



*Confitures, Gelées, Bonbons de fruit, Crème de marron, Fruits secs*

# *Lettre n°11*

[www.icimeme64.fr](http://www.icimeme64.fr)

**Janvier 2023**

Cette lettre « électronique » délivre des informations sur la vie et les nouveautés de la **Maison Ici Même**. Vous êtes ainsi renseigné.es sur les cultures, le travail, la production et les rendez-vous de Pascale de Charentenay depuis ses contreforts du Belchou.

Ce fichier pdf comporte 4 pages en comptant celle-ci. N'oubliez pas de les faire défiler pour avoir accès à toutes les nouvelles.

**Prochaines ventes :**

*Saint-Barthélemy, 19 février*

Voir page 4



# Bonne année Bio locale 2023 et suivantes

Pour contrecarrer la morosité ambiante, le défaitisme, le complotisme, le capitalisme, le crétinisme et autres ismes en tout genre, je ne vous donnerai en ce mois de janvier 2023 que des bonnes nouvelles.

Par exemple, les néonicotinoïdes ne seront plus autorisés en 2024, plus du tout du tout, enfin, j'espère qu'il restera encore quelques abeilles pour s'en rendre compte. Peu importe, on nous annonce que des robots assureront la pollinisation, vive le progrès !

Tout a basculé après 1945, pour preuve, cet ouvrage de 1947, *Les parasites des cultures*, livre, par exemple, les solutions pour éradiquer les rats-taupiers (ou campagnols) : « En premier lieu l'emploi de grains empoisonnés, soit à la strychnine, soit aux sels de thallium, agissant immédiatement sur les rongeurs qui meurent peu de temps après l'absorption. (...) La méthode est facile à exécuter, mais l'emploi des produits toxiques constitue un grave danger pour les manipulateurs, pour les oiseaux de basse-cour et le gibier.

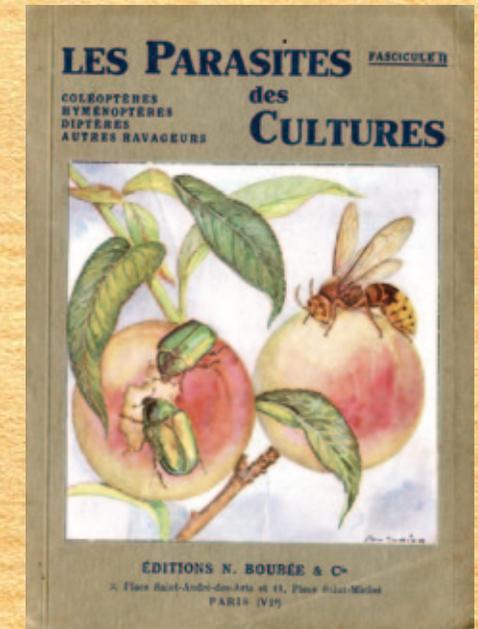
Le second procédé est celui de l'emploi du virus Pasteur, plus délicat en réalisation, mais sans danger et dont l'efficacité, sans discussion est au moins égale à des grains toxiques. » Alors que l'inventeur du virus en question dit « bacille de Danysz » a lui-même stoppé son usage dans les tranchées de la « Grande Guerre » par principe de précaution, les « experts agricoles » le recommandent sans vergogne à grande échelle...

Entre virus et pesticides, le monde du vivant n'a qu'à bien se tenir (à regarder : « Jeux d'influence » sur Arte).

La fin des pesticides et herbicides n'est pas pour demain... mais, bonne nouvelle, pour après-demain... peut-être 2050. Comme disait Alphonse Allais, « pourquoi remettre à demain ce qu'on peut faire après-demain ».

En attendant, les 5 fruits et légumes par jour ont tout intérêt à être Bio et re-bonne nouvelle, il y en a plein dans les magasins Bio et même en supermarché.

Alors n'hésitez plus à prendre soin de votre famille, de vos enfants et petits-enfants, achetez Bio et local, retrouvez les saveurs et préservez la santé.



## Des nouvelles du verger

Le verger a été réduit de moitié par les rats-taupiers, Merci! Deux fois moins de travail!

Ils ont particulièrement apprécié les pommiers sur M106 (nom du porte-greffe), j'ai ouï dire que c'était un mets de choix.

On aura bien assez à faire avec le reste. Je plante de l'oignon partout aux pieds des 25 pêchers que je viens de planter pour dissuader les RT (nom de code au cas où ils nous espionneraient). Je ne sais pas jusqu'où va leur intelligence ni même s'il ne s'agit pas d'un complot fomenté directement par des activistes

anti-néoruraux destiné à les dégoûter définitivement de la terre.

