

Alimentation : Charte ? Mon œil !

On le sait presque tous : trop de sel, de sucre, de gras, dans notre assiette. Notre santé vacille, les coûts des soins explosent ! Donc réglementer la production alimentaire ?

Eh bien NON ! La grande idée du gouvernement Sarkozy était plutôt de suggérer gentiment à celle-ci d'être « raisonnable »... en signant des « Chartes d'engagement volontaires de progrès nutritionnels ».

30 marques ont signé ces chartes avec le Ministère de la Santé, dont la Vache qui rit, Mars, Fleury - Michon, Unilever, Findus, Maggi, Henaff, Orangina- Schweppes...

Et alors ? Un journal ° résume : « *Cela leur donne le droit de tamponner sur l'emballage des produits cette rassurante formule : « entreprise engagée dans une démarche nutritionnelle encouragée par l'Etat ».*

« *Le bilan : Il suffit de lire le dernier rapport de l'Observatoire de la qualité de l'alimentation. Prenez les apports en matières grasses : là où les autorités sanitaires visaient une réduction moyenne de 15% du mauvais gras, les engagements pris par les industriels, n'auront, cinq ans plus tard, atteint que 2% de l'objectif, soit une baisse de 0,4 % pour les hommes et de 0,3% pour les femmes. »*

On peut vérifier ce bilan en observant le développement des maladies liées au trop de sel-sucre-gras. Le diabète de type 2, accentué par la surconsommation de sucre a presque doublé. De même pour l'excès de sel : l'hypertension concerne un tiers des français. Et l'obésité gagne : 14,5% en 2009, 15% en 2012. Alors les associations réclament haut et fort une VRAIE réglementation.

source° *Le Canard Enchaîné* du 30 janvier 2013 - MB

2013, année du quinoa

Le 20 février, les Nations unies ont proclamé 2013 « **année internationale du quinoa** ». Une plante dont notre santé peut tirer le meilleur.

Le 20 février, sous l'impulsion du gouvernement bolivien, l'Assemblée générale des Nations unies a célébré le lancement officiel de l'année internationale du quinoa.

Le **quinoa** n'est pas une graminée comme le blé ou le riz, mais une herbacée de la famille des chénopodes, comme la betterave et les épinards. Il se caractérise par sa capacité à pousser dans des conditions climatiques extrêmes. Et il a définitivement conquis notre assiette pour de multiples raisons : son grain ne contient pas de gluten ; il participe à l'équilibre acido-basique ; son index glycémique de 53 le place parmi les aliments qui influencent peu la glycémie, permettant ainsi de contrôler son poids et son risque de diabète. Enfin, il est riche en protéines végétales et en micronutriments (fer, cuivre, zinc et magnésium) comme les céréales, dont il possède ainsi tous les avantages, sans les inconvénients. Le fait qu'il se cuisine vite et facilement participe aussi à son succès chez nous. Depuis 2005, l'explosion de la demande internationale a provoqué une énorme augmentation des prix en Bolivie, le doublement des surfaces cultivées dans ce pays, et des conflits entre paysans... Il était donc temps de s'interroger sur la manière de le cultiver et de l'échanger. Sources : Institut de recherche pour le développement et www.lanutrition.fr.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE : petits pas ... positifs

Privilégier le bio, certes ! Mais que penser des importations ? Ces importations répondent à de approvisionnements locaux et /ou nationaux manquants.

Elles représentent le quart des ventes (surtout des produits exotiques, ou non disponibles en France).

Etat des lieux de la filière agricole biologique :

- 3,7 % des surfaces agricoles
- 1300 fermes bio
- 22% des surfaces certifiées bio supplémentaires en 2012

Le gouvernement a annoncé un plan de soutien à la filière. Cela est bien nécessaire, car l'Allemagne, l'Italie et l'Espagne ont développé leur filière bio à grands pas, alors qu'en France...

petits pas ! D'après « Que Choisir N° 516, Juillet / Août 2013 MB

Pour vous donner la parole : Chers sociétaires ; une adresse courriel est ouverte sur le site de coop nature : ecoute@coopnature.com (www.coopnature.com) pour récolter vos suggestions et vos remarques :



Coop infos : N°39 - Juillet-Août-sept- 2013

Edito

Nos commissions s'enrichissent...

