

# Info NATURATA

## La viande dans l'alimentation



... tous les jours, de temps en temps... ou jamais ?



○ Environ 90 % des personnes en Europe occidentale mangent de la viande et de la charcuterie – tous les jours ou de temps en temps. Beaucoup d'entre elles consomment quotidiennement des saucisses, des côtelettes ou de la viande hachée. Ce qui était jadis un aliment rare et cher réservé aux dimanches et aux jours fériés est aujourd'hui un plat de tous les jours.

« C'est trop », estiment les nutritionnistes et les médecins, « ces quantités constituent un risque pour la santé ». « C'est trop », disent les environnementalistes et les écologistes. Trop



de CO<sub>2</sub> est émis, jusqu'à deux tiers du blé sont utilisés pour alimenter les animaux et le lait pour les animaux est importé d'outre-mer. C'est un problème pour l'élevage de masse avec ses conséquences clairement négatives. Pourtant, il existe des alternatives. On pourrait réduire la quantité de viande qui est produite et consommée – tout en assurant un élevage respectant les besoins des animaux et une bonne qualité.

Les deux formes d'alimentation existent depuis les débuts de l'humanité : la nourriture animale et la nourriture végétale. Dans la Bible, elles sont représentées par le berger Abel et l'agriculteur Caïn. Les hommes préhistoriques chassaient leur nourriture animale dans la nature. Ensuite, ils sont devenus nomades et avaient déjà des troupeaux qui se déplaçaient avec leurs bergers à la recherche de nourriture. Ce n'est qu'au cours de la troisième étape du développement que les hommes devenaient capables de produire suffisamment d'aliments non seulement pour eux-mêmes mais aussi pour leurs animaux. Ces derniers sont alors restés à la ferme et sur les pâturages. Le nombre d'animaux était déterminé par la terre à disposition, par les pâturages et par les champs où la nourriture pour

les animaux était cultivée. Les quantités de viande produites ainsi étaient limitées, elles enrichissaient l'alimentation sans nuire à la santé et sans mettre en danger l'équilibre écologique. Les problèmes ont commencé avec le commerce mondial de la nourriture pour animaux et des cheptels de plus en plus grands que le pays lui-même ne peut pas nourrir. En outre, la viande est devenue de plus en plus bon marché et sa consommation a considérablement augmenté. Il devenait abordable de savourer souvent cet aliment de prestige. Cependant, de



nombreux consommateurs se rendent compte que la qualité a baissé, notamment quand une grande escalope rétrécit à un presque rien dans la poêle. Pour beaucoup de personnes vivant en ville, l'agriculture est devenue trop lointaine. Cette aliénation a permis à l'élevage de masse de se développer. Le scandale de la vache folle a pourtant réveillé beaucoup de consommateurs. Comment les animaux sont-ils élevés? Quelle nourriture leur donne-t-on ? De nos jours, ce sont des questions importantes lors de l'achat de viande.

### Agriculture biologique

L'élevage adapté aux besoins des animaux et la nourriture produite par la ferme elle-même font partie de l'agriculture biologique et notamment de l'agriculture biodynamique depuis le début. La nourriture génétiquement modifiée, possible dans l'élevage conventionnel, y est interdite. En outre, les vaches ne fournissent non seulement de la viande et du lait, mais aussi de l'engrais indispensable. L'agriculture biologique renonce aux

engrais azotés minéraux, de sorte que le fumier et le compost qui en est préparé sont des engrais importants pour maintenir la fertilité des terres. L'agriculture et l'élevage de bétail travaillent ainsi en synergie. La ferme peut être considérée comme un organisme dont les membres et les organes contribuent à l'ensemble. Il ne faut pas oublier non plus que les animaux contribuent également au bien-être psychique à la ferme. Que serait une ferme sans vaches, porcs, poules et chats ? Chaque espèce animale enrichit « l'organisme » par ses particularités et alimente les hommes par ses produits, le lait, les œufs et la viande, mais aussi le miel des abeilles. Par ailleurs, pour donner du lait, une vache doit mettre au monde un veau chaque année. Les animaux mâles sont engraisés pour produire de la viande.



## La viande en tant qu'aliment

La viande est un aliment riche en protéines. Un morceau de viande maigre en contient 20 %, une oie rôtie grasse seulement 16 %. Seules les légumineuses contiennent une telle quantité de protéines végétales, mais en tant que graines elles absorbent beaucoup d'eau lors de la préparation, de sorte que la teneur de protéines est réduite à moitié dans le plat prêt à consommer. Les céréales contiennent en moyenne 12 % de protéines. Lors de la préparation, elles sont également diluées à l'eau, de sorte que le pain p.ex. en contient entre 6 et 8 %. Pendant longtemps, les protéines étaient une substance nutritive rare dans l'alimentation humaine, ce qui explique que la viande riche en protéines était si appréciée. Aujourd'hui, on mange trop de protéines, car on a des plats riches en protéines très divers à disposition. Les protéines sont nécessaires à la croissance du corps.

Une grande importance est accordée au minéral

fer - particulièrement bien absorbé par le corps quand il est fourni en guise de viande. Cependant, les végétariens peuvent aussi couvrir leur besoin en fer par la nourriture végétale. Il est moins connu que la viande contient des quantités considérables de vitamine B1. De nouvelles découvertes scientifiques ont révélé que la qualité de la graisse de la viande dépend de la nourriture de l'animal. Chez les bœufs en particulier, le fourrage vert ou provenant des pâturages améliore la qualité de la graisse, créant plus d'acides gras insaturés et « conjugués » (CLA), qui ont une plus grande valeur pour l'alimentation humaine. L'élevage adapté aux besoins des animaux n'est donc non seulement important pour les animaux, mais nous en profitons aussi par la qualité de la viande. Les bouchers peuvent confirmer que cela vaut aussi pour la qualité des protéines, car ils s'en rendent compte en préparant des saucisses.

Finalement, le goût de la viande et sa consistance

sont déterminants. Là, tout dépend des consommateurs. Ils décident par leur achat, quelle viande est produite et comment les animaux sont élevés. Les filiales de NATURATA proposent exclusivement de la viande et de la charcuterie provenant de l'agriculture biologique, voire de l'agriculture biodynamique.

**Texte par Dr. Petra Kühne**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



# Recette

## Feierstengszalot – Salade de bœuf luxembourgeoise

Ingrédients pour 4 personnes:

- 500 g Bœuf, bouilli (p. ex. Tafelspitz)
- 2 oignons hachés
- 2 œufs durs, coupés
- 1 petit verre de cornichons, coupés en tranches
- 1 cuillère à soupe de moutarde (plus si nécessaire)
- 100 ml crème
- Sel, poivre, huile
- Persil, frais, au choix
- Ciboulette, fraîche, au choix

Mélanger le sel, le poivre, le vinaigre, la crème, l'huile et 1 cuillère à soupe de moutarde pour produire une vinaigrette de salade.

Ne soyez pas avare d'assaisonnement et de vinaigre ! Mélanger le tout et faire mariner pendant quelques heures.

Dresser la salade.

Peut être accompagnée de baguette ou de pommes de terre en robe des champs.

**Temps de préparation :** env. 15 min.  
**Temps de repos:** env. 2 heures  
**Degré de difficulté:** facile