J'enquête en ce sens, pour l'instant les indices s'accumulent: seuls les néoruraux font mention des dégâts occasionnés par RT, pourquoi? Sont-ils capables de distinguer les locaux? À quoi cela tient-il? Au port du béret, au roulage des RRR dans les phrases, à l'utilisation du quad pour conduire les troupes?

Deuxième hypothèse, Les RT ne dirigeraient leurs attaques que contre les Bios. Croisée avec la première elle signifie que les Bios néoruraux sont dans le collimateur des RT. Pourquoi

les Bios? ça c'est plus facile: ils font les malins, n'arrêtent pas de se distinguer des autres, expliquent à tout le monde comment ils travaillent et, en plus, ces débiles mettent des écriteaux partout pour dire qu'ils sont Bio.

Les RT l'ont bien compris (mieux que bien des humains), la terre n'est plus infestée de produits toxiques, leurs légumes sont bien meilleurs et ne les tuent plus, les RT se reproduisent donc beaucoup plus vite et repèrent facilement les nouvelles parcelles avec les petits panneaux que BLE leur fournit...

Est ce un complot? Et qui est à la tête

de ce complot? Les RT eux-mêmes? Des humains éleveurs de RT inquiets de l'envahissement des terres agricoles par des BIO? hypothèses, hypothèses.

Côté petits fruits, c'est mieux, j'ai taillé et bouturé les cassis, groseilles et mûres, ça semble bien prendre et ça compensera les pommiers perdus d'autant que les RT n'aiment pas le cassis. J'espère que vous aimez la gelée de cassis parce que ça risque de devenir ma production principale si ces saletés de RT!... Non, on se calme, on dit que des bonnes nouvelles, je positive...

Sinon ce sera pâté de RT pour tous !

## La transformation



J'ai fini de transformer les fruits d'été et les châtaignes. Il me reste quelques pots des uns et des autres.

J'attaque les kiwis séchés, les confitures d'agrumes et j'ai fait un peu de feijoa en attendant.

J'ai fait des essais de bonbons aux fruits, sorte de pâte de fruit moins sucrée et plus dure. Les carrés de pomme et de coing, il m'en reste un peu car j'avais congelé la pulpe de coing et maintenant que la cuisinière chauffe un peu tous les jours j'en profite pour faire sécher la pâte au dessus avec les kiwis.

## Côté magasins

Un nouveau point de vente a ouvert à Vic en Bigorre torréfaction de café, thé et épicerie fine. Serge Neuville vient chercher mes confitures (jusque chez nous !). Bon courage et longue vie à son magasin.

D'autres ferment et j'en suis bien attristée, j'espère que ce n'est qu'une mauvaise passe pour la Bio en général, et pour ces entrepreneurs en particulier.

Je rêve d'un marché bio et local dans une commune du Pays Basque porté par ses élus et ses habitants, si vous connaissez des lieux possibles n'hésitez pas à me contacter, je ferai tout mon possible pour rendre ce rêve réalité avec mes collègues producteurs Bio du Pays Basque.

## Côté lectures

### Sur la condition paysanne actuelle:

*Le ménage des champs*, de Xavier Noulhiane, éditions du bout de la ville.

« Du côté des paysans, cela fait longtemps que le cultivateur ne voit plus le pain lorsqu'il travaille ses champs ou moissonne ses blés. Cela fait longtemps qu'il ne nourrit plus personne, ni lui ni les autres. Il est pourvoyeur de matières premières. De toute façon, cela fait également longtemps que le consommateur ne voit plus les champs de blé lorsqu'il consomme son petit pain trop mou chevauché d'un steak haché trop cuit. [...] Parce que « nourrir » ce n'est plus produire de la nourriture, mais c'est assurer et maîtriser toute la chaîne d'alimentation entre la production et la consommation. [...] C'est l'État qui nourrit, ce ne sont plus les paysans. »

Xavier Noulhiane nous raconte sa vie d'éleveur de chèvres et de brebis à la manière d'un dissident russe pris dans les mailles du système bureaucratique. Pour comprendre la mise en ordre des champs, ce livre navigue entre récit de vie, théorie, histoire, et dessine les contours d'une critique sociale dont la portée dépasse celle du monde agricole

### Pour les amateurs et défenseurs de la faune sauvage:

Rochette, *La dernière reine*, Casterman, BD qui raconte la relation entre une « gueule cassée » de 14/18 et la dernière ourse vivante dans la région du Vercors.

Claudie Hunzinger, *Les grands cerfs*, Grasset, récit d'une écrivaine devenue observatrice des grands cerfs entourant sa maison dans une forêt des Vosges.

## Ce qu'il faut savoir sur le sucre

En podcast sur France Inter (<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-09-janvier-2023-9842706>), l'émission d'Ali Rebelhi sur le sucre; il ne me cite pas mais il aurait pu: les confitures au sucre sont sucrées, il ne faut pas en abuser, MAIS il vaut mieux manger du saccharose bio que du fructose plus difficile à assimiler quand il est extrait (jus de fruits par exemple). Hé hé, qui avait raison? tous les édulcorants sont à proscrire: glucose, fructose extrait, stevia, sirop d'agave, etc.

