

DU CHAMP À L'ASSIETTE

La baie aronia, un atout santé

A Montherod (VD), Jean-Luc Tschabold cultive en bio, depuis quelques années, des aronia. En jus, élixir ou séchées, les baies ont des propriétés antioxydantes.

Selon des études scientifiques, leur pouvoir antioxydant dépasse celui de tous les autres fruits! Les baies d'aronia (*Aronia melanocarpa*) ont de multiples atouts santé (voir encadré). Bleu foncé, elles ont un petit goût de cerise noire riche en tannins. Jean-Luc Tschabold s'est lancé dans cette culture plutôt inédite en 2009. Désormais, milles arbustes s'étagent, sur la colline qui surplombe sa ferme de Montherod (VD). Depuis la mi-août, la récolte bat son plein. Deux jeunes femmes égrainent les grappes à la main. Elles portent des gants, car le jus violacé est particulièrement tachant.

L'aronia est un arbuste de la famille des rosacées, originaire d'Amérique du Nord. Ses fruits étaient consommés par les Indiens, pour leurs propriétés médicinales. Le botaniste russe Iwan Michurine participa grandement à la diffusion de cette plante dans les pays de l'Est, en sélectionnant des variétés, encore cultivées aujourd'hui. L'aronia fait partie intégrante de la pharmacopée russe.

Une culture facile

«Après cinq à six ans, les arbustes atteignent leur taille adulte, soit entre 1,50 m et 2 mètres de haut. Leur rendement optimal est de 8 kilos de baies par plant, mais je ne sais pas si j'arriverai à ce résultat», s'interroge le producteur. Cet été, ses cultures ont souffert de la sécheresse. Il devra sans doute installer l'irrigation pour assurer leur bon développement. L'origine nordique de l'aronia, fait qu'il ne craint guère la neige et le gel, par contre, le manque d'eau est un problème, surtout sur cette terre calcaire du pied du Jura vaudois. Entretien selon les méthodes biologiques, les cultures ont aussi souffert de l'appétit des campagnols. «Ils m'ont ratiboisé près de 30% de la parcelle en s'attaquant aux racines! Je passe des heures à les piéger. Les oiseaux se sont aussi rabattus sur les baies mûres, par manque de cerises puis de pruneaux.»

Hormis ces aléas naturels, l'*Aronia melanocarpa* n'exige pas beaucoup de soin. Aucun traitement n'est nécessaire. Les maladies sont quasi inexistantes. Jean-Luc Tschabold se contente d'un peu d'engrais organique ainsi que d'un épais paillage de copeaux aux pieds des arbustes pour limiter les développements des herbes adventices. Une légère taille de rajeunissement est à effectuer tous les trois à quatre ans afin que la plante conserve sa forme arbustive sans que les branches ne viennent toucher le sol. Les bourses aux arbres ou les pépiniéristes spécialisés proposent des plants d'aronia destinés aux jardins privés. On trouve notamment des variétés plus décoratives, comme 'Viking', dont le feuillage se pare de belles teintes rouges, en automne.



Jean-Luc Tschabold en pleine récolte d'aronia, à Montherod (VD). Les baies de cette plante originaire d'Amérique du nord ont de nombreuses propriétés médicinales.

bold se contente d'un peu d'engrais organique ainsi que d'un épais paillage de copeaux aux pieds des arbustes pour limiter les développements des herbes adventices. Une légère taille de rajeunissement est à effectuer tous les trois à quatre ans afin que la plante conserve sa forme arbustive sans que les branches ne viennent toucher le sol. Les bourses aux arbres ou les pépiniéristes spécialisés proposent des plants d'aronia destinés aux jardins privés. On trouve notamment des variétés plus décoratives, comme 'Viking', dont le feuillage se pare de belles teintes rouges, en automne.

Débouchés commerciaux

En Suisse, l'aronia occupe un secteur de niche. «Je cherchais une culture intéressante,

en lien avec la santé, mais qui n'exige pas trop d'entretien, car c'est une occupation annexe de mon travail, relève l'ingénieur, par ailleurs chargé de vulgarisation et de formation à l'Institut de recherche pour l'agriculture biologique (FiBL). En Suisse alémanique, plusieurs producteurs se sont lancés dans l'aventure et comptent sur le développement commercial de cette culture (Voir ci-dessous). Le Vaudois s'en tient, quant à lui, à une production plus confidentielle qui lui permet de maîtriser toute la filière. Il réalise donc son jus, son élixir et sèche ses baies pour les commercialiser en vente directe.

«En allemand, l'aronia se nomme «die Heilpflanze», soit la plante qui soigne. Je pense qu'effectivement, cette réputation

CONSOMMATION



Riche pharmacopée

Les baies d'aronia offrent un condensé de vitamines C, B1, B2, A, d'acides foliques, de flavonoïdes et d'anthocyanes. On prête, à ce principe actif, qui donne aux baies cette couleur si intense, des effets antiviraux et anti-inflammatoires. Toutes ces substances sont également riches en antioxydants censés protéger les cellules de l'organisme contre le vieillissement, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies neurodégénératives. Parmi tous les fruits frais, l'aronia arrive largement en tête, loin devant les fameuses baies de goji.

En petite cure santé, Jean-Luc Tschabold conseille de manger 10 à 15 baies séchées par jour ou 2 cuillères à soupe de jus ou 1 cuillère à café d'élixir.

Les baies d'aronia entrent également dans la composition de nombreuses recettes: confitures, gelées, coulis, muf-fins. Elles s'accordent bien au jus de pomme. Leur goût tannique caractéristique est plus ou moins sucré, selon les variétés. En chutney ou en sauce aigre-douce, l'aronia accompagne les plats de gibier, un peu comme les airelles.

MARJORIE SIEGRIST ■

+ D'INFOS Jean-Luc Tschabold, Ferme de l'Aronia, 1174 Montherod (VD) www.aronia-bio.ch; IG Aronia Schweiz www.aronia-beere.ch

Une production de niche, en développement

- Actuellement, la production suisse de baies d'aronia représente environ 15 tonnes. Les producteurs de Suisse occidentale ont pour objectifs de récolter 150 à 200 tonnes, d'ici 2015. Des machines permettant de mécaniser la récolte font leur première apparition dans les cultures cet été. Les grands producteurs de jus suisses transforment pour l'instant des baies d'aronia importées des pays de l'Est. L'objectif est qu'ils trouvent de quoi s'approvisionner sur le marché suisse.
- Les premières cultures ont été lancées dans les cantons de Thurgovie, St-Gall, Schaffhouse et Zürich. Elles ne dépassaient pas 40 hectares.
- L'IG Aronia Schweiz rassemble aujourd'hui 25 producteurs, principalement en Suisse alémanique.
- En 2011, le prix d'un kilo de baies était fixé à 5 francs, 6.50 francs pour la production selon les méthodes biologiques.
- Environ 30% des baies suisses sont séchées avant d'être commercialisées.

