les terroirs et les saisons.



Vous pourrez trouver en fin de livret deux recettes savoureuses avec des ingrédients issus de semences paysannes !

...et dans mon panier ?

Le « *petit épeautre* », ou *engrain*, est un des premiers blés domestiqué par l'homme ! Peu à peu délaissé, il a bel et bien failli disparaître. Grâce à ses hautes qualités nutritionnelles, il a retrouvé aujourd'hui une place méritée dans l'agriculture biologique. Même histoire pour la tomate « *Rose de Berne* » : dans les années 80, il n'en restait plus que quelques pieds. Il a fallu l'opiniâtreté d'une paysanne pour retrouver cette belle tomate à la saveur douce dans nos assiettes estivales.

C'est parce que Biocoop donne la priorité aux approvisionnements locaux et de saison que ces variétés paysannes, « *anciennes* » ou « *de pays* », réapparaissent depuis peu dans vos rayons.

Glutens et glutens ?

Le gluten est une protéine naturelle du blé essentielle pour la levée du pain. La sélection moderne a privilégié des blés aux glutens plus gros, mieux adaptés à une panification industrielle. Les paysans-boulangers, quant à eux, utilisent des variétés aux glutens plus délicats nécessitant un pétrissage doux. Leurs pains sont très appréciés par de nombreuses personnes qui sont devenues sensibles aux glutens modernes. Et ils ont du goût !

Des semences de terroir, par et pour les paysan-ne-s !

Les semences paysannes sont multipliées et sélectionnées de façon naturelle dans des fermes et des jardins menés en agriculture paysanne, biologique ou biodynamique.

Souvent en partenariat avec des artisans semenciers, des jardiniers, des chercheurs et des associations, ces paysan-ne-s entretiennent dans leurs champs des collections vivantes.

Ils apportent ainsi une contribution immense et irremplaçable à la conservation et au renouvellement de la diversité cultivée.

De plus, ces pratiques de sélection en plein champ leur permettent de retrouver une autonomie dans le choix des plantes avec lesquelles ils souhaitent travailler.



Je cultive cette variété parce qu'elle résiste bien à la sécheresse!

Pas besoin de porter d'eau!

Cette frisée est moins amère, ça plaît aux enfants!

Et ces haricots donnent en juillet, quand mon frère peut m'aider à la cueillette!

Et celle-là?

Euh... Elle est petite et poivrée comme moi!

Pourquoi faut-il les protéger et les développer ?

Les pratiques paysannes de réutilisation et d'échange de semences et de plants sont à la base de plusieurs millénaires d'agriculture. Au XX^{ème} siècle, dans les pays occidentaux, les semences paysannes ont été progressivement remplacées par des semences industrielles dépendantes des engrais et des pesticides chimiques. Par exemple, 80 % des variétés de légumes commercialisées en France il y a 50 ans ont disparu du catalogue officiel. Quelques jardiniers amateurs et quelques pionniers de l'agro-écologie paysanne ont cependant continué à conserver et à produire eux-mêmes leurs semences. Ce travail est à l'origine du renouveau actuel de ces légumes, fruits, et céréales que l'on croyait disparus.

« Miguel » et « Matteo » : deux maïs qui l'ont échappé belle !

Cultivés par un agriculteur portugais, ils ont failli disparaître quand le vieil homme a cessé son activité. Heureusement, celui-ci a eu vent d'un groupe de paysan-ne-s bio aquitains qui s'était remis à cultiver des vieilles variétés, en réaction à la contamination par des OGM d'un lot de semences de maïs. Les maïs Miguel et Matteo ont donc atterri dans le Périgord en 2001 et font partie depuis d'un travail de sélection de plantes économes en intrants et peu gourmandes en eau.

Semences paysannes = biodiversité cultivée !

C'est parce que les semences paysannes évoluent qu'elles peuvent s'adapter aux différents terroirs sans recourir aux intrants chimiques de synthèse. Les membres du RSP travaillent avec ce que l'on appelle des « populations » de large diversité génétique : au sein d'une même population, les plantes se ressemblent mais sont toutes différentes. Certaines ont de très bons rendements en conditions favorables.

D'autres, moins productives, offrent une meilleure qualité nutritionnelle ou, plus résistantes, fournissent une production suffisante en cas d'aléas. Parmi cette diversité, les paysan-ne-s peuvent sélectionner chaque année des plantes adaptées à leur environnement.