A l'issue de notre dernière Assemblée Générale du 12 juin dernier, vous avez été quinze sociétaires à vous manifester pour venir nous rejoindre dans les différentes commissions de notre coopérative.

Nous vous souhaitons la bienvenue. Les responsables de commissions sont là pour vous accueillir et vous tenir au courant des prochaines réunions à venir.

Le travail des commissions demeure important pour la prise de décisions, tant pour le Conseil d'Administration que pour la Direction des magasins.

D'autre part, les membres des commissions d'aujourd'hui sont souvent les administrateurs de demain.

Grâce à votre participation active, en tant que sociétaires bénévoles, la coopérative avance, anticipe, évolue... tout en gardant ses repères, notamment **ses valeurs éthiques**, tant sur le plan écologique que sur le plan social.

Un moment fort de la vie de la coopérative, c'est également l'Assemblée Générale annuelle. L'ensemble des résolutions qui vous ont été proposées ont été adoptées à une large majorité des sociétaires votants.

Le pot qui a suivi le vote nous a permis de clôturer cette soirée dans l'amitié et la bonne humeur. **Bon été à vous et bonne lecture de ce petit journal.**

Le Président du Conseil d'Administration

Jacques GUILLOUX

Vente de produits Biologiques
et naturels

Tel: 02 47 66 77 77

www.coopnature.com

tours-grenier-nature@wanadoo.fr

coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr

coopnaturechambray@orange.fr

Sommaire

Edito - Horaires

page 1
Un panier Bio pas cher.
page 2

Recette et Conseil de Philippe
Bien informés pour bien choisir
Coop Nature rejoint Bio - Cohérence.

Page 3

Alimentation : charte mon œil !
Année Quinoa 2013
AGRICULTURE BIOLOGIQUE : petits pas ... positifs

Page 4

Ont participé à ce journal :
Josette Antunes
Marlène Baudrier
Jacques Guilloux
Jean- Claude Isope
Jean-Claude Malbet
Jérôme Biaggi
Françoise Revol

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE - TOURS NORD -TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

OUVERT A TOUS

Lundi : 14 h 30 -19 h ; Mardi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Mercredi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h

Jeudi : 9 h30 -13 h/14 h 30 -19 h ; Vendredi : 9h13h/14h30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 18 h 30

Juillet et Août la coop est fermée le Lundi - La coopérative n'assurera pas son marché bio (place Beaujardin, Tours) au mois d'août.



BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR UN PANIER BIO PAS CHER

NOTRE FEUILLETON ECONOMIQUE

Qu'a dit Madame Panier...que Monsieur Caddy n'a pas nié ?...

- **Monsieur Caddy** : « Dis donc... es-tu sûre que c'était bien vu : les asperges, onéreuses, dans un menu "bio-pas cher" ce printemps ? !... (voir n° 38) Quelle idée de "Bobo" !... »
- **Madame Panier** : « Pas "Bobo", mais plutôt "malin" !... ne nous privons pas de déguster ce légume délicat : avec quelques astuces, il reste abordable... »
- M. C.** : « Mais c'est fini les saveurs de printemps !... on va bien vers l'été ? !... Qu'en dis-tu ?... »
- **Mme P.** : « J'en dis qu'il faut ruser... Astuces... astuces... vous dis-je... Préparons nous pour l'an prochain !... »

ASTUCES

Idée n° 1 : Suivre la saine vogue préconisant moins de viande en s'autorisant un menu avec des asperges à la place !...

