

La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



Au coeur du centre-ville de Mont-Laurie.

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Octobre/Novembre 2003.

L'HEURE JUSTE SUR LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS BIOLOGIQUES

Le sujet est l'un des plus controversés du monde alimentaire: la prétendue supériorité nutritive des aliments biologiques par rapport aux aliments conventionnels. Quoiqu'il y ait encore trop peu de recherche faite sur le sujet, et que certaines de ces recherches ne soient pas valables d'un point de vue scientifique, nous nous retrouvons tout de même devant une quantité croissante d'analyses démontrant la supériorité des aliments biologiques. 29 études remplissent avec succès les conditions de validité scientifique: des produits certifiés biologiques (et non pas supposés biologiques), des produits venant de pratiques agricoles typiques, pour le bio comme pour le conventionnel, une comparaison basée sur le poids frais des aliments ainsi que des comparaisons applicables et significatives.

L'ANALYSE DES DONNÉES SCIENTIFIQUES

Le Dr. Warrent Bell, médecin de l'organisation Canadian Association of Physicians for the Environment (www.cape.ca), a fait part d'un récent rapport du nutritionniste Shane Heaton, qui a compilé les données de toutes ces études. Son rapport d'analyse, intitulé

Organic farming, food quality and human health, démontre deux catégories d'avantages qu'ont les aliments biologiques par rapport aux aliments conventionnels. La première catégorie, avec laquelle la majorité des consommateurs de produits biologiques sont familiers, concerne ce qu'il n'y a pas dans les aliments biologiques: les additifs synthétiques, les antibiotiques, les hormones, sans oublier ce qu'il y a en quantités beaucoup plus faibles: les nitrates ainsi que les résidus de pesticides, que l'on retrouve en moyenne trois fois plus dans les aliments conventionnels, selon *Consumers Union*. La deuxième catégorie d'avantages, qu'ont les aliments biologiques se situe dans ce qu'ils ont en plus: en moyenne, plus de vitamine C, plus de minéraux et plus de matière sèche. Les aliments biologiques contiennent aussi généralement plus de substances secondaires dites "de défense" (i.e. qui protègent notre corps contre le vieillissement prématuré, le durcissement des artères, le cancer...), notamment au plan des antioxydants et de l'acide salicylique. Shane Heaton conclut sa recherche en affirmant: "Les données officielles démontrent un

déclin alarmant des niveaux de minéraux dans les fruits et légumes depuis un demi-siècle. Mes analyses démontrent que les méthodes agricoles peuvent faire une différence significative pour les niveaux de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments".

UNE SECONDE ANALYSE CONFIRME LA PREMIÈRE. L'analyse de Shane Heaton fut confirmée par Virginia Worthington, une nutritionniste de renom, qui analysa une collection similaire d'études scientifiques. Elles porta, par contre, une attention particulière aux taux des différents minéraux des fruits, légumes et grains biologiques, comparativement à leurs cousins conventionnels. Virginia Worthington trouva que, en moyenne, les taux de fer, de magnésium et de phosphore étaient plus élevés dans les aliments biologiques. En fait, tous les 21 minéraux qu'elles a comparés étaient plus élevés dans les aliments bio, mais la faible quantité de données comparatives n'a pu fournir une analyse statistiquement valide pour 18 des 21 minéraux étudiés. Enfin, notons une récente étude italienne de l'Institut national de la recherche sur la nourriture et la nutrition, qui démontre que les poires, les pêches et les oranges bio sont plus riches en antioxydants que leurs cousines conventionnelles, ainsi qu'une étude publiée dans le magazine *New Scientist* en mars 2002, qui démontrait que les soupes aux légumes bio contiennent en moyenne presque 6 fois plus d'acide salicylique que les soupes aux légumes non bio. L'acide salicylique, responsable de l'action anti-inflammatoire de l'aspirine, aide à combattre le durcissement des artères et le cancer des intestins. Alors, même si l'on ne peut pas encore affirmer infailliblement que les aliments biologiques sont plus nutritifs ou meilleurs pour la santé que les aliments conventionnels, je peux vous dire qu'à la lumière des propos du Dr Bell et de mes lectures sur le sujet, je crois désormais que les pratiques agricoles ont effectivement une influence significative sur la valeur nutritive des aliments, et que l'on ne peut qu'être gagnant en choisissant des aliments certifiés biologiques. Par Antoine Gendreau-Turmel. Extrait de la revue *Bio-Bulle*, le magazine du bio québécois no. 43 septembre 2003 www.cab.qc.ca/

Les recettes santé

LOCRO (Casserole de citrouille ou de courge)

