



Petit journal de l'Environnement

Octobre 2017

L'actualité de ces derniers mois nous questionne par rapport à nos modes d'alimentation et au contenu de nos assiettes. Œufs contaminés au fipronil, nanoparticules dans les sucreries et les gâteaux, céréales du petit déjeuner, légumineuses et pâtes contenant des résidus de glyphosate, pesticide bien connu ! Le Petit Journal de ce mois-ci est donc consacré à notre alimentation.

Comment se nourrir mieux ? En mangeant local, bio et raisonné ! Outre les bienfaits pour la santé, la consommation des denrées alimentaires produites localement réduit le nombre d'intermédiaires, diminue les transports polluants et contribue à renforcer la vitalité économique de notre territoire.

Actualités

Œufs contaminés : le Ministère de l'Agriculture a élargi son enquête à un second insecticide, l'amitrazé aussi interdit que le fipronil.

Les nanoparticules dans les sucreries et les gâteaux inquiètent « 60 Millions de consommateurs » Sur dix-huit produits sucrés testés par le magazine, du dioxyde de titane (le colorant E171) sous forme nanoparticulaire a été retrouvé systématiquement, dans des proportions variées dans des bonbons, des gâteaux et des desserts glacés particulièrement appréciés des enfants : biscuits Napolitains de Lu (12%), gâteaux glacés Monoprix Gourmet (100 %) et les M & M's (20%) **Le E 171, est un additif préoccupant.**

Les céréales du petit déjeuner contaminées au glyphosate, un pesticide

Une nouvelle enquête de l'association Générations Futures révèle que 53,3% des échantillons d'aliments (céréales, légumineuses, pâtes) analysés contenaient des résidus de **glyphosate**, un pesticide « probablement cancérigène ».

Rétropédalage sur le dossier sensible du glyphosate

L'interdiction qui devait avoir lieu d'ici la fin du quinquennat est repoussée !!!

Evènement à venir

SOIREE CASTANHAS e VIN BIO NOVEL jeudi 19 octobre à Cazouls

L'UNRPA et les Canards baladeurs proposent un retour à la tradition du vin bourru accompagné de châtaignes mais pas seulement (saucisse, pélardon etc. !!!) lors d'une soirée cévenole autour du voyage et du chemin de R.L. Stevenson dans les Cévennes. Inscription obligatoire avant le 7 octobre (10 euros) nombre de places limité.



L'Alimentation : origine et qualité !



Depuis 5 ans, le mois d'octobre est associé à deux mots : **origine et qualité**. Le mois de l'origine et de la qualité est désormais une tradition au ministère de l'agriculture qui met en valeur les produits qui font la richesse de notre patrimoine alimentaire et les savoir-faire français. **Au niveau international Slow Food** défend l'alimentation et la biodiversité. Voyons ce qu'il en est !

Les labels sont les seuls garantis par l'État. En France et en Europe, des logos officiels permettent de reconnaître des produits qui bénéficient d'un signe officiel de la qualité et de l'origine.

Les signes garants de l'origine

- **L'Appellation d'origine contrôlée (AOC)**, désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même zone géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.
Cette appellation a été créée pour les vins par un décret-loi de 1935 destiné à protéger le marché du vin. Dans le secteur vitivinicole, l'AOC constitue une mention traditionnelle.
- **L'Appellation d'origine protégée (AOP)** est l'équivalent européen de l'AOC. Elle protège le nom d'un produit dans tous les pays de l'UE. Cette mention s'applique aux produits agricoles et alimentaires. A titre d'exemple on citera le Roquefort, le Cantal, le Laguiole, le Bleu des Causses, le Pélardon et le Rocamadour. Mais aussi les châtaignes de l'Ardèche, les noix du Périgord, de Grenoble, les abricots rouges du Roussillon, les lentilles vertes du Puy, l'olive de Nîmes etc.
- **L'Indication géographique protégée (IGP)** désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'UE. Pour exemple : les fraises de Nîmes, l'artichaut des Pyrénées Orientales et l'ail rose de Lautrec et les Petits Pâtés de Pézenas.