Idée n° 2 : Compléter avec une quiche au tofu fumé à la place des lardons. Valable aussi pour les repas et pique nique de l'été : **ECONOMIES, PROTEINES et REGAL GARANTIS**

A l'époque des asperges, les poireaux, attardés au jardin, montent en fleur, et le jardinier, trop peu présent ce printemps (on se demande pourquoi !...) risque de les jeter au compost... Mais... **La nature est bien faite... astucieuse...**

Idée n° 3 : garder les hampes encore tendres, les couper en

tronçons, à cuire et consommer comme des asperges, le goût en est étonnamment ressemblant * ; idem pour les tiges de choux-fleur, brocolis ou artichauts frais cueillis.

(* éviter le bouton floral, parfois amer.)

Asperges frimeuses et poireaux sur le retour se croisant dans un "speed dating" potager, c'est gai mariage et économies assurés...

Idée n° 4 : réserver les feuilles vertes de poireaux pour une recette de falafels. (et la partie blanche, si elle est encore tendre, à préparer comme on veut, à l'eau ou sautée, pour potage, salade, gratin...)

(ainsi, 4 astuces = des économies en plus...)

RECETTE

Economique

Falafels : boulettes de fèves (pour 4 personnes : 12 à 16 boulettes)

Ingrédients : Pour 200gr de graines fraîches, acheter 800 gr de fèves à écosser (sinon, tremper les grains secs 1 nuit) + 1/2 oignon + 5 gousses d'ail + feuilles vertes d'1 petit poireau + 3 brins de thym + 4 branches de persil plat + 4 branches de menthe + 4 c à c d'1 mélange coriandre-aneth-cumin en grains + 75 gr de protéines de soja émiettées ou pain dur + 1 ou 2 œufs + 100gr de chapelure + sel, poivre, huile pour la friture (+ ½ piment si l'on veut).

Recette : Moudre les graines de coriandre, aneth et cumin ; ajouter les fèves égouttées (si trempées), l'oignon coupé en dés, l'ail, les herbes, le vert du poireau (+ le piment ?) ; mixer finement ; ajouter l'œuf battu, sel poivre, mélanger ; former les boulettes roulées dans la chapelure ; faire frire dans l'huile bien chaude, égoutter.

Servir avec salade et une sauce "tahina" (25 cl de tahin + jus d'1gros citron + 4-5 gousses d'ail + 25cl d'eau + 1botte de persil plat si l'on veut + sel)

ASTUCE - ECO : Les cosses des fèves peuvent être cuites et consommées en potages, ou en purée relevée de tomates séchées , ail, persil, fromage râpé, au choix, ou tout ensemble...

RECETTE

Rapide

Quiche au tofu fumé (pour 6 personnes, moule de 28 cm)

Ingrédients : 250 gr de pâte Brisée + 400gr de tofu fumé + 1 œuf + 1 verre d'eau + ½ verre de crème de soja + 1 grosse c

à s de farine + 1 verre de fromage râpé + sel poivre, persil.

Recette : Foncer le moule ; découper le tofu en petits tronçons, les disposer sur la pâte ; dans un bol mélanger peu à peu farine et eau, puis les ingrédients restant ; verser sur le tofu ; cuire 20 à 30 mn, four à 180°.

On peut faire la pâte soi-même, rapidement : prévoir un cul de poule à couvercle.

Ingrédients pâte Brisée : 250g. de farine + 90 ml d'huile de tournesol, sésame ou olive + sel +1 verre ½ d'eau chaude à 50°.

Recette pâte Brisée : dans le cul de poule, mélanger farine et sel ; creuser une fontaine, y verser huile et eau chaude ; fermer le couvercle et agiter en tous sens ; rouvrir, étaler la pâte.

Source (commission produit)

BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR...

Un LIVRE

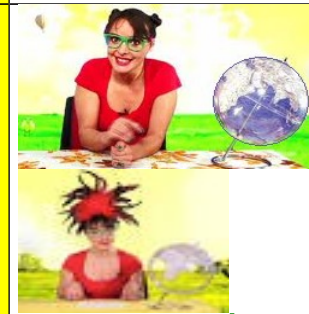
No Mammo ? Enquête sur le dépistage du cancer du sein, de Rachel Campergue aux éditions Max Milo. Quelle réelle info avons-nous sur les causes ? une vraie prévention ? l'éventail des modes de dépistage et remèdes ?

