

n°3

markus

MAG

juillet-septembre 2006

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus

**Gardez la ligne,
en mangeant équilibré**

Dossier : les fruits & les légumes frais

**Les aliments sans gluten
BioMarkus à Dammarie-les-Lys**

www.biomarkus.com



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.

BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - www.biomarkus.com

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - www.whaodesign.com - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique recyclé - blanchi sans chlore

Crédit photos : GoodShoot - F. Perrot

Photos non contractuelles. La reproduction, même partielle de ce document est interdite. Les éventuels prix indiqués ou les références des produits contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Vos remarques sont les bienvenues sur markusmag@biomarkus.com



ÉDITO

Pour un été léger...

Rien de meilleur qu'un repas frais et léger à l'ombre. Avec la chaleur, les plats froids et les salades de fruits et de légumes gardent l'avantage d'une sensation de légèreté.

Depuis leurs origines de "chasseurs-cueilleurs", les hommes sont dépendants des fruits et des légumes. Ils ont appris à sélectionner les variétés les plus intéressantes pour le goût et la santé ; chez BioMarkus, c'est un peu pareil !

Ce MarkusMag estival vous met au vert, fruits ou légumes ? entrée ou dessert ? condiments... toutes les facettes de ces aliments indispensables pour l'organisme vous sont révélées.

Si vous pensez que votre poids n'est pas encore idéal malgré vos efforts pour consommer ces fruits et légumes, il y a des solutions pour mincir rapidement et durablement.

Mais comme il ne faut pas forcément se priver des bonnes choses, un festival de glaces vous attend, sauf si vous préférez simplement vous désaltérer avec une eau minérale naturellement savoureuse.

Alors bon été et bon appétit !

L'équipe de BioMarkus



Les fruits et légumes	p. 2
Programme minceur	p. 4
Les produits sans gluten	p. 5
Glaces & eaux	p. 6
Librairie	p. 8
BioMarkus à Dammarie-les-Lys	p. 9

Les fruits et légumes de l'été



Le plein de vitamines

Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade, en coulis ou à la croque-au-sel ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue... Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C, elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau.

Bon pour le cœur

Les poivrons, verts, jaunes ou rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement piquante. Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C. Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé. Cette association vitamine C-bêta-carotène serait intéressante dans la prévention de la cataracte, et bénéfique pour le système cardio-vasculaire.

Frais et simple

C'est maintenant la pleine saison des haricots verts et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Simplement cuits à la vapeur et accompagnés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques.

Côté fruits

Avec les melons et les pastèques, nous pouvons nous régaler et nous désaltérer sans craindre les calories superflues : riches en eau, ils apportent moins de 35 calories pour 100 g et sont remarquables par leur teneur élevée en bêta-carotène et en potassium, deux caractéristiques qui les font apprécier dans l'alimentation-prévention contre les troubles cardio-vasculaires. Et leurs fibres, on le sait, sont particulièrement actives sur les intestins.

Digestes et parfumés

Lorsqu'ils sont mûrs à point, les abricots, les pêches et les nectarines sont incomparablement parfumés, tendres, et tout à fait digestes : leurs fibres insolubles sont en partie transformées en pectine, une fibre soluble très bien supportée. Ces fruits nous permettent de faire le plein de provitamine A ou bêta-carotène qui contribue au bon état de la peau, permet la vision crépusculaire et participe naturellement à la défense de l'organisme contre les agressions.

la recette fraîcheur

Minestrone glacé aux jeunes courgettes, oignons et basilic

- 500 g de jeunes courgettes
- 1 c. à soupe de macaronis
- 1 botte d'oignons frais
- 1/2 botte de basilic
- 1 bouquet garni
- 3 gousses d'ail
- 3 tomates moyennes
- 50 g de parmesan frais
- 1/2 c. à café de gros sel

- poivre du moulin
- 60 cl de bouillon de légumes bio
- 10 cl d'huile d'olives fruitée

Préparez le bouillon de légumes en ajoutant le bouquet garni et un peu de poivre ou du piment. Cassez les macaronis en deux. Lavez les courgettes, découpez-les en rondelles. Hachez les oignons frais.



du goût et des vitamines



Les fruits et légumes sont des aliments de base d'une alimentation saine et équilibrée. Le Plan national Nutrition Santé recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour à consommer à chaque repas ou « petit creux », crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.

Ils apportent à l'organisme des vitamines. Essentiellement de la vitamine C, excellent stimulant de l'immunité, que l'on trouve dans les agrumes, fruits rouges, kiwis ou légumes tels que les poivrons, choux et pommes de terre. Des caroténoïdes dont le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A dans les fruits de couleur orangée (abricot, pêche, melon, carotte), précieux pour la peau et la vue ; du lycopène dans les tomates, puissant antioxydant. De la vitamine B9 et vitamine K dans légumes verts « feuillus » (épinard, salade verte).

Les fruits et légumes sont gorgés de sels minéraux tels que calcium, potassium et magnésium. Ils contribuent à hydrater le corps par leur richesse en eau.

Leurs phytostérols aident à lutter contre l'hypercholestérolémie.

Ils améliorent le transit intestinal grâce à leurs fibres solubles et insolubles. Sans oublier leur faible apport d'énergie pour la plupart. Restons minces !

La consommation régulière de fruits et légumes est associée à une meilleure santé et à une plus grande longévité, en diminuant les risques de maladie cardio-vasculaire, d'ostéoporose et de certains cancers (dont le côlon).

