

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

Contre vents et marées !

La Coop a tenu bon malgré une mer houleuse et des vents contraires en 2020 : son volume d'activité a été globalement maintenu au niveau de celui de 2019 grâce à la fidélité de ses sociétaires et au bon travail de ses équipes. Que les vaillants équipages des 3 magasins en soient remerciés ! Cela nous permet d'envisager 2021 avec optimisme.

L'année est chargée de projets : le réaménagement du magasin de Chambray-lès-Tours est programmé, et l'agrandissement de Tours-Centre est à l'étude.

La finalité étant d'améliorer l'accueil des sociétaires et des clients, ainsi que le confort des équipes au quotidien.

Bon printemps à tous ! ●



* Président du conseil d'administration

Suivez la vie de votre coop sur www.coopnature.fr

SOMMAIRE

- Nitrates et nitrites > P.2-3
- Le vrac > P. 3
- La carotte : un si joyeux légume > P.4-5
- Réussir ses semis de carottes > P.6
- Recette : sauté de protéines au tofu > P.7
- La Ferme de Sainte Marthe > P.7
- Besoin d'oxygène > P.8



La carotte un si joyeux légume



alimentation carnée

Nitrates et nitrites pourquoi le jambon blanc est-il... rose ?

Les nitrates et les nitrites sont issus de l'oxydation de l'azote par des microorganismes localisés dans les plantes, le sol et l'eau. Dans le secteur alimentaire, les nitrite de sodium et nitrate de sodium sont des additifs très largement utilisés comme conservateurs. Mais quid de leurs effets sur notre santé ? État des lieux.

Utilisés comme conservateurs les nitrites de sodium (E 250) et nitrates de sodium (E 251) permettent de repousser la date de péremption des produits. Ils contribuent par ailleurs à donner une couleur rosée plus flatteuse aux aliments.

On les retrouve principalement dans les charcuteries (jambon, saucisson, pâtés...) et 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 cancérigènes : les nitrosamines. Alors que faire ?

Un cahier des charges rigoureux en bio

En conventionnel le seuil maximum de sel nitrité est de 150 mg/kg.

Les viandes non transformées se voient de plus en plus souvent rajouter des nitrites aussi bien par les

PETITE CHRONOLOGIE DES SELS NITRITÉS *

2010 : États-Unis = des doutes apparaissent au sujet de la dangerosité des sels nitrités.

25 octobre 2015 : l'OMS déclare la charcuterie cancérigène probable pour l'homme, au vu des résultats du Centre International de Recherche sur le Cancer, à cause de l'usage immodéré des sels nitrités. On les retrouve dans les trois quarts des étiquettes sous les codes E249, E250, E251, E252.

10 décembre 2020 : à l'Assemblée Nationale, dépôt d'un projet de loi visant à interdire les sels nitrités dans la charcuterie.

Interdiction savamment graduée... :

septembre 2021 pour les cantines scolaires et pour les jambons crus,

2023 pour la charcuterie sèche

2025 pour le jambon cuit... dans 5 ans !

Ces lenteurs témoignent de la puissance des lobbies qui ne veulent pas les supprimer. ●

* Le Canard Enchaîné 13/09/2017, 23/12/2020, 20/01/2021, La Nouvelle République 14/01/2021.

industriels que par les petites boucheries, toujours pour améliorer la conservation et la couleur.

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.

En bio, le seuil maximum de sel nitrité est abaissé à 80 mg/kg.

Dans vos magasins Coop Nature, Kervern, fournisseur principal en charcuterie, a fait le choix d'abaisser ce seuil à 25 mg/kg. Nous proposons également le jambon emballé strictement sans nitrite de la marque Rostaing. 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 des aromates (sel rose de l'Himalaya, poivre, persil, oignon, etc.).

Bien entendu, à la Coop, nous ne rajoutons pas de nitrite sur les viandes.

Limiter la formation de nitrosamines

La formation de nitrosamines 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 (voir encart). ●

CONTRE LES NITROSAMINES TOXIQUES : LES ANTIOXYDANTS

Les antioxydants alimentaires (vitamine C, E, A et polyphénols) peuvent empêcher la formation des nitrosamines toxiques. On les retrouve notamment dans les légumes et les fruits colorés qui vont avoir une action grandement protectrice (tomates, poivrons, épinards, cassis, abricots). L'association se fera au cours d'un 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).

Le vin* rouge est aussi une source très appréciable d'antioxydants.

