NEWSLETTER 1/2014

Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 1/14 de notre Newsletter sur le projet « Natur genéissen, mir iessen regional, bio a fair » ! Grâce à notre Newsletter, nous allons vous tenir au courant des progrès, des actualités et des événements dans le cadre de « Natur genéissen ». En ce début d'année, nous allons vous montrer un exemple de bonne mise en pratique du projet dans une maison relais et nous allons vous donner des renseignements intéressants au sujet des produits issus du commerce équitable.

Mise en application du projet « Natur genéissen » réussie dans la « Maison Relais Krounebierg » à Mersch

Dans la « Maison Relais Krounebierg » à Mersch, beaucoup de choses ont changé depuis le début du projet « Natur genéissen » ! Les cuisiniers, qui préparent environ 900 déjeuners par semaine pour les enfants âgés de 4 à 12 ans, sont ravis d'utiliser des produits régionaux, biologiques et équitables. « Le projet a été l'élément déclencheur pour adapter l'alimentation dans notre maison relais ! » dit Françoise Weber, responsable du foyer de jour. Bien entendu, cette déclaration fait plaisir à l'équipe du projet « Natur genéissen » et nous donne l'occasion de faire un rapport sur l'offre de restauration du foyer de jour. Madame Weber a répondu à nos questions et nous tenons à l'en remercier, elle, ainsi que son équipe !

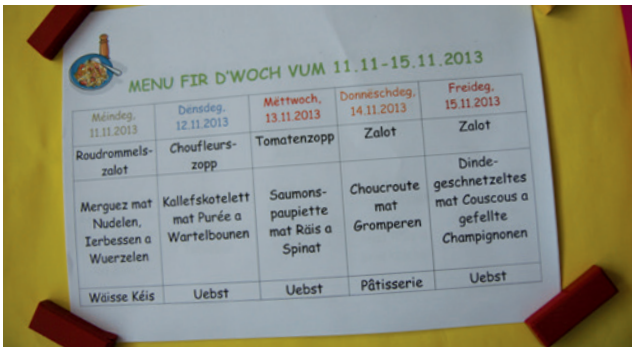
Utilisation de produits régionaux, biologiques et équitables dans la cuisine de la « MR Krounebierg » - défis à relever et solutions

L'équipe du foyer de jour tient à servir tous les jours aux enfants des repas frais, sains, équilibrés et variés. Pour ce faire, la maison relais achète beaucoup de produits régionaux, biologiques ou équitables. Pour Madame Weber, les deux motifs principaux pour acheter des produits régionaux sont les conditions socialement acceptables et le respect de l'environnement. Afin de soutenir les agriculteurs et les producteurs locaux et régionaux, la maison relais s'approvisionne par exemple en pommes de terre, en farine et en légumes auprès d'agriculteurs locaux et des alentours. Madame Weber a pris l'initiative de contacter les différents agriculteurs. Elle souhaiterait s'approvisionner en viande auprès de producteurs régionaux, mais il lui manque encore les contacts correspondants ; le projet SICONA « Natur genéissen » va lui apporter de l'aide. Madame Weber a constaté qu'il est souvent difficile de trouver les producteurs en question. Elle est cependant d'avis que les foyers de jour représentent des débouchés importants pour les producteurs.

En outre, la « Maison Relais Krounebierg » emploie avec conviction des produits issus de l'agriculture biologique. Pour Madame Weber, il est crucial que les produits ne contiennent pas de pesticides. Comme produits bio, la cuisine travaille surtout des légumes (entre autres carottes, chou-fleur, salades, tomates) et des fruits, ainsi que du riz, de la farine, du pain, du muesli, du sucre de canne, du beurre, du yaourt et bien d'autres encore. Le menu comprend également des produits issus du commerce équitable comme des bananes, du riz ou des fruits secs.

A l'avenir, le concept d'une alimentation durable sera suivi dans la « Maison Relais Krounebierg », en achetant encore plus de produits de la région et en utilisant encore plus de produits bio. Pour le goûter, les enfants reçoivent des casse-croutes sains, comme p.ex. des bâtonnets de légumes. Ici aussi, on aura recours à plus de produits régionaux à l'avenir.

Une bonne élaboration des menus est essentielle !



