



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

Edito

JOURNAL N°55
Juillet - Août - Sept. - 2017

Les produits de saison :
la tomate



Les huit résolutions proposées à notre Assemblée générale annuelle ont été adoptées à une large majorité des voix exprimées (1 273 voix exprimées).

Merci encore à vous pour votre marque de confiance et pour l'encouragement que vous nous adressez par ce vote.

Lors de cette Assemblée, après la présentation des comptes annuels par les membres du Conseil d'Administration, nous avons pu dialoguer et répondre aux nombreuses et intéressantes questions des sociétaires présents dans la salle.

Nous sommes également rentrés dans le détail de notre fonctionnement interne, avec la présentation des différentes commissions qui participent activement à la vie de notre coopérative.

Je vous le rappelle, ces commissions sont ouvertes à tous et c'est avec plaisir que nous accueillons les sociétaires désirant nous rejoindre. Votre compétence, vos centres d'intérêts, votre désir d'être utile, toutes ces qualités sont pour notre coopérative une source de richesse. N'hésitez pas à franchir le pas.

Nous sommes dans une branche d'activité en plein développement et cela n'a pas échappé au secteur marchand qui, de façon générale, entend en tirer une nouvelle source de profit. Quant à notre démarche, qui est la même depuis 45 ans, le profit n'est pas notre préoccupation première, et les excédents que réalise la coop servent exclusivement à assurer le financement de nos investissements, une part de ses excédents étant distribués aux salariés, via la participation aux bénéfices (obligatoire pour les entreprises de plus de 50 salariés).

Enfin, je n'oublie pas de vous rappeler une de nos règles principales de fonctionnement :

Bio toujours et local le plus possible.

A la plage, à la montagne ou à la maison, je vous souhaite un bel été.

N'oubliez pas, nos magasins restent ouverts en juillet et août, y compris le lundi après-midi.

Bonne lecture.

Coopérativement vôtre.

Le Président du Conseil d'Administration,
Jacques GUILLOUX

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

Chambray

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

Le label bio en danger

L'agriculture bio se développe

L'agriculture biologique progresse rapidement. Elle représente désormais 5,7% des surfaces cultivées en France (3 fois plus qu'en 2002).

La consommation de produits bio a augmenté de 21% entre 2015 et 2016. Une vingtaine de fermes françaises se convertissent à la bio chaque jour !

Le bio attire des convoitises ... très intéressées

De puissants groupes de transformation et de distribution veulent s'emparer du marché.

Ces groupes sont prêts à trahir les fondements de la production biologique en faisant pression sur la Commission Européenne, afin d'abaisser les exigences de qualité du label.

Le règlement bio européen est pourtant plébiscité par les consommateurs et les producteurs pour sa fiabilité et son exigence.

Le label risque fort d'être affaibli par la Commission Européenne.

Les propositions de recul du label bio de la Commission Européenne

D'ici la fin du mois de juin 2017, sous la pression de plusieurs pays européens, 3 modifications majeures risquent de mettre en danger la cohérence et le sérieux de l'agriculture biologique européenne :

1 -Autorisation du hors-sol : les pays baltes et scandinaves souhaiteraient pouvoir certifier la culture en bacs. Cela est contraire aux principes du lien au sol et de la rotation des cultures.

2 -Contrôles à la baisse : le projet de nouveau règlement européen abaisserait le nombre de contrôles des exploitations. Contrôles pour vérifier qu'elles respectent bien le cahier des charges. On passerait d'un contrôle par an (actuel) à un contrôle tous les 2 ou 3 ans.

3 -Un seuil de pesticides flottant : liberté serait donnée aux Etats-membres de l'UE de fixer leurs propres seuils de déclassement, source de distorsion de concurrence et de fiabilité.

Coop Nature, depuis plus de 40 ans, est une coopérative fondamentalement attachée à la bio.

Coop Nature défend :

le label bio exigeant,

la qualité des produits

une relation équitable avec les producteurs

le respect de ses coopérateurs.