Bon appétit ! ●

* À consommer avec modération

MOINS D'EMBALLAGE, MOINS DE GASPILLAGE :

LE VRAC

Aujourd'hui, les magasins Coop Nature mettent à votre disposition le plus grand choix de produits de la région Centre-Val-de-Loire (environ 13 000 références). Parmi ses 18 rayons bio spécialisés il en est un qui est moins traditionnel mais non moins couru : le rayon vrac. Plus de 140 produits sont à votre disposition pour des quantités ajustées selon vos besoins.

On y trouve presque tout ! Céréales en grains (blé, riz, millet...), farines avec ou sans gluten, flocons, semoules, boulgours, légumineuses, pâtes, biscuits, fruits séchés, fruits oléagineux, noisettes et amandes (entières, effilées, en poudre), muesli et différents mélanges pour le petit déjeuner, levure, cafés, thés divers, sucres, argile, etc.

Si vous apportez un contenant solide

Pour remplacer les sacs papier, vous pouvez apporter votre propre contenant : pot en verre, boîte en fer...

Dans ce cas, posez votre contenant vide sur la balance, appuyez sur la touche du produit que vous allez acheter puis collez l'étiquette sur votre contenant. Servez-vous, et pesez à nouveau votre contenant. Collez la seconde étiquette à côté de la première. La différence, correspondant au poids réel du produit, vous sera facturée. Coop Nature vous propose également quelques produits frais en vrac (choucroute crue en saison, olives variées...)

Les fruits et légumes peuvent être mis directement dans votre panier ou votre cabas. N'oubliez pas qu'un seul sac papier peut contenir plusieurs légumes différents : il suffit de coller toutes les étiquettes correspondantes sur le sac.

Nos magasins proposent également à la vente des sacs réutilisables en tissu de différentes tailles. ●



star des rayons

LA CAROTTE

UN SI JOYEUX LÉGUME

Si elle n'existait pas, il faudrait l'inventer tant elle a de qualités ! Disponible toute l'année, blanche ou rouge, crue ou cuite, en plat, en jus, en confiture, elle est aussi présente dans nos menus que la pomme de terre. La carotte s'invite aussi dans bien des citations populaires : la carotte et le bâton, les carottes sont cuites ! Ou alors nous préférons croire qu'elle nous procure une bonne vue, le teint rose et nous rend plus aimable !

La carotte (*Daucus carota subspecies sativus*, « carotte de l'ouest ») est un légume racine de la famille des Apiacées (ombellifères) cultivée pour son pivot comestible ferme et croquant, assez juteux, très sucré, le plus souvent de forme conique, de 5 à 25 cm de long, et de couleur orangée. Disponible toute l'année, elle offre jusqu'à 250 g de gourmandise à accommoder de multiples façons.

Selon les variétés elle peut être de couleur blanchâtre, jaune, violette ou brune ; son feuillage est fin et très découpé.

C'est le deuxième légume-racine cultivé dans toutes les zones tempérées du monde après la pomme de terre, et l'un des plus consommés avec près de 90 variétés au catalogue en France et plus de 530 cultivées en Europe. Quand à la si belle carotte sauvage, ses délicates ombelles blanches ornent de préférence les prairies de l'hémisphère nord.

Qualités nutritionnelles

Avec seulement 26 kilocalories pour 100g, la carotte est composée de 88,2% d'eau, 0,98% de protéines, 0,20% de lipides et 4,8% de sucre.

Elle contient de la vitamine C, toutes les vitamines du groupe B – sauf la B12 – et des minéraux : calcium, magnésium, potassium et fer.

Riches en bêta-carotène facteur de vitamine A, 60 grammes de carottes crues ou 145 grammes de carottes cuites suffisent à nos besoins quotidiens.

Sa teneur en fibres et en antioxydants est importante.

Diversité des utilisations

On peut l'utiliser en cosmétique et autres soins, que ce soit en décoction de fanes de carottes, en bain de bouche, qui est un remède de grand-mère contre les aphtes ou en cataplasme, lequel soignerait engelures et gerçures.

L'huile essentielle de graines de carottes est utilisée pour ses vertus toniques, drainantes et dépuratives.

LÉGUME AU STATUT JURIDIQUE DE FRUIT !

Dans les textes réglementaires européens il est précisé que seuls les fruits peuvent servir de base aux confitures. La carotte est classée comme légume. La confiture de carottes est une spécialité portugaise et afin de la protéger comme telle on a dû, pour cet usage, gratifier le facétieux légume du statut juridique de fruit !... ●



Conservation

Après récolte, les fanes doivent être enlevées rapidement car elles dessèchent la carotte qui perd ses nutriments. Une fois les fanes ôtées, les carottes d'hiver peuvent se conserver plusieurs mois au sec dans du sable, sans lumière et hors gel.