C'est ce principe fondamental de l'agriculture qui est source de biodiversité cultivée.



...et pour les producteurs en AB ?

Les paysan-ne-s biologiques ou bio-dynamistes cherchent à ce que les terroirs s'expriment davantage. Or, la majorité des variétés du commerce sont issues de sélections industrielles peu adaptées au mode de production bio. Par exemple, les hybrides F1 : productifs la première année, ils perdent de leur vigueur initiale si on les resème l'année suivante. Les paysan-ne-s doivent alors racheter des semences : l'adaptation au terroir n'est plus possible, le recours aux intrants devient nécessaire.

De plus, parmi ces variétés, on trouve des « OGM cachés », non soumis à la réglementation OGM (*voir encadré vieux chou*). En valorisant les produits issus de semences paysannes, Biocoop souhaite continuer son engagement contre les OGM et promouvoir une alternative réelle pour les producteurs et les consommateurs.

Retour au « vieux » chou

Lorsque les paysan-ne-s bio bretons ont découvert qu'on avait produit des semences de choux en leur rajoutant un gène de stérilité importé d'un radis, ils ont décidé de ne plus utiliser d'hybrides : ils sélectionnent depuis patiemment des variétés de choux paysans et mutualisent la multiplication de leurs graines. Vous pouvez désormais retrouver ces choux dans votre Biocoop !



Une alternative aux OGM et aux Droits de Propriété Industrielle

Les semences paysannes sont issues de méthodes naturelles de sélection et de renouvellement, à la portée des paysan-ne-s. Elles sont reproductibles et non appropriables par un droit de propriété. Elles redonnent de l'autonomie aux paysan-ne-s et offrent une alternative aux OGM brevetés et aux hybrides FI, propriétés exclusives de l'industrie.

Pourtant, le contexte juridique actuel tend à les interdire. Les normes pour la commercialisation des semences en restreignent fortement la diffusion. Pire, le droit d'échanger des semences entre paysan-ne-s est mis à mal malgré l'intérêt de cette pratique pour l'agriculture biologique. Pour faire face à cela, se développent les Maisons des Semences Paysannes !



Qu'est-ce qu'une Maison des Semences Paysannes ?

Les Maisons des Semences Paysannes sont des modes collectifs de gestion et de protection des semences paysannes face aux risques de biopiraterie, de contaminations par les OGM, de confiscation par des gènes et/ou des caractères brevetés. Inspirées par l'expérience des paysan-ne-s « du Sud », notamment brésiliens, elles fleurissent aujourd'hui un peu partout en France.

Entre échanges de semences et partages des savoir et savoir-faire, elles permettent aux paysans, jardiniers, chercheurs, consommateurs et citoyens d'organiser eux-mêmes et collectivement le développement des semences paysannes.



Contre le brevetage du vivant !

Le Réseau Semences Paysannes réclame la reconnaissance et la protection des droits des paysan-ne-s de conserver, ressemer, échanger et vendre leurs semences. Il refuse le brevetage du vivant et toute forme d'appropriation privée des semences.

La biodiversité, c'est de la graine à l'assiette !

Le RSP, soutenu par Biocoop, a entamé une démarche d'identification des produits issus de semences paysannes. Ce travail permettra au consommateur de se fournir plus facilement et de faire le choix d'une alimentation saine, variée et bien sûr AB.

De plus, cette démarche vise à mieux valoriser ces produits et constitue un levier pour développer l'offre en semences paysannes. Les Maisons des Semences Paysannes et plusieurs artisans-semenciers membres du RSP s'organisent d'ores et déjà pour pourvoir aux besoins des producteurs.



Pour une recherche participative

Les membres du RSP développent des programmes de recherche visant à identifier des semences adaptées aux pratiques paysannes et biologiques. Contrairement à la sélection industrielle, ces recherches participatives partent des besoins des paysan-ne-s, mais aussi des consommateurs, et les associent dès leur conception aux scientifiques. Les semences sont reproduites et évaluées dans les champs des paysans selon les critères définis par tous (*qualités gustatives, nutritionnelles, résistances aux maladies, précocité, esthétique...*).

Biocoop et le RSP projettent de mettre en place une taxe sur les produits issus d'hybrides F1 qui servira à développer de nouveaux programmes de sélection participative.

