



"Natur genéissen - Mir iesse regional, bio a fair"

NEWSLETTER 2/2016

Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 2/16 de notre Newsletter sur le projet « Natur genéissen - Mir iesse regional, bio a fair » ! Grâce à notre Newsletter, nous vous tenons au courant des progrès, des actualités et des événements autour de « Natur genéissen ».

Variantes de betterave rouge - les multiples facettes des légumes de saison !



Les enfants de la maison relais « Krounebiërg » de Mersch savent depuis longtemps que les légumes ne poussent pas dans les supermarchés, car leur maison relais participe très activement au projet « Natur genéissen ». Acheter des produits de la région et de saison pour les enfants tient particulièrement à coeur à Françoise Weber, responsable de la maison relais Krounebiërg. La maison relais Krounebiërg s'approvisionne régulièrement auprès des producteurs régionaux de qualité du projet « Natur genéissen », p.ex. auprès de l'initiative « Forum pour l'Emploi a.s.b.l. ».



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 et SICONA-Centre

Dr. Simone Schneider
simone.schneider@sicona.lu
Tél. : 26 30 36 - 33
www.sicona.lu

Oekozer Pfendall

emweltberodung@oeko.lu
Tél. : 43 90 30 - 22
www.oekozer.lu

Vous trouverez également des informations actuelles sur le projet « Natur genéissen »  / SICONA



Le 17 février, la Ministre de l'Environnement Carole Dieschbourg, Michel Malherbe (bourgmestre de la commune de Mersch), Gérard Anzia (président du SICONA-Centre), Claude Staudt (vice-président du SICONA-Centre), des échevins et des conseillers de la commune de Mersch et divers partenaires ont pu s'assurer de la bonne coopération entre la maison relais Krounebiërg et les producteurs. Ensuite, ils ont dégusté les variantes des plats de betterave rouge que les enfants se sont amusés à préparer ensemble avec les collaboratrices du SICONA.





Saviez-vous quelle est la différence entre le lait frais et le lait U.H.T. ?

Le lait cru est transformé en lait frais au moyen de la pasteurisation, et en lait U.H.T. à travers le procédé U.H.T. (Ultra-Haute Température). Le lait est chauffé à ultra-haute température, c'est-à-dire à 135 °C - 155 °C pendant

quelques secondes, puis refroidi afin d'allonger la durée de conservation. Par comparaison avec cela, le lait cru est chauffé à 72 °C - 75 °C pour fabriquer du lait frais.

Le lait de vache fournit beaucoup de calcium. Il contient de nombreuses vitamines, surtout du groupe B, comme les vitamines B12 et B1. Un lait à teneur élevée en matières grasses contient également de la vitamine A. Cependant, le chauffage et la conservation du lait entraînent une perte de vitamines - bien que celle-ci soit très limitée et qu'elle dépende de la durée de conservation. Ceci n'a pas d'incidence notable sur les valeurs nutritives du lait. Il n'y a donc pas de grande différence entre lait frais et lait U.H.T.. Par contre, le goût du lait change davantage lors du procédé U.H.T. que lors de la pasteurisation pour la production du lait frais.

Un avantage du lait U.H.T. est sa plus longue conservation. Il se garde entre huit à douze semaines à température ambiante, alors que le lait frais se conserve de six à dix jours, fermé et au frais. Un grand avantage du lait frais est toutefois qu'il ne nécessite pas de procédé complexe pour la conservation. En outre, lors du procédé U.H.T., toutes les bactéries sont tuées.

Bien entendu, du lait frais et du lait U.H.T. sont produits au Grand-Duché de Luxembourg. En achetant du lait frais de la région, l'on limite les transports sur de longues distances et ainsi un impact

négatif sur l'environnement. En outre, l'achat de lait frais soutient les petits producteurs de la région. Le lait arrive directement de la vache à la laiterie. Il y est pasteurisé et mis en bouteille - vous ne trouverez pas de lait plus frais !

Le projet « Natur geniessen » compte également un producteur laitier : la laiterie Claude Thiry produit le « Fair Mëllech » mis en bouteille sur la laiterie propre à la ferme !

« Meet the Producers » porte ses fruits !

Le 12 janvier, les producteurs régionaux de qualité et les maisons relais avaient rendez-vous dans le but de se mettre en contact et de créer des relations d'approvisionnement. Les premiers succès sont déjà perceptibles : Plusieurs maisons relais supplémentaires ont déjà passé commande pour des légumes, des pâtes et des pommes de terre de nos producteurs régionaux de qualité. Ainsi, elles vont préparer l'alimentation des enfants de façon plus durable. Les agriculteurs ont également su convaincre des clients de la viande « Natur geniessen » ! Désormais, la plupart des enfants des maisons relais des communes du SICONA peuvent « savourer la nature régionale » !

Informations sur une manifestation

Lëtzt' step to Fairtrade 2016 - Le Luxembourg se mobilise pour le commerce équitable !

L'ONG Fairtrade Lëtzebuerg organise sa grande campagne nationale de sensibilisation au commerce équitable cette année du 18 avril au 1er mai. Vous êtes tous invités à participer - chaque geste, chaque action, chaque « step » en faveur du commerce équitable compte !

Plus d'informations sur : www.fairtrade.lu



Série de recettes

« Miam - c'est trop bon ! »

Dans ce numéro aussi, vous trouverez une délicieuse recette. Qu'il s'agisse de menus de saison ou végétariens, de plats à base de produits biologiques, régionaux ou équitables, il y a toujours de bonnes idées de recettes à refaire soi-même en cuisine. Bon appétit !

Aujourd'hui : des recettes riches en couleurs à la betterave rouge pour tout le monde !

Créées par SICONA-Ouest et SICONA-Centre !

« Roud Rommels Jus » - Jus de betteraves rouges

2 litres de jus pour 15 à 20 enfants

- 1 betterave rouge, p. ex. du Forum pour l'emploi (Diekirch)
- 3 pommes
- un peu de gingembre (2 cm)
- 5 kilos d'oranges
- miel

Préparation

Presser les oranges et verser le jus dans une cruche. Laver et éplucher la betterave, les pommes et le gingembre et les couper en petits dés. Réduire en purée avec un peu de jus d'orange. Ensuite, ajouter au reste de jus. Bien mélanger et assaisonner avec du miel si nécessaire.



« Roud Rommels Fritten » - Frites de betteraves rouges

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 6 betteraves rouges (ou plus selon leur taille)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour mariner
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- sel
- poivre
- thym
- romarin
- 3 gousses d'ail, p. ex. de l'exploitation Marc Nicolay (Fingig)

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et épluchez les betteraves et coupez-les en forme de frites. Épluchez l'ail et coupez-le menu. Dans un bol, mélangez les frites et l'ail aux autres ingrédients. Ensuite, disposez le tout sur une plaque de four et faites cuire pendant 30 minutes environ à 180° degrés jusqu'à ce que les frites soient tendres.