Sources : *Le Monde Diplomatique* de juin 2017,

Actu Environnement, article de L. Radisson

CONSERVE DE SAUCE TOMATE MAISON

Ingrédients par 1/2 litre de sauce

- 2,5 kg de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 petit bouquet de thym
- 1 bouquet de persil
- Feuilles de basilic ou d'estragon
- 1 c. à c. de sucre selon les goûts
- Quatre épices si l'on veut
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

Prévoir bocal à stériliser, stérilisateur ou autocuiseur.
Rincer, épépiner, monder et tailler les tomates en dés.
Émincer l'oignon, le faire revenir à l'huile en sauteuse avec l'ail épluché.
Ajouter les tomates et tous les autres ingrédients ; Saler et poivrer.
Faire cuire doucement pendant 30 minutes.
Réduire en purée en passant le tout au mixer.
Remplir les bocaux jusqu'à 2 cm du bord, fermer les bocaux
Caler les bocaux séparés par un linge, couvrir d'eau selon les indications fournies avec le récipient à stériliser.
Porter à ébullition et la maintenir pendant 45 minutes



BIEN INFORMÉS POUR BIEN CHOISIR

DÉCOUVERTE du BIO ÉCONOMIQUE de QUALITÉ



LA TOMATE

Appelée "pomme d'amour" ou "pomme d'or", la tomate (*Solanum lycopersicum*) est une solanacée (comme la pomme de terre et l'aubergine) originaire d'Amérique du Sud. Incontournable sur nos tables, en cuisine de rue ou pique-nique, elle "alimente" aussi l'industrie de transformation : on la retrouve confite, séchée, en conserve, jus, sauces et plats tout-prêts.

PRÉSENTATION

Les fruits sont variés en tailles (jusqu'à plus de 3 kg), en formes, goûts et couleurs, aux graines en 2 loges ou plus. Des milliers de variétés sont cultivées, en plein champ, en serres et même "perfusées" en hydroponie (sans terre, avec engrais)... Les tomates sauvages ne sont pas comestibles, sauf la tomate-groseille, à fruits très sucrés, à l'origine du ketchup.

GOÛT

C'est la qualité emblématique de la tomate, avec son parfum prononcé nous guidant vers de beaux étals colorés. Autant de goûts et de parfums que de variétés, quand le fruit est de saison, mûri au soleil, à son rythme, sans forçage artificiel. Le goût dépend de l'équilibre sucres / acides, lié à la génétique, aux conditions de culture, mûrissement, récolte et conservation.

VALEUR NUTRITIONNELLE ET SANTE

La tomate est riche en eau (93 à 95 %), en potassium, vitamines A, C, E, et pauvre en calories (17 cal./100 grammes). Elle contient du lycopène, antioxydant dont la disponibilité est augmentée par la cuisson et la présence de matières grasses ; la nature faisant bien les choses on peut préparer pour l'hiver sauces tomate et conserves à partir des bons fruits d'été... Des études contradictoires évoquent le rôle du lycopène de tomate contre certains cancers, maladies cardiovasculaires, ostéoporose. Toute la plante contient de l'alpha-tomatine, glycoalcaloïde stéroïdal toxique aux propriétés antibiotiques et antifongiques. La tomate mûre contient des pigments de la famille des caroténoïdes dont le B-carotène à l'activité pro-vitaminique A. Elle a des propriétés diurétiques et détoxifiantes. Dans l'équilibre Acide / base elle a le mérite d'être alcalinisante. Vitamines préservées en cru, lycopène libéré en cuisson : varions plats crus et cuits, régalaons nous de tomates à toutes les sauces.