Des légumes et des fruits paysans dans votre Biocoop

Des producteurs bretons, membres du RSP, approvisionnent déjà les plateformes Biocoop en légumes issus de semences paysannes (par exemple le chou de Lorient, le Brocolis Violet du Cap, l'Oignon Rosé de Roscoff). D'autres, dans le sud-ouest, ont lancé un programme d'évaluation et de sélection d'espèces locales. L'objectif : proposer prochainement à la vente des carottes, laitues, oignons et melons issues de semences paysannes...pour le plaisir de vos papilles !

Comment agir pour les semences paysannes ?



- D'abord manger bio et local, et se renseigner sur les semences à l'origine des produits : légumes, céréales, fruits.
- Soutenir l'installation de nouveaux paysan-e-s bio cultivant des semences paysannes via les AMAP et Terre de Liens par exemple.
- Interpeller les élus pour qu'ils s'engagent en faveur des semences paysannes et rejoindre les associations qui organisent ce plaidoyer. www.semonslabiodiversite.com
- Rejoindre les associations membres du RSP qui participent à la conservation, au renouvellement et à la diffusion de la biodiversité cultivée et des savoir-faire associés.

Vous pouvez également soutenir le Réseau Semences Paysannes (possibilité de don en ligne, déductible d'impôt).

Pour aller plus loin, voir notre publication « Cultivons la biodiversité : les semences paysannes en réseau ».

Catalogue de publications disponible sur :

***www.semencespaysannes.org
contact@semencespaysannes.org
tél : 05 53 84 44 05***

Coordination-rédaction collective : RSP
Recettes : Laurence Dessimoulie
Graphisme et mise en page : www.alinejayr.fr
Dessins intérieurs : Claire Robert
Impression : Les Hauts de Vilaine

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Potée végétarienne au chou de Lorient

Ce chou volumineux et bien pommé reste une variété sucrée, particulièrement savoureuse. Il s'accommode aussi bien en crudité que cuit. Sa tendreté ne nécessite pas une cuisson prolongée.

- Dans une cocotte huilée et agrémentée de deux pincées de curry doux, mettre à fondre deux oignons et un poireau émincés.
- Précuire à la vapeur trois belles carottes nettoyées et coupées en tronçons.
- Ajouter dans la cocotte deux jeunes navets nettoyés et coupés en deux ou quatre.
- Ajouter le chou nettoyé et coupé en quartier, deux pommes de terre coupées en quatre. Laisser suinter un peu les légumes avant d'ajouter les carottes, leur eau de cuisson et assez d'eau pour couvrir les légumes.
- Ajouter une feuille de laurier, et un bouquet de persil ciselé (mettre de côté quelques branches pour l'assaisonnement final).
- Ajouter à nouveau deux pincées de curry doux, quelques baies de genièvre que vous aurez un peu écrasées. Porter le tout à ébullition, puis laissez cuire doucement, une vingtaine de minutes. Le chou doit être tendre.
- Le feu éteint, ajouter une cuillère à soupe de shoyu, une pincée de sel, deux tours de moulin à poivre et le persil. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.



Gratin de polenta paysanne aux Bettes vertes

Toutes les variétés paysannes de maïs, par exemple l'excellent « Rouge d'Astarac » ou encore le « Sponcio », conviendront pour cette recette. Chacune vous offrira une variante de goût et de tenue.

- Mesurer 3 volumes de liquide (eau ou bouillon) pour un volume de polenta paysanne. Porter le liquide à ébullition avec du sel, une demi-cuillère de curry doux, une feuille de laurier.
- Ajouter la polenta en pluie en remuant vivement. Baisser le feu, couvrir et faire cuire très doucement, 45 minutes, en remuant de temps en temps.
- Nettoyer une livre de bette, par exemple la variété paysanne « Bette verte à couper » qui est tendre et d'un goût très doux.
- Faire fondre doucement un oignon dans une poêle huilée.
- Ajouter les bettes coupées en petits morceaux et laisser fondre le tout à feux doux et à couvert. Saler et poivrer en fin de cuisson.
- Incorporer les bettes à la polenta cuite et encore bien chaude.
- Ajouter 100 grammes de comté au lait cru râpé, un petit bouquet de persil ciselé. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.
- Glisser ce mélange dans un plat à gratin. Parsemer de comté râpé et enfourner à four chaud, thermostat 180°C, 30 minutes.

