



Vente de produits
biologiques & naturels
Tél. 02 47 66 77 77
www.coopnature.com

Edito

Dix mille ambassadeurs

Comment avez-vous connu Coop Nature ?

La commission communication de notre coopérative (commission constituée de sociétaires bénévoles) établit régulièrement des statistiques relatives aux réponses apportées à cette question, lors de l'adhésion des nouveaux sociétaires.

Il s'avère que 50 % des nouveaux adhérents découvrent nos magasins par « le bouche à oreille », c'est-à-dire essentiellement grâce à vos recommandations. Pour du commerce de proximité, on ne peut espérer meilleure publicité. L'accueil, le conseil et la disponibilité de nos employés dans les magasins, la diversité et la qualité de nos produits y sont certainement pour quelque chose. Mais aussi notre fonctionnement totalement coopératif, notre politique de prix justes (nos comparateurs de prix avec d'autres magasins spécialisés nous le confirment) sont autant d'arguments pour vous et pour tous ceux autour de vous qui souhaiteraient nous rejoindre.

Nous sommes dix mille sociétaires, donc dix mille ambassadeurs de Coop Nature.

Consom'acteurs et coopérateurs vous êtes, Coop Nature vous remercie.

Je dédie cet éditto à notre ami « poète-jardinier », Pierre CRECHET, qui nous a quittés récemment et qui pendant de longues années a été très actif au sein de notre coopérative.

A vous tous, bonne lecture de ce petit journal.

Coopérativement vôtre,

Le Président du Conseil d'Administration,

Jacques GUILLOUX

JOURNAL N°54

Avril - Mai - Juin 2017

Les produits de saison :
Le Quinoa



Pierre avait deux passions : le théâtre et le jardin.

Il cultivait l'un et l'autre avec la même envie, la même force, passant des bottes du jardinier au costume de comédien.

Le jardin nourrissait son corps, le théâtre son esprit.

Bénévole à coop nature et membre de la commission produits, il aimait faire son théâtre dans les nombreuses animations des magasins, expliquant quelques recettes avec naturel et simplicité. Aussi, il lui arrivait, à nous membres de la commission, de lâcher quelques bribes de son talent de conteur... Quelle merveille pour nos oreilles !

Cette année, un jour de février, Pierre CRECHET nous a quittés, retournant à la terre qu'il a tant aimée, pour toujours.

Commandez : vous gagnez du temps

CREMERIE & PAIN

BOUCHERIE

Tours Centre

02 47 66 73 86

02 47 66 58 35

Tours Nord

02 47 88 96 97

02 47 88 96 95

Tours Sud

02 47 36 45 52

02 47 36 45 53 ou 58

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE

TOURS NORD

CHAMBRAY les TOURS

17 rue Chalmel

25 rue de Hollande

13 rue A. Fresnel - Chambray

Lundi : 14h30/19h ; Mardi, Mercredi, Vendredi : 9h/13h - 14h30/19h ; Jeudi : 9h30/13h - 14h30 - 19h

Samedi :

9h/13h - 14h30/18h30

- Fermeture à 17h chaque 24 & 31 décembre

LES CERTIFICATIONS BIO

«Le bio se développe... On peut trouver du bio partout maintenant...» «Oui, mais... est on sûr que c'est du bio ? »

Quid des certifications ?... des contrôles ?...

La Commission Produits de COOP Nature a rencontré un certificateur qui a répondu à ses questions.

Pour bénéficier d'un label biologique du ministère de l'agriculture, le producteur devra respecter un cahier des charges spécifiant, entre autres exigences : l'interdiction d'engrais de synthèse et de pesticides chimiques, des modes d'élevage et de cultures naturels.

L'installation en bio après un mode de production "conventionnel", il sera d'abord déclaré "en conversion" durant 3 ans avant de pouvoir bénéficier d'un étiquetage "bio".

3 contrôles en 2 ans sont obligatoires dont certains inopinés.

Le certificateur intervient sur deux aspects :

Étude de documents : contrôle des factures (comparaison achat/vente), vérification des certificats des fournisseurs, étude des provenances, concordance, en agriculture, entre les contenants vidés et les factures

Étude du terrain : vérification que les cultures correspondent à ce qui est annoncé, analyse de terre, de graines, de plantes. (3 prélèvements d'échantillons : un est mis sous scellé et laissé au producteur, les deux autres partent en laboratoire : un pour analyse, l'autre est conservé en cas de contestation).

Les certificateurs sont eux-mêmes contrôlés par la COFRAC qui peut les accompagner sur le terrain.

Des organismes de certification français ont également des bureaux à l'étranger pour contrôler sur place.

Les magasins COOP Nature sont contrôlés par « Véritas », branche "Certification Produits" par un certificateur titulaire d'un BTS agricole de production végétale, ayant l'expérience de tout ce qui touche au bio, Seul le vrac y est contrôlé ainsi, le reste faisant l'objet d'un contrôle de documents. Ce qui est emballé n'est pas contrôlé à ce stade mais a été contrôlé en amont. La vérification se faisant sur présentation du document de certification.