UN PEU D'UNE LONGUE HISTOIRE

Deux fossiles trouvés en Patagonie, datés de 52,2 millions d'années, présentent les silhouettes aplaties de fruits de type "lanterne" , de calices à cinq lobes fortement gonflés évoquant déjà les membres modernes de la famille des Solanacées. Bien plus tard, l'amélioration de la tomate a commencé avec la domestication de l'espèce par les anciens Mexicains. Début du XVI^e siècle, la tomate arrive en Espagne et reste ornementale, les fruits utilisés en médecine : de la même famille que la belladone, elle n'est pas considérée comme comestible, des troubles digestifs, nerveux et cardiaques pouvant être causés par ses glycoalcaloïdes toxiques ; on l'ignorait alors : le fruit mûri n'en contient plus que des traces inoffensives. Début du XVII^e siècle on la consomme enfin en Europe : on note des recettes de gaspacho. En 1914, des plants "à croissance déterminée" apparaissent en Floride à la suite d'une mutation facilitant la mécanisation des cultures et la récolte groupée ; ce caractère est repris pour l'industrie. Années 1920 : aux États-Unis un travail de sélection et d'hybridation est mené. 1946 : premier hybride F1 créé. Après guerre l'Europe s'investit, notamment l'INRA en France. 1962 : Découverte d'une espèce sauvage, ses gènes introduits en tomates d'industrie doivent améliorer la production. Années 1980 : la tomate bon marché est présente tout au long de l'année sur les étals occidentaux. 1994 : commercialisation aux États Unis de la première tomate transgénique restant ferme plus longtemps après récolte. 1996 : Durée éphémère ; piètres qualités gustatives, prix trop élevé, échec commercial... on la retire du marché !... Idem au Royaume-Uni : l'opinion publique s'oppose à un concentré de tomates OGM, la commercialisation cesse !... (1999).

PRODUCTION

La tomate est le premier légume consommé en France, et le second fruit après la pomme, soit en tout : 14 kg par ménage et par an. L'été, elles sont le plus souvent d'origine française, de Bretagne qui en produit le plus, ou des pays de la Loire. L'hiver elles sont d'importation, le plus souvent sans goût ni couleur, sans doute perdus en route ?... Mondialement, la tomate a la plus grosse production de tous les légumes, la Chine, premier producteur : ¼ du volume total. Rendements records sous serres en Belgique : 499 t/ha, et aux Pays-Bas, dans des serres à éclairage artificiel, avec 1 000 t/ha !... Plus de 3800 variétés de tomates sont inscrites dans la base européenne des variétés de semences, certaines en AOP ou en IGP.

RECHERCHE

Résistance aux maladies et amélioration de l'adaptation à la chaleur. Gain de temps : naturellement, le fruit mûr se détache en conservant une partie du pédoncule et le calice. Pour la culture de tomate d'industrie, des variétés sélectionnées ne présentent plus ce caractère et permettent la récolte du fruit nu !... Gain de place et originalité : la Pomate, croisement de deux solanacées, la pomme de terre et la tomate avec obtention sur la même plante de tomates en aérien, et de pommes de terre en sous-sol !... Études menées dans le cadre du projet EU-SOL en vue d'améliorer des variétés de tomates "longue conservation" chargées d'un gène aux mécanismes mal connus, mais qui induit des effets négatifs sur la qualité. A suivre donc...

D'AUTRES ÉPINES AU BOUQUET DE TOMATES

Est-ce possible : un pays européen, premier producteur de tomates "pour l'industrie" pourrait importer de grandes quantités de tomates d'un autre continent, les transformer en ketchup ou sauces, les conditionner avec mention "produites au pays", de plus en s'exonérant des droits de douanes ?... Des reportages évoquent un business pouvant rapporter plus de 15 milliards d'euros (2014)

Ces suaves sauces tomates ne seraient pas si douces ni très claires, surtout pour les ouvriers dont on connaît les conditions de travail et de rémunération dans certains pays ?... Encore une bonne raison de préférer l'éthique Bio...

Les années passent ; les expériences nous enrichissent et nos corps méritent les meilleures attentions. C'est souvent à la retraite que s'offre l'opportunité de recentrer les priorités et de s'occuper enfin de soi pour jouir de la vie mais aussi veiller avec plus d'attention et de responsabilité au maintien d'une bonne santé.