La « Maison Relais Krounebierg » a changé la conception de ses menus depuis le début du projet « Natur genéissen ». En plus d'utiliser en priorité des aliments durables, la maison a également changé le mode de préparation. Par exemple, les aliments sont cuits à la vapeur plutôt que frits, et on sert moins de sauces. Avant tout, l'on utilise des aliments frais, les assaisonnements tels que l'oignon et l'ail sont fraîchement préparés et l'on emploie davantage de légumineuses. L'élaboration des menus a été modifiée de manière conséquente. Tous les jours, on sert soit des légumes, soit de la salade. Comme entrée, il y a des soupes, des salades vertes ou des salades de légumes. Le plat principal se compose par exemple de viande ou de poisson avec une garniture (pommes de terre, purée, riz, couscous, pâtes). La plupart du temps, il y a des fruits comme dessert. De plus, l'après-midi, l'on propose de petits en-cas tels que de la compote de fruits fraîche, du yaourt ou du pain bio frais. Au moins tous les 15 jours, il y a un plat végétarien au menu, et généralement l'on sert plus d'aliments complets. Il est particulièrement intéressant de noter qu'en principe, un menu est composé de trois plats, dont la salade et les fruits font fonction d'entrée et de dessert.

Par cet habile changement de menu, le foyer de jour peut, à budget égal, acheter de nombreux produits régionaux, biologiques et équitables, peut-être un peu plus chers, mais en quantités suffisantes. C'est un bon exemple de comment donner la priorité à la qualité et à l'origine. Au quotidien, des compliments de la part des enfants confirment l'équipe dans ses choix. Ainsi, Madame Weber raconte : « Nous recevons souvent des échos positifs des enfants, qui disent qu'ils ont aimé ce qu'ils ont mangé ».

Participation régulière à des formations continues

Les employés de la maison relais participent régulièrement à des formations continues sur une alimentation saine et durable. Certains d'entre eux ont ainsi participé avec plaisir aux workshops « Natur genéissen ». En outre, la responsable du foyer de jour implique aussi bien le personnel pédagogique que le personnel de cuisine dans la réalisation du concept. Par exemple, la maison met la Newsletter « Natur genéissen » à disposition de tous les collaborateurs. Le personnel de la « Maison Relais Krounebierg » met en œuvre le concept d'une alimentation durable et saine avec engagement, et ceci également dans les activités avec les enfants, afin d'établir le lien entre la nature et l'environnement. Ainsi, les éducatrices vont voir des prés-vergers avec les enfants, cueillent des pommes et les pressent pour en faire du jus. L'équipe recommande cette approche ludique à d'autres maisons relais. La société responsable du foyer de jour, « Inter-Actions », salue la mise en application conséquente du concept « Natur genéissen » de la part de la « Maison Relais Krounebierg ».

A la fin de l'entretien, nous avons posé la question suivante à Madame Weber : « Quel est votre souhait pour l'avenir, afin de pouvoir développer davantage l'approvisionnement en produits durables ? » - « Plus de producteurs dans notre région, auprès desquels nous – en tant que maison relais – pouvons nous approvisionner en produits régionaux ». Cette réponse nous motive d'autant plus pour faire le lien entre les producteurs de qualité régionaux qui gèrent leur production conformément aux critères de « Natur genéissen » et les foyers de jour.

Des aliments issus du commerce équitable dans les maisons relais - participez-vous aussi !

Le projet « Natur genéissen – Mir iessen regional, bio a fair! » a également comme but de promouvoir l'utilisation d'aliments issus du commerce équitable dans les foyers de jour. Les workshops et les réunions des groupes de travail de la maison relais de l'année passée ont montré qu'il y a un réel besoin en informations au sujet des produits équitables.
De nombreux aliments figurant de façon constante sur le menu des foyers de jour ne peuvent être fabriqués dans nos régions pour des raisons climatiques. Ils sont produits en Asie, en Amérique latine et en Afrique, et importés au Luxembourg. En font partie des produits appréciés comme le riz, le cacao et le chocolat, le poivre, le sucre, les fruits exotiques, comme par exemple les bananes, les jus de fruits, mais également le thé et le café achetés pour le personnel. De nombreuses maisons relais servent régulièrement des produits certifiés issus du commerce équitable. En achetant des produits équitables, vous contribuez de manière concrète à combattre la pauvreté et à améliorer les conditions de vie et de travail des petits paysans et des travailleurs sur les plantations.

C'est bon à savoir !