On peut les garder quelques jours au frigo ou dans un cellier frais et aéré.

Veiller à les éloigner des pommes, des bananes et autres légumes qui produisent de l'éthylène, ce gaz qui accélère la maturation des fruits, mais aussi le vieillissement et le risque de dégradation trop rapide du voisinage.

Recettes

À toutes les sauces, toute l'année, c'est « l'assurance vitamine A » de l'hiver ! Les carottes sont autrement plus vertueuse que les anémiques et insipides tomates qui grelottent sur les étals des décennies passées.

Venu du potager familial, ou choisi en vrai-bio-pas-industriel, on aura un légume sucré, bon pour se régaler de l'apéritif jusqu'au dessert, et même entre les repas ou au petit-déjeuner, en jus... sans oublier les fanes : en soupe, en galettes... les recettes ne manquent pas !

Mini-carottes en sachets

Suite au succès des *Baby carrot* aux États-Unis - carottes abîmées, retaillées à 5 cm maximum - on vend aussi en France des mini-carottes en sachets, chlorées bien sûr !

Carottes Purple Haze

Le nom de cette variété de carottes n'a rien à voir avec la célèbre chanson de Jimi Hendrix *Purple Haze*. Mais leur couleur violette tient à la présence d'anthocyane, un pigment soluble dans l'eau à 80°C. C'est pourquoi ces carottes feront donc beaucoup plus d'effet crues que cuites. ●

Musée mondiale de la carotte

Pour en savoir plus dans la variété et la bonne humeur, faites une visite virtuelle au musée de la carotte à l'adresse :

www.carrotmuseum.co.uk (en anglais)



histoire-géo

Les pérégrinations de la carotte vers la France



L'Épluchage des carottes, huile sur toile de Gerrit Dou (1660)

Les premières carottes évoquées étaient plutôt blanches, plus fibreuses, plus amères qu'aujourd'hui. À la fin du VIII^e siècle, Charlemagne en recommande la culture dans les domaines royaux avec moult autres plantes potagères, aromatiques et arbres fruitiers. Plus tard, on en trouve des traces en Afghanistan, en Espagne.

Et les carottes orange plus tendres et plus sucrées, quand arrivèrent-elles en France ? On voit les premières carottes orange, représentées sur toile en Hollande, au XVII^e siècle. Par cultures sélectives et en hommage à la maison d'Orange-Nassau, les horticulteurs créent la première carotte charnue, dite « carotte longue orange ». Ces nouvelles carottes passeront d'abord par l'Europe du Nord et l'Amérique. C'est seulement au XIX^e siècle qu'elles arriveront en France. ●





jardinage

Réussir ses semis de carottes

Si les carottes peuvent pousser un peu partout, elles préfèrent les terres sablonneuses. Commencez donc à bien préparer votre sol.

Sachez que la carotte est capricieuse. Alors autant savoir ce qu'elle aime.

La carotte aime : les sols légers, sableux et profond, les expositions ensoleillées et les arrosages réguliers, surtout les 5 ou 6 premières semaines. En revanche la carotte n'aime pas : les sols peu profonds, caillouteux ou mal nettoyés (avec des racines, de mauvaises herbes) et les apports de matières organiques fraîches (compost, fumier) avant le semis.

L'astuce 100 % réussite

Juste après le semis, recouvrez la terre d'un léger paillis (1 cm d'épaisseur) de feuilles d'orties fraîches hachées, pour conserver l'humidité du sol.

Quand semer ?

De mars à juin, ou un peu plus tôt, en protégeant les semis par un voile. Les professionnels, en jouant avec les variétés, arrivent à semer toute l'année.

Si vos carottes mettent longtemps à lever, semez en même temps des radis, que vous récolterez quand les plantules de carottes auront 6 cm de haut.

Comment faire ?

Semez en pleine terre après avoir décompacté le sol sur 25 cm de profondeur. En effet, la carotte commence par se développer en longueur, avant de grossir jusqu'à atteindre sa taille adulte. Si elle rencontre un caillou ou un bloc de terre compacte, elle s'arrête net de pousser ou se scinde pour contourner l'obstacle et donne ensuite une carotte fourchue ou tordue. Pour réduire le temps de germination, tremper les graines dans très peu d'eau pendant 24 heures. Ensuite, pour faciliter le semis, vous pouvez mélanger les graines avec du sable fin. Semez dans un sillon de 0,5 à 1,5 cm de profondeur, écarté du sillon suivant de 15 à 20 cm ; arrosez. Espacez les graines le plus possible : une tous les 3 ou 4 cm.