Le signe garant d'une qualité supérieure

Le **Label rouge** désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires. C'est un signe français.

Le signe garant d'une recette traditionnelle

La spécialité traditionnelle garantie (**STG**) protège une recette traditionnelle

Le signe garant du respect de l'environnement

L'agriculture biologique (**AB**) garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les règles qui encadrent le mode de production biologique sont les mêmes dans toute l'Europe, et les produits importés sont soumis aux mêmes exigences.



Slow Food : Le mouvement pour l'alimentation et la biodiversité

Slow Food (www.slowfood.fr) est un mouvement international à but non-lucratif .Au début des années 1980, un groupe de gourmets piémontais, menés par **Carlo Petrini**, porte un nouveau regard sur l'alimentation, l'agriculture et la gastronomie. En 1986, ce mouvement devient protestataire et militant, en réaction à l'implantation d'un Mac Do au cœur de la Rome historique. Il choisit de se nommer Slow Food par opposition à l'invasion de la « malbouffe » et du fast Food. En 1989, nos amis italiens se réunissent à Paris avec quelques intellectuels et amis du goût et décident de fonder **un mouvement international d'« oeno-gastronomes »**.



Désormais, Slow Food ne cessera de croître et de diffuser son influence, à partir de l'Italie et dans le monde entier.

Des idées et des valeurs au service de l'alimentation et de la biodiversité.” Le droit à la qualité doit être le même pour tous “.

Ces mots résument parfaitement la pensée et la philosophie de Carlo Petrini. Pour Slow Food, une alimentation de qualité nécessite que soient rassemblées ces trois caractéristiques indissociables que doit posséder tout aliment : **bon, propre et juste**.

Slow Food veut rendre à l'alimentation toute sa valeur et sa place dans la société :

- en respectant les producteurs par un juste prix en rémunération de leur travail
- en respectant la nature et l'environnement et en protégeant la biodiversité
- en valorisant les saveurs et les traditions locales issues de chaque terroir et de chaque culture.

Le combat pour la biodiversité n'est pas un combat comme les autres. C'est le combat pour l'avenir de la planète. Nous pouvons agir tous ensemble, tous les jours, et à tous les niveaux. C'est un combat tourné vers l'avenir, qui ne doit pas s'éterniser sur ce qui a été perdu, mais qui doit plutôt se focaliser sur ce qui peut encore être sauvé.

Cet article s'adresse à toutes et à tous : fins gourmets, apprentis cuisiniers, cuisiniers confirmés et en règle générale tous ceux qui apprécient de bien manger. Afin de continuer à faire vivre le mouvement Slow Food indiquez moi quels sont les légumes, fruits qui sont les emblèmes de notre territoire et qui méritent de ne pas être oubliés. Le navet de Pardailhan a été recensé !



Pour poursuivre, nous vous proposons une recette inspirée de nos amis italiens et effectuée à partir de produits sains et de saisons !



Les lasagnes à la courge.

Tous au fourneau !

Pour 6 personnes : 1 à 2 paquets de pâtes pour lasagne ,40g de fromage parmigiano reggiano ou grana padano râpé, beurre ;

- Pour la sauce :1,8 kg de courge (longue de Nice, muscade, potimarron...), 400g de chair à saucisse,1 oignon blanc ou rouge,1 gousse d'ail,1/2 verre de vin blanc sec, huile d'olive vierge extra, sel, poivre ;
- Pour la sauce béchamel :100g de beurre,100g de farine,1l de lait, sel ;



Préparation

La veille pelez la courge, coupez-la en gros dés et mettez-la dans la casserole avec eau froide. Faites bouillir, salez et laissez cuire à feu très doux pendant environ 40 min. puis mettez de côté pour le jour d'après.