'Fairtrade' est un label de certification sociale – reconnaissable à l'achat par le label international de Fairtrade International pour des produits issus du commerce équitable.
A côté d'un prix minimum garanti, Fairtrade est le seul label qui comprend une prime Fairtrade pour des projets commu-

nautaires. Les petits paysans et les travailleurs décident de façon autonome et démocratique quels projets ils souhaitent réaliser avec cette prime, comme par exemple la construction d'un puits d'eau potable, la construction d'une école, ou bien la transition vers une culture biologique. Les aspects environnementaux jouent un rôle important pour Fairtrade. Des critères écologiques très stricts, afin de garantir une culture respectueuse de l'environnement, sont respectés pour cultiver ces produits. La production de plantes génétiquement modifiées est interdite. En outre, de plus en plus de produits Fairtrade sont cultivés selon les critères de l'agriculture biologique et affichent également le label bio européen sur leur emballage. Et : les produits Fairtrade sont acheminés par navire. Cela évite d'avoir à les importer par transport aérien, qui est de loin plus préjudiciable au climat.

Ce sujet vous intéresse et vous souhaitez recevoir plus d'informations ?

Sur le site web de Fairtrade Lëtzebuerg a.s.b.l. - **www.fairtrade.lu** – vous trouverez beaucoup d'informations autour du commerce équitable ainsi qu'une aide concrète pour les achats en gros. La banque de données des produits avec les nombreuses informations et sources d'approvisionnement vous sera très utile. De plus, la rubrique « Matériel » propose une brochure avec des renseignements sur la vaste offre de matériel pédagogique, qui peut être utile aux maisons relais.

Pour terminer, voici un lien vers le nouveau blog « VeggieTable – végétarien, créatif, goûteux » - de l'Oekozenter Pafendall et du Mouvement Ecologique : depuis fin 2013 **www.veggietable.lu** propose des recettes végétariennes et végétaliennes de Lydie Muller-Philippy. N'hésitez pas à le consulter !

Informations générales et contacts

Inscription au bulletin

Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre bulletin en envoyant un petit courrier électronique mentionnant « commander la Newsletter Natur genéissen » à administration@sicona.lu ou commander le bulletin en appelant le 26 30 36 - 25. Si vous voulez vous désabonner, il suffit d'envoyer un mail avec la mention « décommander la Newsletter Natur genéissen ».

Contact

SICONA-Ouest und SICONA-Centre
Dr. Simone Schneider
Tel.: 26 30 36 - 33
simone.schneider@sicona.lu
www.sicona.lu

Oekozenter Pafendall
Katharina David (Landwirtschaftsberaterin) und
Katrin Huesken (Umweltberaterin)
katharina.david@oeko.lu, katrin.huesken@oeko.lu
Tel.: 43 90 30 - 48 / - 44
www.oekozenter.lu

Série de recettes « Miam - c'est trop bon ! »

Dans ce numéro aussi, vous trouverez une délicieuse recette. Qu'il s'agisse de plats de saison ou végétariens, avec des produits biologiques, équitables ou régionaux, il y aura toujours de bonnes idées de recette à refaire soi-même en cuisine. Aujourd'hui nous vous présentons un dessert pour la saison froide : des muffins épicés à la poire. Bon appétit !

Recette de Lydie Muller-Philippy
(auteure de livres de cuisine végétarienne) :

Muffins épicés à la poire

Ingrédients pour environ 12 muffins :

- 75 g de farine d'épeautre complète
- 50 g de farine de froment, type 1050
- 2 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- ½ c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de vanille en poudre
- ¼ c. à c. de cardamome en poudre
- 2 c. à s. de sucre roux
- 50 g de beurre
- 1 œuf battu
- 15 cl de lait demi-écrémé
- zestes râpés d'une orange
- 1 poire mûre
- 20 g de flocons d'avoine
- 20 g de noisettes hachées

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C. Déposez 12 collerettes en papier sur une plaque à muffins.
2. Mélangez les 2 farines, la levure, le sel et les épices dans un bol. Incorporez le sucre.
3. Mixez bien le beurre avec l'oeuf battu. Après ajoutez le lait et les zestes d'orange.
4. Incorporez délicatement au mélange de farine. Ecrasez la poire (si nécessaire : blanchie au préalable) avec une fourchette, puis ajoutez-la dans le mélange de pâte aux muffins, mélangez bien.
5. Versez le tout dans les collerettes. Mélangez les flocons d'avoine avec les noisettes et répartissez sur chaque muffin.
6. Laissez cuire environ 20 minutes au four jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés. Faites un échantillon : percez un muffin avec une aiguille. Si la pâte ne colle plus à l'aiguille, posez les muffins sur une grille et laissez refroidir.