

manger BIO diversifier notre alimentation

On nous le dit et le répète, nous devons

« **diversifier notre alimentation** ».

Plus facile à dire qu'à faire ?

Non, ce n'est pas si compliqué !

« *Il faut apprendre à varier l'ensemble de notre alimentation, et notamment les sources de protéines : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, céréales complètes et légumineuses* »

confie Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne



PYRAMIDE ALIMENTAIRE



BRIGITTE MERCIER- FICHAUX, DIÉTÉTICIENNE

« On n'est pas obligé de consommer de la viande à chaque repas, il faut de la modération en tout ! »

LES MENUS D'UNE SEMAINE TYPE ?

- « des œufs bio, excellents gustativement ;
- 1 ou 2 fois par semaine un mélange céréales légumineuses ;
- 1 ou 2 fois un mélange céréales, légumes et un peu de viande ;
- 2 ou 3 fois par semaine, de la viande, il n'est pas utile à l'organisme d'en consommer systématiquement 100 g : mieux vaut diminuer la quantité et en manger plus souvent . »

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Il y a autant de protéines dans 100 g de légumineuses que dans 100 g de viande.

Quelques légumineuses courantes : haricots secs, lentilles, pois cassés, pois chiches, soja... »

LES PRODUITS BIO : UNE DIVERSITÉ QUI DONNE DU PEPS À NOS MENUS !

Les producteurs de légumes bio proposent une vaste gamme de légumes anciens oubliés, aux saveurs étonnantes : voilà une façon simple et naturelle de composer des repas originaux !



www.bio-centre.org



Avec le soutien de :



qualités nutritionnelles de L'alimentation BIO : des experts témoignent !



BRIGITTE MERCIER-FICHAUX, DIÉTÉTICIENNE :

« *Nombreux sont les experts qui mettent en avant les valeurs nutritionnelles des produits biologiques, et notamment l'apport accru de matières sèches, de protéines, minéraux et vitamines.* »

PROFESSEUR BELPOMME CANCÉROLOGUE, PRÉSIDENT DE L'ARTAC (ASSOCIATION POUR LA RECHERCHE THÉRAPEUTIQUE ANTICANCÉREUSE)



« *Les consommateurs doivent manger bio pour trois raisons majeures :*

- *l'absence de résidus de pesticides dans l'alimentation biologique ;*
- *l'absence de conservateurs nitrités (additifs alimentaires) dans les produits transformés bio ;*
- *le taux d'antioxydants 3 à 4 fois supérieur dans les aliments bio.*

*Manger bio n'évite pas la maladie.
Mais c'est une règle d'hygiène pour favoriser une meilleure santé.* »

PHILIPPE DESBROSSES, AGRONOME EXPERT AUPRÈS DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE



« *Une profusion d'études menées à travers le monde prouve la meilleure qualité de l'alimentation biologique ! C'est aussi une question de bon sens : des plantes dont la croissance est due à un arrosage intensif sous serre sont gorgées d'eau, au contraire des plantes qui poussent grâce à ce que leur apportent le sol et le soleil. Une récente étude a montré que pour obtenir aujourd'hui autant de nutriments dans une pêche qu'en 1950, il faut en manger... une vingtaine !* »

(source Etude d'Agnès Rousseaux, nutritionniste, publiée en septembre 2010)

JEAN MONTAGARD, CHEF CUISINIER ENGAGÉ DANS LA GASTRONOMIE BIO VÉGÉTARIENNE ET PROFESSEUR DE CUISINE



« *Les produits biologiques, par les analyses comparatives qui ont pu être faites, montrent une plus grande teneur en oligoéléments et en vitamines. Les qualités gustatives, comparativement à des produits du conventionnel, sont bien supérieures. J'ai rencontré durant ma carrière nombre de cuisiniers réticents à utiliser des produits bio : ce sont toujours les tests (à l'aveugle) de dégustation comparative qui démontent ces réticences !* »

LE SAVIEZ-VOUS ?

« POUR NOURRIR LE MONDE, L'AGRO-ÉCOLOGIE SURPASSE L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE À GRANDE ÉCHELLE »

« *Les gouvernements et les agences internationales doivent stimuler de toute urgence les techniques agricoles écologiques afin d'accroître la production alimentaire et sauver le climat a déclaré Olivier de Schutter, rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à l'alimentation, au moment de présenter les conclusions d'un séminaire international sur l'agro-écologie organisé à Bruxelles en juin 2010.* »

(Source communiqué de presse du séminaire)

Avec le soutien de :



manger BIO

saisonnalité ne veut pas dire morosité



MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON... C'EST QUOI AU JUSTE ?