"Cette casserole est une des recettes favorites des Boliviens de la région de la Vallée du Cachambamba. La grande courge utilisée est d'une variété de couleur jaune à l'intérieur avec un extérieur de couleur verte, mais vous pouvez utiliser toutes sortes de petites courges jaunes. Ils utilisent le fromage *quesillo*, un fromage salé et émiété, fait par les fermiers, qui est similaire au fromage grec *feta*. *Habas* sont de fèves à cuire des Andes et *chochlo* est une espèce de maïs avec de grandes graines jaunes originaire de la région des Andes." *Reina et Linda Farthing, Cochabamba, Bolivia.*

Ingrédients:

- 2 livres (1 kilo) de courge, citrouille ou patate douce, pelées et coupées en morceaux d'un pouce (2.5 cms).
- 1 ou 2 épis de maïs en grains (Vous pouvez aussi utiliser du mini maïs ou une boîte de maïs en grains.)
- 1 livre (450 grs) de pommes de terre coupées en cubes et précuites
- ½ tasse (85 grs) de *habas*, haricots ou fèves de Lima cuites
- 1 tasse (100 g) de *feta* ou de tout autre fromage en grains
- 1 à 2 cuillères à table d'huile d'olive de première pression à froid
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- ½ tasse (85 g) de petit pois
- ½ tasse (120 ml) d'eau
- 1 oignon haché
- 1 tomate hachée
- sel et poivre



Mettre les courges, citrouilles ou patates douces dans l'eau et porter à ébullition; cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Pendant la cuisson, chauffer l'huile dans une autre casserole et faire sauter l'oignon et ensuite ajouter la tomate, l'origan, le sel et le poivre. Mettre ce mélange dans l'autre casserole et bien mélanger. C'est le moment d'ajouter le maïs, pommes de terre et haricots. Laisser mijoter à feu doux dans la casserole pendant au moins 10 minutes et ensuite ajouter les petit pois.

Quand le maïs est cuit, ajouter le fromage en grains ou coupés en petits morceaux. Chauffer le tout et brasser tranquillement jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Saupoudrer le dessus de persil haché et servir immédiatement.



PÂTÉ AU PANAIS

(Comme entrée, pour 6 à 8 personnes)

- 250 ml (1 t.) de panais tranché
- 125 ml (½ t.) de noix d'acajou
- 250 ml (1 t.) de millet cuit
- 125 ml (½ t.) de tofu écrasé
- 2 c. à soupe d'oignon, émincé
- 1 c. à thé de basilic
- 2 c. à soupe de persil haché
- 125 ml (½ t.) de céleri haché
- 1 c. à soupe d'eau (liquide de cuisson du panais)
- 1 ½ c. à soupe de shoyu ou tamari
- 1 c. à soupe d'huile d'olive première pression à froid



Faire cuire le panais à la vapeur ou dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et conserver l'eau de cuisson. Réduire le panais en purée.

Moudre les noix d'acajou en fine poudre au mélangeur. Mélanger le millet, le tofu, l'oignon, le basilic et le persil. Ajouter le panais et les noix. Au mélangeur, battre le céleri, l'eau, le choyu et l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse.

Ajouter cette crème à la préparation de millet et de panais. Bien mélanger, avec les mains si nécessaire.

Disposer des feuilles de laitue sur le plateau de service. Y façonner directement le pâté, en lui donnant une forme attrayante. Garnir de bouquets de persil. Ce pâté est délectable, servi avec des craquelins ou des biscuits salés.

Extrait de "La grande cuisine végétarienne" de Vicki Chelf Hudon.



Recette de Thé Indien
réchauffant et digestif

LE CHAI (de Hélène R.)

Décoction:

- 1 tasse d'eau
- 3 clous de girofle broyés au mortier
- 1/3 de bâton de cannelle broyé au mortier
- 1 pouce carré de gingembre haché fin
- 1 cuillère à thé rase de thé Kukicha

Infusion:

- 3 graines de cardamome broyées
- 1 c. à thé rase de thé "Earl Grey"
- 1/8 à 1/4 de cuillère à thé de muscade rapée

Chauffer:

- 1 c. à thé de miel
- 1 tasse de lait par 3 tasses d'eau

Mélanger le tout, tamiser et servir.

L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM

L'huile essentielle de thym aromatique est un antiseptique très puissant. En verser deux ou trois gouttes dans une boisson trois fois par jour s'avère efficace dans la lutte contre les infections bactériennes et virales des appareils respiratoire et urinaire. On peut également l'utiliser en liniment pour soulager les muscles et les articulations endoloris. Le thym apporte au corps une sensation de chaleur bienfaisante que tous savent apprécier, surtout en période hivernale...