

Info NATURATA

Qu'est-ce que le BIO ?

Les aliments bio et tous leurs aspects



La fertilité du sol est entre autre améliorée grâce à une alternance des cultures et de légumineuses qui ont la capacité d'absorber l'azote atmosphérique (p.ex. les trèfles) et d'engrais vert. Des sols riches en humus peuvent en revanche absorber plus d'eau de pluie et de gaz carbonique contribuant ainsi à la protection contre les crues. Le renoncement aux produits phytosanitaires synthétiques et l'utilisation d'organismes auxiliaires (insectes) en protection des cultures favorisent la diversité des espèces dans les champs et au sein de la nature.



Délicieux et bons pour votre santé

Les aliments **bio** contiennent en règle générale plus de **vitamines** et sont plus **savoureux** car les animaux et les plantes ont plus de temps pour grandir ou pousser et mûrir. Les aliments bio sont en outre meilleurs pour la santé car ce n'est qu'en cas de première nécessité que des substances additives utilisées à dose minime ne sont employées, ces dernières étant soumises à une stricte réglementation déterminée par l'UE et éventuellement par les associations de culture biologique. Par conséquent, la consommation d'aliments bio minimise nettement le risque d'allergie alimentaire.

Authentique et sans OGM

Les aliments bio sont fabriqués selon un savoir-faire artisanal et agricole très rigoureux. La haute **qualité** est réalisée sans « doping » par des OGM.

Les agriculteurs biologiques travaillent avec des espèces de plantes robustes ainsi que des races animales dont le potentiel génétique n'a pas été modifié. Ils refusent le génie génétique car les conséquences pour l'écosystème ne sont pas maîtrisables. Le génie génétique menace bon nombre d'acquisitions culturelles comme les semences, les races animales anciennes ou les paysages cultivés et amène les agriculteurs à être dépendants des grands groupes de l'industrie productrice de semences et de produits phytosanitaires.

Écologique et durable

Les agriculteurs biologiques travaillent en **harmonie avec la nature**. Ils se considèrent comme faisant partie du grand cycle que représente notre éco-système et ils rendent au système écologique tout ce qu'ils y prélèvent. Le fumier et le lisier produits par les animaux servent d'engrais. Il est de rigueur d'élever les animaux en respectant leurs besoins et en leur fournissant le fourrage en grande partie produit par la ferme dans laquelle ils sont élevés.

Éthique et social

Lors de la fabrication de produits bio en coopération avec les partenaires au sein de la chaîne de création de valeur, on prend en compte les questions d'**éthique** et de **fair-play**. L'élevage des animaux se fait toujours dans le respect de leurs besoins spécifiques, en relation avec l'espace nécessaire ainsi que leurs besoins naturels en aliments. Le sol et les nappes phréatiques sont considérés comme des ressources pour les générations à venir et sont respectés et protégés. Le renoncement donc aux produits phytosanitaires synthétiques protège entre autre la santé des personnes travaillant dans l'agriculture. Des alternatives en particulier concernant des méthodes culturales mécaniques, demandent l'engagement de bon nombre de personnes et créent des emplois.

Protégés par la loi et contrôlés

Les aliments bio sont les aliments les plus strictement contrôlés. Non seulement sont-ils soumis à la réglementation de l'UE (règlement (CE) 834/2007), mais aussi à la législation nationale qui définit les standards minimaux de production. À quoi s'ajoutent les contrôles sanitaires effectués par l'État et la sécurité alimentaire au sein même des entreprises agro-alimentaires. Les produits portant le logo d'associations de culture biologique telles que **bio-LABEL** ou **Demeter** satisfont aux plus hautes exigences.



Biologique- dynamique

Les aliments bio portant le logo Demeter correspondent à des critères de qualité de fabrication encore plus élevés. Ils sont produits selon un procédé agricole biodynamique qui repose sur l'enseignement anthroposophique de Rudolf Steiner. Les cultivateurs Demeter entendent leur ferme comme étant un organisme individuel et, dans la mesure du possible, autarcique. Ses organes (le sol, les plantes, les animaux et les individus) forment un enlacement multilatéral naturel qui doit être soigné et soutenu par des préparations biodynamiques spécialement élaborées.

Votre contribution

Si vous achetez des aliments bio, vous faites du bien à vous-même et à la nature et apportez une contribution à la durabilité des ressources naturelles. Avec des aliments bio dans votre assiette, vous rendez le monde un peu meilleur...

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.bio-letzebuerg.lu



Recette Muffins aux pommes et à l'épeautre



*Ingrédients pour environ 15 muffins
Préparation 30 min., cuisson 20 min.*

- 3 œufs BIOG**
- 50 g de beurre BIOG**
- 240 g farine complète d'épeautre**
- 1 paquet de levure en poudre**
- 100 g de sucre de canne non raffiné BIOG**
- 2 paquets de sucre vanillé**
- 1 cuillère de cannelle**
- Le jus et le zeste d'un citron**
- 2 pommes**
- 80 g de yaourt nature**



Couper les pommes en petits morceaux et les mélanger au jus de citron.
Battre les œufs et le beurre jusqu'à obtention d'une mousse et y ajouter le yaourt.

Mélanger la farine, la levure en poudre, le sucre, le sucre vanille, la cannelle et le zeste de citron et incorporer une cuillère après l'autre au mélange d'œufs et de beurre (attention : la pâte ne doit pas devenir trop épaisse). Pour finir, ajouter les pommes à la pâte. Verser la pâte dans les moules à muffins préalablement beurrés et saupoudrés de chapelure et enfourner dans le four à 160°C chaleur tournante ou 170°C pour un four traditionnel sur la grille du milieu, faire cuire 20 minutes.

Recette proposée par notre chef-cuisinier Uli Apel du restaurant NATURATA à Munsbach.

Les ingrédients sont disponible en qualité bio dans votre magasin NATURATA.