Et après ?

Les carottes peuvent être longues à germer. Les mauvaises herbes en profitent pour s'implanter. Surveillez de près le désherbage. Même si vous avez semé avec précaution, les carottes vont être trop serrées et il faut éclaircir. Quand les plants ont 4 ou 5 belles feuilles, arrachez ceux en surnombre en laissant une carotte tous les 8 à 10 cm. Arrosez régulièrement.

La récolte

Vos premières récoltes sont en fait le résultat des premiers éclaircissements. Il faut au moins 3 éclaircissements pour arriver au bon espacement. Arrachez les carottes après une bonne pluie, ce sera plus facile. Pour vos carottes de garde récoltez à l'automne de belles racines, coupez les feuilles à 1 cm du collet et conservez dans une cagette en carton ou dans du sable sec. Si vous désirez laisser les carottes en pleine terre buttez-les avec une couche de 20 cm de terre. ●





Sauté de protéines au tofu

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 belles carottes
- 1 poireau
- 1 pomme (ou poire)
- 50 g de protéines de soja texturées (morceaux moyens)
- 4 c. à s. de concentré de tomates
- 1 verre de vin blanc
- 2 verres d'eau
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 bonne pincée de cumin
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger les protéines de soja avec 1/2 verre d'eau, le concentré de tomates, 1/2 gousse d'ail émincé, la sauce soja, 1 c. à c. d'huile, un peu de cumin et de poivre ; recouvrir et réserver. Essuyer la pomme (ou la poire) et la râper grossièrement.
- Laver et détailler les carottes en tronçons ; laver et émincer le poireau.
- Verser le reste d'huile dans une cocotte en fonte ou une sauteuse à fond épais ; à feu moyen, faire revenir pendant 1 mn le reste d'ail, sans le noircir.
- Y ajouter les tronçons de carotte, en remuant 3 mn pour les « glacer » : bien les envelopper avec l'huile.



- Ajouter le poireau, mélanger pour le même effet, couvrir et laisser chauffer 2 à 3 mn à feu doux.
 - À feu vif, verser le vin blanc, ajouter le cumin, sel, poivre, faire réduire aussitôt à feu doux.
 - Verser le reste d'eau et couvrir pour laisser mijoter 5 mn.
 - Ajouter les protéines de soja marinées sur cette préparation, sans mélanger.
 - Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 mn à feu doux, veiller à ce que ça n'attache pas au fond ; ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Ce plat peut être préparé à l'avance puis réchauffé à feu très doux : il n'en sera que meilleur, fondant et presque confit. ●

© Floortje ; Prostock-Studio - iStock

La Ferme de Sainte Marthe est spécialisée dans la production de semences biologiques depuis plus de 40 ans. Son histoire débute en 1974 avec Philippe Desbrosses dans le Loir-et-Cher. Depuis 2006, elle est dirigée par Dominique Velé et Arnaud Darsonval. Elle est aujourd'hui située en Anjou à Brain-sur-l'Authion (près d'Angers), au cœur de la vallée des semenciers et du bassin du végétal. La Ferme a conservé sa philosophie de départ : le goût de la diversité au potager et une agriculture respectueuse de l'environnement. Sur les 5 000 m² de cultures sous tunnels et les 2 ha de cultures en extérieur, une équipe de 20 personnes veille chaque jour à garantir la qualité, amé-

focus fournisseur

La Ferme de Sainte Marthe

liorer ses procédures et pérenniser une activité économique avec ses valeurs éthiques et écologiques.

« Maintenance, production, multiplication, tri, germination, conservation et diffusion sont les activités principales qui nous permettent de maîtriser et agir à tous les niveaux. »

Produire des variétés dites « populations », reproductibles en l'état, permet qu'elles soient libres de droit. Notre volonté est de faire vivre cette diversité et ces semences paysannes telles qu'on les trouvait dans les anciens catalogues

de grainetiers, exprimant la richesse de notre agriculture et de notre gastronomie. Aujourd'hui, plus de 1 000 variétés de semences biologiques sont présentes au catalogue, dont une partie est proposée aux distributeurs.

La Coop en a sélectionné une cinquantaine parmi lesquelles : des plantes aromatiques et/ou médicinales telle la coriandre, le basilic, le persil, le thym. Ainsi que des légumes / fruits : aubergines, courgettes, carottes, navet, radis, tomates... ●



Besoin d'oxygène ?