Une fois encore le bon sens et la logique apparaissent clairement.

Plus les productions seront proches des consommateurs et plus on aura de chance de s'assurer de leur qualité biologique en même temps que de leur fraîcheur.

Cette organisation conforte notre confiance dans le «label bio eurofeuille».

Pour information, Dans le cadre de sa mission de contrôle et de certification bio, le cabinet Véritas est intervenu dans notre magasin de Tours-Nord le 1er février dernier.

A l'issue de ce contrôle, aucune anomalie, aucune non-conformité n'ont été détectées.

Pour plus d'infos :

voir nos posters affichés dans les magasins COOP Nature, détaillant les labels et marques bio.

voir Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt <http://agriculture.gouv.fr/l-agriculture-biologique>

Comment organiser son potager ?

1) Les bonnes distances de plantation pour un bon développement

2) L'association des légumes : bonnes et mauvaises

Pour que les légumes puissent s'épanouir, il ne suffit pas de travailler le sol et de l'enrichir, il est essentiel de tenir compte, dès la plantation, de leur développement futur. Certains légumes poussent beaucoup en largeur et en hauteur. En leur ménageant suffisamment d'espace, on évite qu'ils gênent les cultures voisines ou projettent une ombre trop dense sur les légumes qui aiment le soleil.

| | Dans le rang (en cm) | Entre deux rangs (en cm) |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| <u>Artichaut</u> | 80 | 70 |
| <u>Ail et oignon</u> | 15 | 30 |
| <u>Aubergine</u> | 50 | 50 |
| <u>Bette</u> | 40 | 40 |
| <u>Betterave</u> | 15 | 30 |
| <u>Carotte</u> | 7 | 25 |
| <u>Chou</u> | 70 | 70 |
| <u>Concombre</u> | 60 | 90 |
| <u>Courgette, melon</u> | 100 | 100 |
| <u>Eraisier</u> | 30 | 40 |
| <u>Haricot</u> | 40 | 40 |
| <u>Navet</u> | 10 | 25 |
| <u>Pois</u> | 3 | 40 |
| <u>Poireau</u> | 10 | 30 |
| <u>Pomme de terre</u> | 40 | 60 |
| <u>Radis</u> | 2 | 20 |
| <u>Salade</u> | 30/40 | 30 |
| <u>Tomate</u> | 60 | 60 |

BIEN INFORMÉS POUR BIEN CHOISIR DÉCOUVERTE du BIO ÉCONOMIQUE de QUALITÉ

A DÉCOUVRIR ?... LE QUINOA

Quoi donc pour changer des frites, des pâtes ou du riz et accompagner une viande ou des légumes verts ?...

Bonne idée : le quinoa, petite graine légère et goûteuse, prêt en 10 minutes !...

Le quinoa : plante sacrée des Incas et maintenant nourriture idéale pour la NASA... dorénavant cultivée en France...

Un concentré de vertus diététiques.

Ingrédients par personne : Préparation pour des grains bien détachés, plutôt fermes :

(selon gourmandise)

Rincer le quinoa, égoutter.

Dans une sauteuse huilée, faire à peine "dorer" les grains avec le sel, en remuant pour les "envelopper", 1 à 2 minutes.

- 5 à 10 cl de quinoa

- 10 à 20 cl d'eau

- sel, poivre

Couvrir du double d'eau chaude : attention à la vapeur...

Laisser cuire à feu moyen 5 minutes avec les condiments au choix (poivre, ail, herbes...).

Hors du feu : couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

Parking de Chambray : TOUT BEAU , TOUT NEUF

Nous vous remercions très vivement, chers sociétaires et chers clients, de la patience dont vous avez fait preuve du 10 janvier dernier à fin mars, d'autant que la durée du chantier s'est accrue d'une vingtaine de jours à cause des intempéries (gel et pluie !).

1 - Un parking trop petit

Certains jours, une surcharge notable du parking avait rendu impératif la recherche d'une solution pour améliorer l'accueil de notre clientèle.

Nous avons étudié toutes les possibilités pour créer une extension du parking existant, en vain *. Dès lors, il a fallu travailler à un réaménagement des emplacements dans le périmètre actuel et modifier le sens de circulation. Les espaces verts ont été conservés.

2 – Le projet

Un avant-projet sommaire créait une douzaine de places supplémentaires.

Nous avons choisi un architecte reconnu pour son professionnalisme et son autorité**. Une fois l'aval de la Mairie obtenu, nous avons décidé (vu l'état dégradé de l'enrobé) de rénover la totalité du revêtement du parking.