Au-delà de la garantie de fraîcheur, de l'assurance d'une récolte à maturité, d'une préservation des arômes, consommer des fruits et légumes de saison, c'est surtout la (re)découverte de fruits et légumes de nos terroirs, que les agriculteurs bio s'ingénient à cultiver pour le plaisir de nos papilles !



LA DIVERSITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES BIO N'EST PAS UNE LÉGENDE !

Il existe en France plus de 500 variétés de tomates différentes ; les maraîchers bio sont autorisés à en cultiver près de 70. De même, il existe une infinie variété de courges et potirons ; les producteurs de légumes bio en cultivent une cinquantaine.

La liste des légumes que nous avons « oubliés » est longue : persil tubéreux, scorsonère, pâtisson, cardon, navet jaune, chou rave, tétragone, radis d'hiver rose ou blanc... Faciles à cuisiner, ils permettent de varier les plats à l'envie !

DEVINETTE



On avait l'habitude de me manger avant l'arrivée de la pomme de terre et de la carotte. Puis, je fus oublié. Je suis une racine et la plante dont je suis issue peut mesurer jusqu'à 1,5 mètre.

On peut me manger cru (râpé ou à la croque) ou cuit. Contrairement à la carotte, je suis blanc et j'ai un goût de noisette. Qui suis-je ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LA BETTERAVE ROUGE

La betterave rouge peut se manger crue, en mélange avec d'autres légumes racines râpés (carottes, persil tubéreux), ou seule.

La betterave rouge peut être cuisinée comme n'importe quel autre légume racine, dans une soupe ou le traditionnel Bortsch polonais par exemple ! Il existe d'autres recettes délicieuses à base de betterave, essayez-les !



Avec le soutien de :



La transformation des produits BIO : pour Le Respect des qualités nutritives

UNE RÉGLEMENTATION STRICTE DE LA PRODUCTION ET DE LA TRANSFORMATION

La réglementation européenne relative à l'agriculture biologique est tout aussi rigoureuse pour les transformateurs qu'elle l'est avec les producteurs. Pour être certifié et commercialiser sa production sous le label bio, un transformateur doit se conformer à cette réglementation et être contrôlé par un organisme certificateur agréé.



- règlement (CE) n°889/2008 de la Commission du 5 septembre 2008 portant modalités d'application du règlement (CE) n°834/2007 du Conseil relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques en ce qui concerne la production biologique, l'étiquetage et les contrôles.



LES PRINCIPES DE BASE DE LA TRANSFORMATION

Tout comme la production bio interdit l'utilisation de produits chimiques de synthèse, la transformation bio exclut les additifs chimiques afin de préserver la qualité intrinsèque du produit :

- pas d'arômes artificiels ;
- pas de colorants chimiques ;
- pas ou peu d'additifs autorisés, seulement 47 additifs - la plupart d'origine agricole ou naturelle (300 en conventionnel) ;
- ionisation interdite ;
- en outre, certains procédés de transformation sont plus adaptés au mode de production biologique, comme la farine sur meule ou l'huile de pression à froid...

LA FABRICATION DU PAIN

Le pain biologique, qu'il soit fabriqué à partir de blé, de petit épeautre, d'épeautre ou de seigle, présente toujours les caractéristiques suivantes :



Les céréales sont cultivées dans le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique, sans produits chimiques de synthèse ni OGM. Les céréales sont stockées sans adjonction de conservateurs chimiques.



Les céréales sont moulues par un meunier certifié, qui garantit la traçabilité des farines. La mouture sur meule de pierre, l'une des techniques de mouture, ne chauffe pas le grain et ne sépare pas l'enveloppe ni le germe du grain, ce qui confère une haute valeur nutritive à la farine. Chez le meunier comme chez le boulanger, les farines biologiques doivent être stockées séparément des farines conventionnelles, pour éviter toute confusion.



Le boulanger fabrique le pain bio selon des règles très strictes : tout contact avec de la farine conventionnelle est proscrit, ce qui implique un nettoyage soigneux du laboratoire.

Le pain bio est, de préférence, fabriqué au levain.

Le temps de pousse d'un pain au levain (temps qu'il faut à la pâte pour lever) est plus long que celui d'un pain à la levure.



Les pains au levain ont plusieurs avantages par rapport aux pains à la levure, au niveau du goût, de la conservation et de la digestibilité.

De plus, les pains bio présentent l'avantage de ne pas contenir de résidus de pesticides, notamment les pains complets ou semi-complets.



Avec le soutien de :