Un SITE

Module mère comment va la Belle Bleue ? [Le site étrange qui dérange même les anges !](#)

Base vivante d'informations vertes par l'équipe bénévole des *lanceurs d'alerte* d' **SOS-planete** ; chaque jour des infos sur le monde : **infos écologiques, économiques, solidaires** ; **textes** lucides et attrayants, **dessins** à l'humour percutant, **photos** et **vidéos** édifiantes... Une **saine et claire fenêtre** à ouvrir chaque jour... pour s'aérer plus large !...

Des VIDEOS



La Minute Nécessaire de Bridget Kyoto

Sur le net : une minute d'humour "ecolo - déjanté" par **Laure Noualhat**, journaliste spécialisée environnement (à Libération, Terra Eco, Global Mag, France Inter...). Des alertes, mode grinçant et lucide, pour nous éveiller, mieux que par nos "grands média mal informés"...

La Coop Nature a rejoint Bio Cohérence au printemps 2013 : pourquoi ?

« Née d'une démarche exigeante, la marque Bio Cohérence s'engage du producteur au consommateur pour une agriculture biologique respectueuse des équilibres environnementaux, sociaux, et économiques.

Bio Cohérence a pour mission d'offrir à ceux qui le souhaitent un complément au cahier des charges européen. Sa marque, et les outils qui la composent, ont pour objectif d'accompagner tous les acteurs de la filière vers toujours plus de cohérence technique, économique, sociale et environnementale. Parce que la bio ce n'est pas uniquement un cahier des charges, **Bio Cohérence** souhaite apporter une démarche pédagogique permettant à chacun – nouveaux entrants et pionniers de la bio - de participer à une démarche de progrès global.

Plus qu'un modèle d'agriculture, **Bio Cohérence** est un projet de société.

Bio Cohérence vous permet de :

- bénéficier d'un repère d'achat et de qualité rigoureux
- être assurés de l'engagement des producteurs et transformateurs **Bio Cohérence** dans une démarche de progrès environnemental, social et économique
- de pouvoir vous assurer et assurer à vos clients une grande qualité de produits

Les distributeurs de produits biologiques ont un rôle important à jouer dans le développement de la bio et dans son évolution. En favorisant des produits issus de cahier des charges et de dynamiques rigoureuses, vous influencez directement l'évolution du secteur.

Bio Cohérence, au travers de son cahier des charges rigoureux, de ses fermes 100% bio, ou encore de son refus de toute contamination OGM, est une garantie d'une très haute qualité et de traçabilité optimale. C'est de plus l'engagement dans un projet plus large d'équilibre entre technique, social, et environnemental... pour le plaisir et la santé de tous ».

(Source : [biocohérence.fr](#)). Dès maintenant retrouvez l'exigence de **Bio Cohérence** dans nos trois magasins notamment avec les produits de **BERNARD GABORIT (crèmerie)**, des **VERGERS DE LA MANSE** ou du **VERGER DU PRE DE SAGNE** (jus de pomme, cidre...)

Jérôme BIAGGI

Recette rapide et économique.

Sur un conseil de Philippe, notre responsable boucherie à Tours centre avec son sourire et sa gentillesse :

Pour 4 personnes, vous prenez **8 joues de porc**, les faire revenir **10 mn**, bien dorées avec un peu d'huile d'olive, **déglacer** avec du vinaigre balsamique, puis en cocotte en rajoutant sel, poivre, une feuille de laurier, un verre de **vin blanc** de préférence, **laissez mijoter 60 mn à 160 degrés**. Tout cela accompagné de petits pois, carottes du jardin, ou pommes de terre sautées aux fines herbes et gousse d'ail. **Vin Chinon** ou **Bourgueil**; C'est un délice. N'oubliez pas de lui demander une astuce ou un conseil. **JCM.**