

La Circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



CERTIFIÉ ÉQUITABLE

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier
532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Juin/Juillet 2004

Acheter c'est voter!

Vous voilà au magasin. "Wow, as-tu vu ça ? C'est pas cher." Caché sous l'étiquette d'une salopette d'hiver à l'allure bien d'ici on peut lire en petites lettres "Fabriqué en Chine". Sous cette apparente aubaine et bien d'autres se cachent pourtant des coûts sociaux et environnementaux qui n'apparaissent pas sur nos coupons de caisse, pas plus que dans les rapports annuels des entreprises, ni dans les bilans économiques des gouvernements. En cherchant à payer toujours moins cher, nous, consommateurs, encourageons le marché à produire pour pas cher. Produire pour pas cher implique des coûts de production pas chers. Des coûts de production pas chers signifient généralement payer les employés pas cher et utiliser de ressources environnementales pour pas cher. Tous ces "pas cher" finissent par engendrer une dette sociale et environnementale incalculable. Combien vaut le respect des individus et de l'environnement ? Bien que ces considérations soient inestimables, l'économie leur accorde peu de valeur. Plus l'économie se mondialise, plus les pressions s'exercent avec force sur travailleurs et sur l'environnement. Il faut être compétitif. Les accords de libre-échange facilitent le transfert d'opérations dans les pays où les coûts de production sont bon marché. Il est rentable d'opérer là où la main-d'œuvre est abondante et obéissante, là où les règles sociales et environnementales sont peu contraignantes. Qui gagne à ce jeu ? Surtout quelques compagnies multinationales dont les

profits ont plus que triplés au cours des 20 dernières années, alors que des milliers de petites entreprises indépendantes ont disparu. L'écart entre riches et pauvres ne cesse de s'accroître. Face à de telles inégalités, on entend souvent dire que "l'argent mène le monde". Les bras nous tombent. Nous nous sentons impuissants. Nous devenons cyniques. Reconnaître le pouvoir de l'argent, c'est pourtant admettre que nos choix de consommateurs sont des décisions politiques importantes. Chaque fois que nous achetons, nous endossons les pratiques des entreprises qui s'enrichissent à même nos dépenses. Malgré le manque d'information, un certain nombre de choix de consommation responsable s'offre déjà à nous. Dès le petit déjeuner, nous pouvons choisir de boire un café, un thé ou un chocolat certifiés équitables. Nous pouvons préférer une pomme biologique locale plutôt qu'une banane de multinationale. Aucune action est anodine. Consommer bien, c'est souvent aussi consommer moins ! Il n'y a donc pas besoin d'être riche pour donner un sens politique à nos choix de consommation. Acheter usagé plutôt que neuf, réduire notre consommation d'énergie et manger moins de viande sont des exemples d'actions qui, en plus d'être écologiques, sont économiques. Avant d'être des consommateurs, nous sommes tous des citoyens. à nous de prendre le pouvoir, un geste à la fois !

Extrait de la revue Protégez-vous, signé Laure Waridel

LA GUERRE DES PRIX

Le producteur de légumes biologiques, est confronté à la concurrence des fermes industrielles conventionnelles. Pour beaucoup de consommateurs, tout ce qui compte, c'est le prix. Ils demandent des bas prix aux producteurs biologiques du Québec, ce qui veut dire en fait les mêmes prix que l'agriculture industrielle. La qualité n'est pas prise en compte. Une carotte, c'est une carotte. Pourtant, quand vient le temps d'acheter du vin ou une auto, on fait la distinction. On reconnaît la valeur d'un produit. Une carotte bio. coûte plus cher à produire à petites superficies de culture, par du travail manuel, avec une variété plus résistante mais souvent moins productive. Elle a une valeur plus grande: pour la santé, le goût et l'environnement. Tant que la population et les gouvernements nieront ce fait essentiel, l'agriculture biologique restera sur la défensive. Les fruits et légumes biologiques du Québec ont droit au prix équitable. Les clients des jardins biologiques prennent position dans le débat. Ils acceptent de payer le prix que ça vaut, pour des aliments de qualité.

Extrait du Journal de l'Union Paysanne Vol. 1 no.


DÉFINITIONS DE L'ACHAT LOCAL

- Garder les ressources dans la région
- Trouver ce que l'on veut ici à une valeur équitable
- Achat Local = Emploi Local
- Ne pas prendre nos commerces locaux pour des dépanneurs
- Développer une conscience sociale
- Prendre les commerces extérieurs comme des dépanneurs
- L'achat Local c'est le fondement d'un avenir assuré pour les générations à venir dans notre région

Extrait de la Chambre de Commerce de Mont-Laurier, 22 Oct. 2003

VIN DE RHUBARBE

C'est un vin ambre pâle avec une qualité vinicole inhabituelle. Il devrait être vieilli pendant au moins un an et plus donne d'excellents résultats.