Le jour de la préparation, faites frire l'oignon et l'ail hachés dans une grosse casserole avec l'huile d'olive. Emiettez la chair à saucisse dans la casserole, faites rôtir et faites évaporer le vin à feu vif, salez, poivrez et baissez le feu. A côté égouttez l'excès de liquide de la courge (si c'est le cas). Ajoutez, donc, la courge et son liquide qui reste à la saucisse. Mélangez bien avec une cuillère en bois et faites mijoter quelques minutes. Passez le tout au mixer de façon à obtenir

une crème onctueuse mais pas totalement homogène. A côté, préparez la béchamel en

mélangeant la farine avec le beurre fondu et en rajoutant le lait peu à peu, salez. Faites bouillir à feu très doux en remuant jusqu' à obtenir la texture voulue (elle doit passer au four).

Ensuite, beurrez un plat de four et étalez sur le fond une cuillère de sauce à la courge. Procédez, maintenant, avec une première couche de pâte, une couche de béchamel et une de sauce à la courge.



Continuez dans cet ordre jusqu' à l'épuisement des ingrédients ou du plat en sachant que vous devez terminer avec une couche de pâte suivi seulement d'une couche de sauce à la courge. Couvrez de fromage râpé et posez quelque petit morceau de beurre. Chauffez le four à 190°C et faites cuire 30-40 min.

Laissez reposer dix minutes avant de servir.

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade du jardin et d'un petit vin rouge de pays. Au dessert, profitons encore des fruits de l'automne, pommes raisins, kiwis.

BUON APPETITO !

Prochaine recette : le risotto aux cèpes ! Merci à Francesco !

Résultat de l'étude sur le glyphosate dans des céréales pour petit-déjeuner, des légumineuses et des pâtes : 16 échantillons sur 30 contenaient du glyphosate, soit 53,3% et 3 de l'AMPA – produit de dégradation du glyphosate.

Produits	Résidus en mg/kg	
	Glyphosate	AMPA
Muesli Alpen Swiss style Muesli sans sucre 560 g	0,067	
céréales Fitness Nature Nestle 625 g	ND	
Weetabix Original 95% blé complet 430 g	0,04	
Muesli Jordan Country Crisp céréales complètes fruits noix 500 g	0,062	
Country store Kellogs 750 g	0,15	
Petits pains grillés complets Chabrior	ND	
Krisprolls complets 225 g	ND	
Lentilles vertes de France Vivien Paille 500 g	0,13	
Lentilles vertes St Eloi 500 g	ND	
Biscottes complètes Chabrior 300 g	ND	
Penne rigatte n°41 De Cecco 500 g	ND	
Spaghetti integrale n° 5 Barilla 500 g	ND	
Spaghetti au blé complet Fiorini 500 g	ND	
Pois chiches St Eloi 500 g	0,097	
Pois cassé St Eloi 500 g	ND	
Haricots coco blancs St Eloi 500 g	ND	
Lentilles vertes du Berry Vivien Paille 500 g	ND	
Haricots rouges Vivien Paille 500 g	0,057	
Lentilles blondes St Eloi 500 g	1,3	0,017
Lentilles vertes Vivien Paille 500 g paquet souple	2,1	0,025
Macaronis qualité or Panzani 500 g	ND	
capellini qualité or Panzani 500 g	ND	
Linguine Garofalo n°12 500 g	0,053	
Farfalle Garofalo n° 78 500 g	0,039	
Fruits et fibres Leader Price blé complet fruits secs 500 g	0,023	
Lentilles blondes Leader Price 1 kg import	0,79	
Lentilles vertes Leader Price 1 kg import	ND	
Pois Chiches Leader Price 1 kg import	1,5	0,013
GRANOLA Flocons d'avoines grillés aux pommes... Jordans 400 g	0,31	
All Bran Fruit'n Fibre Kellogs Céréales blé complet 500 g	0,087	

ND : Non Détecté