3 - La réalisation

En étudiant le projet en Juin 2016, nous avons conscience de la gêne que ces travaux allaient créer : pour en atténuer les conséquences au quotidien, un séquençement des travaux pour les entreprises a été défini.

Nous avons aussi informé le maximum de sociétaires et de clients des travaux prévus.

Maintenant, nous vous réservons le meilleur accueil avec davantage de places de stationnement un accès et une circulation améliorés et des espaces verts réaménagés.

La direction et les salariés de votre Coopérative se réjouissent de vous accueillir dans ce nouveau cadre, et vous attendent nombreux ...

A bientôt !

La commission Travaux

*Etendre le parking en négociant avec les propriétaires des terrains contigus, la location ou l'achat d'une parcelle à aménager. Hélas rien n'a pu aboutir !

** L'architecte nous a assistés pour l'élaboration du dossier afin que celui-ci satisfasse aux règles urbanistiques, l'établissement du cahier des charges la réalisation de l'appel d'offres, le suivi du chantier et la réception des travaux.

LES NITRATES ET LES NITRITES

Les nitrite de sodium E 205 et nitrate de sodium E 250 sont des additifs très largement utilisés d'abord comme conservateurs car ils empêchent le développement de bactéries dangereuses. Ils contribuent aussi à donner une couleur plus flatteuse aux aliments.

On les retrouve principalement dans les charcuteries (jambon, saucisson, pâtés, ...) mais aussi dans toutes préparations industrielles ou même artisanales à base de viande.

Leur dangerosité est aujourd'hui clairement démontrée. Elle tient au fait que les nitrates et nitrites réagissent avec le fer présent dans la viande pour former des composés toxiques et cancérogènes : les nitrosamines.

Que faire ?

- **Premièrement** : limiter l'apport en Nitrates et nitrites.

La viande biologique offre une protection pour le consommateur car elle bénéficie d'un cahier des charges rigoureux et particulièrement drastique pour ce qui est des additifs autorisés et des quantités à ne pas dépasser.

Le seuil maximum de sel nitraté (E250) en conventionnel est de 150mg/kg.

En bio le seuil est abaissé à 80 mg/kg.

A noter que dans vos magasins Coop Nature, Kervern, notre fournisseur principal en charcuterie a fait le choix d'abaisser ce seuil à 25 mg/kg. Nous proposons également du jambon strictement sans nitrite de la marque Rostaing en paquet ou à la coupe. Ce dernier a réussi à élaborer une formule de conservateur totalement naturel dont il a le secret.

Nous vous proposons également de la saucisserie Maison sans additif dans laquelle nous incorporons simplement des épices et aromates (sel rose de l'Himalaya, poivre, persil, oignon,...).

Les viandes non transformées se voient de plus en plus souvent rajouter des nitrites aussi bien par les industriels que les petites boucheries, toujours pour améliorer la couleur et la conservation. Bien entendu, à la Coop, nous ne rajoutons pas de nitrites sur les viandes.

- **Deuxièmement** : limiter la formation de nitrosamines.

Cette formation est liée pour une part à la cuisson, c'est pourquoi il faut limiter les cuissons longues, à haute température, les viandes grillées et les barbecues.

Elle est aussi en lien avec la teneur en fer. Aussi est-il souhaitable de diminuer la consommation de viande rouge et de privilégier les viandes blanches.

On peut aussi limiter la formation de nitrosamines grâce à des associations alimentaires pertinentes.

En effet les antioxydants alimentaires (vitamine C, vit E, vit A et polyphénols) peuvent empêcher la formation de ces molécules toxiques. On les retrouve notamment dans les légumes et fruits colorés qui vont avoir une action grandement protectrice (tomates, poivrons, épinards, cassis, abricot, ...).

L'association se fera sur le même repas pour une présence simultanée dans l'estomac avec le produit carné. On peut les consommer en entrée (ex : carottes râpées), en accompagnement (ex : haricots verts, salade), en condimentaire (poivron dans les brochettes) ou encore en dessert (tarte aux myrtilles).

Dois je le préciser ? Le vin* rouge est aussi une source très appréciable d'anti oxydants.

Bon Appétit

* à consommer avec modération

"Coopérative" : un terme unique pour plusieurs réalités

Outre les coopératives de consommateurs qui se développent localement sous forme d'enseignes à taille humaine, le marché de la bio recense plusieurs coopératives de distributeurs : des réseaux de magasins devenus incontournables à l'échelle nationale et dont la logique est différente .

Là, ce sont des centrales d'achat ou de référencement au statut coopératif . Les magasins de ces réseaux possèdent , eux , un statut de société classique.

Poursuivant une stratégie d'expansion nationale, ils répondent à des logiques de compétitivité qui les éloignent de l'esprit des coopératives de consommateurs.

Leur poids leur permet d'exercer une certaine pression sur les prix pratiqués par les fournisseurs... à l'instar des acteurs de la grande distribution ?

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE

www.coopnature.com