- 5 livres de rhubarbe
 - 1 gallon d'eau
 - 1 citron entier coupé
 - 1 orange entière coupée
 - ½ once de levure à vin
 - 1 tranche de pain grillée
 - 3 à 4 livres de dextrose (sucre maïs)
 - ½ livre de raisin sec en petits morceaux
- 
- Couper les branches de rhubarbe en morceaux de 1 à 2 pouces et les placer dans un récipient en céramique ou dans un seau.
- Mettre le sucre dans le récipient, mélanger avec la rhubarbe et laisser macérer toute la nuit dans le récipient bien couvert.
- Bouillir l'eau et mettre sur la rhubarbe et le sucre.
- Laisser reposer pour 6 à 8 jours, en brassant une fois par jour.
- Passer le tout dans un tissu bien solide jusqu'à ce que la pulpe soit sèche.
- Chauffer ce liquide sur le feu et le porter près du point d'ébullition pour tuer les levures encore existantes.
- Ajouter les raisins, le citron et l'orange au liquide chaud.
- Dissoudre la levure avec ½ tasse d'eau tiède.
- Placer la levure sur le dessus du pain grillée et le laisser flotter sur le moût.
- Quand des traces d'écumes apparaissent sur le dessus du moût, enlever le pain grillé (cela prends environ 4 jours). La fermentation complète prends 14 jours.
- Filtrer dans un autre récipient et mettre des bondes hydrauliques.
- Soutirer au moins trois fois, après 2 semaines, 6 semaines et 3 mois, avant d'embouteiller.
- Recette de Margaret Poudyn, revue Harrowsmith.

PRODUITS LOCAUX VENDUS À L'ESSENTIELLE

De Mont-Laurier

- Lait de la Laiterie des Trois Vallées
- Poulet de la Ferme La Rose des Vents
- Boeuf et dérivés de la Ferme du Nordest
- Viande de Chevreau de la Ferme Bo-Ca
- Chocolat Levasseur de Daniel Villeneuve
- Produits d'Érable de l'Érablière Lamoureux
- Légumes Biologiques des Serres Suzanne Piché
- Viande de Wapiti de la Ferme du Perche, Kiamika



De Ferme-Neuve

- Miel Biologique de Anicette Desrochers
- Argile Grise Terre-Magique de Louison Morin
- À venir bientôt: l'Agneau de Claire Bélanger
- Produits de l'Érablière Ouellette, Mt-St-Michel
- Sirop d'Érable Bio. Yoland Bilodeau, Ste-Anne-Lac
- Café Équitable Marie-Dan de Ste-Véronique
- Jus d'Herbes de Blé Pousse-Soleil, La Conception
- Pain Le Caveau de St-Agathe

Les Recettes Santé

BORSCHT (pour 6 personnes)

Le bon borscht a une intensité de couleur et un goût bien à lui. C'est sûr que cette soupe est spécifique pour les amoureux de la betterave ; le goût est sucré et terreux.

Servir avec des morceaux de pain de seigle.

C'est une soupe froide pour l'été.

- 8 betteraves fraîches entières
- 1 petit oignon en cubes
- 1 c. à table de beurre
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 1 ½ tasse de crème sûre



Cuire les betteraves avec leurs pelures pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Dans un grand poêlon, sauter l'oignon dans le beurre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le bouillon de poulet, les pommes de terre et les betteraves et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Mettre en purée et refroidir pendant au moins 3 heures. Mettre la crème sûre dans la soupe juste avant de servir et assaisonner avec du sel et du poivre. Garnir chaque bol avec une cuillerée de crème sûre.

Extrait de la revue Harrosmith

SOUPE D'AVOCATS ET CORIANDRE

Pas un autre fruit n'est aussi crémeux qu'un avocat et il est présenté à son meilleur dans cette délicate soupe verte claire.

- 2 avocats mûrs, pelés et coupés en 2 morceaux
- 2 échalotes, coupées en petits morceaux
- 2 tasses de crème légère ou du lait
- le jus d'une ½ lime
- ½ tasse de bouillon de poulet
- ¼ cuillère à soupe de sel
- ¼ cuillère à soupe de cayenne (optionnel)
- ¼ tasse de coriandre fraîche ou 1 c. à table séchée.



Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou mélangeur et faire travailler jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Réfrigérer pendant 3 heures, jusqu'à ce que la soupe soit froide. Vous pouvez réduire la soupe avec du bouillon de poulet si nécessaire et assaisonner avec du sel et du poivre au goût. Décorer avec des feuilles fraîches de coriandre.

Extrait de la revue Harrosmith