

Info NATURATA

Fruits et légumes



Les fruits et les légumes sont considérés comme les aliments sains par excellence. Pourtant, ils ne sont vraiment sains que s'ils proviennent de la production biologique.

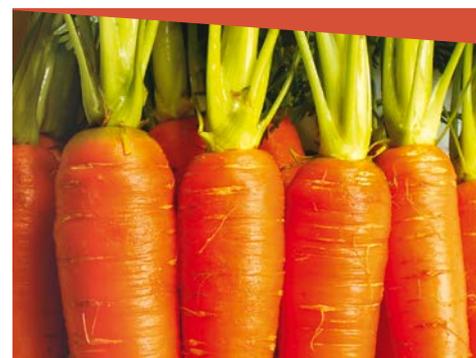


Plus de couleur et plus de vitalité

Les fruits et les légumes apportent de la couleur dans l'assiette. Ils stimulent les sens et fournissent avant tout des vitamines, des minéraux et des métabolites secondaires. La couleur rouge provient entre autres des caroténoïdes, dont un précurseur de la vitamine A.



La chlorophylle livre du magnésium. Un nombre particulièrement élevé de métabolites secondaires est créé quand on renonce aux engrais et que les fruits et les légumes peuvent mûrir lentement, comme c'est le cas dans l'agriculture bio. Les métabolites secondaires ont de nombreuses caractéristiques stimulant la santé et sont notamment antioxydant. Ensemble avec les **fibres**, ils constituent l'une des grandes différences par rapport aux comprimés de vitamines, car les fruits et les légumes sont



Le plus du bio

De nombreuses analyses prouvent que les fruits et légumes conventionnels contiennent des traces de produits phytosanitaires synthétiques. En revanche, on ne trouve normalement pas de résidus dans les produits provenant de la culture bio. Il s'y ajoute que la croissance des plantes bio

n'est pas accélérée par des engrais chimiques, de sorte que la plante peut développer une meilleure structure avec des ingrédients diversifiés, un **bon goût** et des arômes végétaux authentiques. Les fruits et légumes biologiques sont soumis au règlement de la CEE relatif à la production biologique et sont libres de modifications génétiques. Les produits vendus par NATURATA ont également parcouru le système de vérification du commerce bio (BNN Monitoring, voir liste de liens).

Quelle quantité est saine?

Les scientifiques recommandent de consommer **cinq fois** par jour une portion de fruits ou de légumes, de préférence plus de légumes que de fruits. Une ou deux portions peuvent être couvertes par du jus ou des smoothies. Consommés en ces quantités, les fruits et les légumes renforcent les défenses naturelles du corps et aident à prévenir de nombreuses maladies, dont les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. En règle générale, ils déplacent aussi d'autres aliments plus riches en calories et préviennent ainsi l'obésité.



toujours de véritables « cocktails » de substances actives. D'après la doctrine de l'alimentation anthroposophique, les fruits et les légumes portent en eux les forces constructives de la plante en question ainsi que sa vitalité. Chaque partie de la plante a ses propres caractéristiques et stimule aussi les forces vitales spécifiques de l'homme.

Alors que, pour les fruits, nous mangeons habituellement la partie de la plante qui constitue aussi le fruit du point de vue botanique, nous mangeons des parties très diverses des légumes (voir encadré). La racine représente ce qui est solide, la fleur ce qui est ouvert, la feuille ce qui transmet et le fruit ce qui concentre. L'agriculture biodynamique stimule

particulièrement les forces vitales des plantes. Les magasins NATURATA proposent de préférence les produits Demeter qui constituent le fondement d'une alimentation.

Texte par Dr. Petra Kühne

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



Les fruits légumes:	tomates, aubergines, poivrons, potirons, concombres, maïs sucré
Les légumes fleurs:	chou-fleur, brocoli, artichauts
Les légumes à feuilles:	laitue et chou, épinard
Légumes-bulbes:	oignons, échalotes, ail
Légumes-tiges:	céleri, salsifis
Les racines et tubercules:	chou-rave, céleri-rave, fenouil à bulbe, betterave rouge
Champignons	cèpes, girolles, pleurotes

Saisonnier et régional

Les fruits et les légumes peuvent constituer un lien intense entre les hommes et la nature et les saisons. De plus en plus de personnes perdent le lien direct et le sens pour ces choses, parce qu'elles n'ont pas leur propre jardin. Dans les supermarchés, elles trouvent une offre variée, mais souvent identique. La culture dans des serres qui consomment beaucoup d'énergie, en dehors de la saison, et les importations provenant en partie d'autres continents le rendent possible. Cependant, la qualité et l'environnement en paient souvent les frais: en règle générale, la salade provenant des serres contient plus de nitrates que la salade cultivée en plein air et est loin d'être aussi croquante. Les pommes importées en avion de Nouvelle-Zélande, du Chili ou d'Afrique du Sud affichent un mauvais bilan en termes de CO2. Il en va mieux pour le transport en bateau. Les pommes transportées en bateau peuvent même avoir de meilleurs résultats que les fruits

des vergers locaux. En revanche, les fruits et légumes de la région, provenant de préférence de la culture biologique, en saison, peuvent être récoltés plus tard et mûrir pleinement, parce que les chemins de transport sont courts. Les ingrédients qui forment le goût et stimulent la santé peuvent donc se développer au maximum. Pour vous orienter, vous trouvez un calendrier des saisons dans les magasins NATURATA.

Les fruits et légumes bio de saison, produits dans la région, contribuent à une culture alimentaire durable. À une époque où les goûts sont standardisés et l'offre est homogène, ils constituent un enrichissement et une part de qualité de vie !

www.naturata.lu
www.biog.lu
www.ounigentechne.lu
www.ak-ernaehrung.de
www.n-bnn.de/bnn-montoring



Recette

Légumes méditerranéens au miel et au vinaigre balsamique

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 Courgettes
- 1 Aubergine
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron jaune
- 1 Poivron vert
- 1 Oignon
- 2 Cuillères à soupe de miel
- 2 Cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 Tomates
- 2 Cuillères à soupe de pâte de tomate
- Huile d'olive, sel, poivre,
- Basilic frais ou sec

Laver les légumes et les couper en dés d'environ 2 cm x 2 cm. Les faire revenir dans de l'huile d'olive chaude, d'abord les oignons, puis les poivrons, les courgettes et, pour finir, les aubergines. Après environ 4-5 minutes, ajouter de la purée de tomates et saisir brièvement. Ajouter des dés de tomates et les faire cuire pendant environ 2 minutes, assaisonner avec du sel, du poivre et du basilic, puis affiner avec du miel et du vinaigre balsamique.

Servir avec une fougasse chaude ou un ciabatta cuit avec de l'ail. Un vin rouge italien gouleyant complète le tout.

Recette proposée par notre chef cuisinier du restaurant NATURATA de Munsbach.