Les négligences concernant l'hygiène de vie ou l'alimentation peuvent être liées aux impératifs de la vie active mais aussi à un désintéret pour ce qui est de la prévention (« tant que ça fonctionne»). Mais l'effet cumulatif des mauvaises habitudes est redoutable. Une chose est sûre néanmoins : Il n'est jamais trop tard pour bien faire... ni trop tôt !

Plan d'action

1 - Les rythmes :

L'humain fait partie de la nature, laquelle est rythmée par des cycles (saisons, jour/nuit, ...). Dès lors qu'on s'éloigne des rythmes de la nature, on s'affaiblit ex : travail de nuit, alternance trois huit, planning rempli à 120 % été comme hiver. A la retraite il est bon de se recalcr sur les rythmes qui nous conviennent vraiment. Cela concerne les heures de repas, les heures de lever, de coucher et pourquoi pas une petite sieste ? (mais une demi-heure pas plus pour ne pas perturber le sommeil nocturne). Il est souhaitable aussi de conserver le rythme semaine/week-end pour rester en phase avec les actifs et pour aider par exemple à ne pas banaliser les extras alimentaires (ex : viennoiserie le samedi matin ou pâtisserie le dimanche midi, ...).

2 - L'hygiène de vie :

L'activité physique est si importante. Mais attention on peut se faire plus de mal que de bien : l'acidité mal évacuée est « corrosive », une récupération insuffisante entretient l'inflammation des tissus, les radicaux libres mal neutralisés accélèrent le vieillissement. Ainsi, plus que l'intensité, c'est la régularité et la douceur qui apportent les meilleurs fruits (marche, bicyclette, ..). On reconnaît même par exemple qu'avoir un chien, du fait des promenades, améliore déjà la santé articulaire, vasculaire ainsi que... le transit.

3 - L'alimentation :

Si vous n'étiez pas du matin et négligiez le petit déjeuner, il est temps de lui redonner ses lettres de noblesses. Par exemple, Le « Miam » de France Guillain (*) à base de fruits et d'oléagineux est d'un grand intérêt gustatif et nutritionnel (vitamines, enzymes, fibres, protéines, corps gras précieux qui évitent les fringales car digérés lentement).

Diminuer les céréales (pain, pâtes, riz, biscuit,...) au profit des légumes permet de limiter les calories et de faire le plein d'antioxydants qui protègent du vieillissement.

Consommer régulièrement des super fruits riches aussi en anti oxydants précieux (myrtille, cassis, goji, açai, canneberge, grenade, en jus ou fruit frais, séchés ou surgelés)

Attention de ne pas diminuer vos apports en protéines et veiller à en consommer à chacun des trois repas. Elles sont nécessaires au maintien de vos muscles mais aussi pour fabriquer des molécules importantes (enzymes, hormones, neuro transmetteurs, collagènes, kératine, etc ...).

NB : introduire des repas végétariens permet d'équilibrer protéines animales et végétales.

Ne bouder pas les corps gras végétaux : varier les huiles en privilégiant les omégas 3 pour les crudités (colza, noix, chanvre, lin, cameline) et l'huile d'olive pour les omégas 9.

NB : consommer régulièrement des oléagineux (noix de cajou, de tournesol, de courge, du brésil, du périgord, sésame, ...) riches en protéines et lipides de structure (système nerveux, membranes de nos cellules). On peut les prendre au petit déjeuner, en collation, dans une salade composée ou même en accompagnement du plat principal.

Boire au moins un verre d'eau au lever et avant chaque repas

Chouchouter votre foie et vos intestins

Le préventif vaut toujours mieux que le curatif, aussi, être attentif au quotidien permet d'associer plaisirs et respect de soi pour s'enrichir de nos années avec une santé optimum.

(*) recette détaillée dans ce même article publié sur le site coop nature ou en magasin au rayon librairie dans les ouvrages de France Guillain

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE

www.coopnature.com