Le port du masque concerne petits et grands depuis de nombreux mois. Contre ses conséquences délétères sur la santé, il existe heureusement des solutions.

Notre corps produit des déchets et les élimine. Pour cela nous disposons de cinq émonctoires, c'est-à-dire cinq voies de traitement et d'élimination des déchets et toxines : le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons

Les poumons nous permettent de faire le plein d'oxygène en inspirant. À l'expiration, ils évacuent le gaz carbonique ainsi que d'autres déchets tels que des acides, générés par l'activité physique et l'alimentation. Normalement 80 % des acides sont éliminés par les poumons ! Le reste est évacué par les reins.

Avec le masque, nos poumons ne peuvent remplir leur rôle convenablement. Nous manquons d'oxygène et nous n'évacuons pas suffisamment les acides, affaiblissant ainsi notre immunité. Ce qui provoque un mauvais fonctionnement de nos centrales énergétiques cellulaires et entraîne une fatigue générale. De plus, l'humidité, la chaleur et les toxines expirées sous le masque risquent de malmener la peau alors sujette aux boutons et aux irritations.

Pour remédier à ces problèmes, plusieurs solutions s'offrent à nous.

La chlorophylle (1). Ce pigment vert présent dans l'assiette (persil, épinards) pris concentré, en complément alimentaire, procure des bienfaits remarquables. Cet équivalent végétal de l'hémoglobine permet d'augmenter l'oxygénation des cellules, contribuant ainsi à améliorer le fonctionnement de notre système immunitaire. La chlorophylle désintoxique l'organisme en améliorant le fonctionnement des intestins, du foie et des poumons. Ce soutien des émonctoires internes contribue à soulager l'émonctoire cutané ; aussi est-elle indiquée pour réduire les divers problèmes de peau. Enfin, elle aide aussi à neutraliser l'excès d'acidité.

Le germanium (2). Il permet d'oxygéner les cellules, de les protéger et de les réparer. Il est recommandé pour tous les problèmes de peau et pour régénérer le foie. On l'apprécie aussi pour ses propriétés antivirales !

L'eau Kaqun est une eau filtrée, purifiée puis enrichie en oxygène au moyen d'une technologie unique. L'eau passe à travers un champ fonctionnant à une fréquence spécifique qui lui permet de se structurer en toutes petites grappes enserrant des atomes d'oxygène dissous et stables qui atteignent et pénètrent les cellules sans passer par l'hémoglobine ! Mieux pourvues en oxygène, nos cellules fonctionnent mieux (production d'énergie, évacuation des déchets et bonne immunité). Un verre par jour (ou plus) peut ainsi contribuer à améliorer l'état général. Pour finir, le masque amplifie l'hypoxie et l'excès d'acidité. Les compléments alimentaires sont certes précieux, mais l'hygiène de vie est capitale. Dès qu'on le peut, respirer à pleins poumons en commençant tous les matins en ouvrant les fenêtres. Boire en abondance pour nettoyer l'organisme, un à deux verres d'eau avant chaque repas. Consommer beaucoup de légumes pour neutraliser les acides et... garder le moral. ●

(1) La chlorophylle distribuée à la Coop est d'origine magnésienne. Quand vous en prenez il est inutile de faire en même temps une cure de magnésium, elle vous apporte déjà ce précieux minéral.

(2) On le retrouve dans l'ail, le ginseng, les baies de goji, et également en flacon au rayon diététique.

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : www.coopnature.com

Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Jérôme Biaggi • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet • Marie-Françoise Mercier

• Dorothee Sourisseau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline / ISSN 2608-662X

PASSEZ VOS COMMANDES !

par téléphone ou par internet
sur www.coopnature.com

HORAIRES DES 3 MAGASINS

Tours Centre et Chambray Lundi 14h à 19h / Du mardi au samedi 9h à 19h

Tours Nord Du mardi au samedi 10h à 19h

(Fermeture de tous les magasins à 17h chaque 24 et 31 décembre)

	CRÈMERIE ET 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
CHAMBRAY :	02 47 36 45 52	02 47 36 45 53 02 47 36 45 58

Tours Centre 17, rue Chalmel	Tours Nord 25, rue de Hollande	Chambray-lès-Tours 13, rue Augustin Fresnel
Arrêt Palais des Sports	2 Arrêt Abbaye Gâtines	36 Arrêt Fresnel ou Perrin
2-10 Arrêt Salengro ou Boisdenier	17 Arrêt Bois Aubry	