Avec ou sans additifs, ils ont un pouvoir sucrant qui les rend plus addictifs et moins assimilables par le foie, donc plus vite transformés en gras stocké dans l'organisme.

**Le conseil du jour:** mangez des fruits, Bio bien sûr, les fruits non-bio étant les végétaux qui contiennent le plus de pesticide (les pommes en particulier).

## Recette de saison Fenouil dans tous ses états



Il pousse très bien dans nos jardins l'hiver; la meilleure façon, selon moi, de le déguster, c'est, à peine cueilli, de le croquer cru, après néanmoins lui avoir ôté les premières couches fibreuses qui composent le bulbe comestible; vous aurez ainsi directement en bouche un concentré de fraîcheur anisée et de croquant.

En salade, tranchez le bulbe dans la longueur en fines lamelles au moyen d'une mandoline japonaise, formez un joli tas dans l'assiette que vous parsèmerez de quelques fines feuilles de sa ramure. Préparez une sauce à base de jus d'orange pressée (c'est la pleine saison) mélangé à de l'huile végétale neutre en goût, un peu de sel et de piment d'Espelette, arrosez à votre convenance, dégustez.

En version cuite, en tranches longuement braisées, sans eau, dans une casserole à feu doux avec un peu d'huile de noyau d'olive. Vous pouvez l'accompagner avec bonheur d'un ou deux filets de maquereau juste saisis avec quelques graines de fenouil.

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.icimeme64.fr](http://www.icimeme64.fr)



Confitures  
Gelées  
Bonbons de fruit  
Crème de marron  
Fruits secs

### Un village,

Hosta est situé au cœur du Pays Basque entre Basse-Navarre et Soule, à quelques encablures de la Haute-Navarre. Niché dans un cirque éloigné de l'urbanisation, le village a conservé sa sauvagerie et son authenticité.

### des confitures,

Arboricultrice en bio, Pascale a une éthique et use de pratiques agro-écologiques au service d'une petite production.

### des livres et du bonheur

### Tarifs direct producteur

Pots de confiture et gelée  
360 g : 5 euros / 240 g : 4 euros

**Passez commande avec la liste des confitures disponibles (ci-dessous) ce sera plus simple pour moi et RAPPORTEZ-MOI LES POTS VIDES SVP**

Feijoa 360g, 240g  
Mûres bio 360g, 240g  
Mûres-Raisins bio, 360g, 240g  
Mûres-Physalis bio, 240g  
Mûres-Raisins-Rhubarbe bio, 360g, 240g  
Mûres-Rhubarbe, bio, 240g  
Prunes, 240g  
Kiwi bio 360g, 240g  
Clémentine bio 360g, 240g  
Citron bio, 240g  
Gelée de pamplemousse rose bio, 360g, 240g  
Crème de marron bio, 360g, 8€ / 240g, 6€  
Carré de coing, 100g 5€  
Kiwi séchés bio, 100g 5€  
Pâte de coing, 100g 3€



### Prochaine vente :

**Dimanche 19 février à 15h,**

Vente à Petit Chalue, Saint-Barthélemy, 174 route de l'Adour.

avec quelques crêpes pour se réchauffer.

### Vente directe sur place :

Pascale de Charentenay,  
Urrutigaraia, 64120 Hosta  
06 37 42 72 28 •

icimeme64@gmail.com

[www.icimeme64.fr](http://www.icimeme64.fr)



### Points de vente permanents :

**Encar café «Aux fins palais»,**  
18, place de la République  
65500 **Vic-en-Bigorre**

**Salon de coiffure la petite loge,** rue pannecau,  
64100 **Bayonne**

**L'Épicier bio,**  
5, Rue des Pluviers, ZA du Forum,  
64100 **Bayonne**

**Ona ta bio,**  
64240 **Itxassou**

**Biomonde Kimua,**  
64990 **Lahonce**

**Sabaia,** épicerie associative,  
64120 **Larceveau**

**Xibero bio,** 49 bd Gambetta,  
64130 **Mauléon,**

**Le Lutrin gourmand**  
64370 **Morlanne**

**Épicerie Bio**  
64120 **Saint-Palais**

**Les récoltes du monde**  
2 rue de l'église,  
64220 **Saint-Jean-Pied-de-Port**

**Chez Flo bio,**  
1 place de la résistance,  
40220 **Tarnos**

**Gustoki,** Josie vous propose une gamme étendue de produits issus de producteurs locaux du Pays Basque, en ligne, avec livraison et drive sur la côte, regardez son site pour trouver ses points de livraison, <https://www.gustoki.eus/accueil>