Profitez donc de cet été pour composer salades et petits plats à base de fruits et légumes.

Quelle vitalité pour cet été !

Dr Marie-Virginie Houriez



Dans un mortier, écrasez au pilon les gousses d'ail avec le gros sel. Ajoutez le basilic (en réserver quelques feuilles) et le parmesan coupé en tranches à l'aide d'un économiseur. Réduisez le tout en pommade en ajoutant petit à petit l'huile d'olive. Réservez.

Lorsque le bouillon bout, ôtez le bouquet garni et versez les macaronis. Après 5 min de cuisson, ajoutez les oignons, les courgettes et les tomates. Prolongez l'ébullition 3 min, versez la préparation au basilic, rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

Placez le minestrone dans un endroit frais et servez-le avec quelques feuilles de basilic.

Servez avec un bordeaux rosé, Château Morillon, bien frais.



→ **Huile de massage minceur WELEDA :**
favorise la réduction de la cellulite

L'huile de massage minceur contient des extraits de jeunes feuilles de bouleau, de romarin et de petit houx, de l'huile de noyaux d'abricot, de l'huile de jojoba, de l'huile de germes de blé et de la vitamine E. Son efficacité agit sur les phénomènes de la cellulite.

Sa formule 100 % naturelle revitalise, raffermi et stimule la régénération naturelle de l'épiderme, tout en laissant une odeur parfumée fraîche et légère.

Le résultat est visible en 2 semaines et les pertes se mesurent en centimètres.



→ **MER'EMYNCIL de Biothalassol :**
Drainage intense des tissus

Mer'émyncil est composé d'extraits végétaux 100 % naturels, 100 % actifs. Mer'émyncil est reconnu pour son efficacité à l'élimination et il aide au drainage des tissus, à la combustion des graisses, redynamise et purifie votre organisme.



→ **NOPASVELT des laboratoires Carrare :**
Action sur l'assimilation des graisses et des sucres

Le Nopasvelt est un complément nutritionnel de 120 comprimés à prendre par prise de 2 à chaque repas. Le Nopasvelt est à base d'une plante de la famille du cactus qui se nomme le "Nopal". Il pousse à l'état naturel. Le nopal contient des qualités nutritionnelles et alimentaires, il contient des fibres diététiques, du calcium, du bêta-carotène et 17 acides aminés dont 8 acides aminés essentiels.



→ **MAXI'SVELT et FLOW DRAINE :**
Minceur-drainage - brûle graisses

Maxi'svelt et Flow Draine, sont tout deux des aides minceur à compléter de repas équilibrés.

- Maxi'svelt est efficace 24 h/24 grâce à ses 3 formules pour le matin (pour brûler les graisses drainées), le midi (pour éliminer durant l'après-midi) et le soir (pour drainer les graisses la nuit).
- Flow Draine se consomme dilué dans 1,5 litre d'eau minérale ou pure de 1 à 2 ampoules par jour. Flow Draine est conseillé pour démarrer et assister à un programme minceur, de bonnes habitudes alimentaires et lors de la prévision d'arrêt de cigarette, durant la période des fêtes.



→ **LINOFIT du Dr Dünner :**
Complément alimentaire

LinoFit est un complément alimentaire qui contient des acides gras dont 80 % d'acide linoléique conjugué, de la vitamine B6 et de l'iodure de potassium. Le LinoFit doit être consommé 3 fois par jour par prise de 2 capsules avec une grande quantité de liquide au cours de chaque repas. Une boîte contient 120 capsules.

programme minceur



Pour retrouver votre poids idéal, donnez un coup de pouce à votre organisme : adoptez une alimentation variée et équilibrée, riche en protéines et en sels minéraux, n'abusez pas des matières grasses et favorisez le poisson, ne sautez pas de repas, privilégiez le petit déjeuner et évitez le grignotage. Consultez un médecin nutritionniste, il vous redonnera les clefs des bonnes habitudes alimentaires.



Les cures de drainage, les compléments alimentaires ou les huiles de massage peuvent aussi vous aider lors de la mise en place d'un programme minceur, ou durant un sevrage de la cigarette par exemple.

Les produits sans gluten pour qui & pourquoi ?



Le gluten est un terme générique désignant les protéines contenues dans les céréales comme le blé, le seigle, l'avoine et l'orge. De nombreuses personnes présentent une intolérance au gluten. Ce mal chronique de l'intestin est aussi appelé sprue ou maladie cœliaque. Ceux qui en souffrent doivent suivre un régime alimentaire sans gluten très strict toute leur vie durant.

Or il est souvent très difficile de repérer les aliments sans gluten parmi la vaste gamme de produits industriels, notamment du fait de l'absence d'indications claires sur les emballages. BioMarkus vous propose un linéaire réservé à une large gamme de produits d'épicerie. Il existe également des produits laitiers sans gluten.



Les produits sans gluten sont repérés dans nos rayons par une signalétique particulière. Vous y trouverez des biscuits, des pâtes, du pain, des gâteaux apéritif, des fonds de tartes ...



il fait chaud,
rafraîchissez-vous



Faites-vous plaisir avec ce produit roi de l'été. Dans nos réfrigérateurs vous attendent tous les parfums de glaces sous forme de cônes, bâtonnets, pots...

À goûter absolument, la collection de sorbets BONNETERRE et son "best of" pour les gourmands : la glace caramel au beurre salé...





L'eau contribue au bien-être et à l'équilibre de chacun.

Le corps d'un être humain adulte est composé de 60 % d'eau, c'est-à-dire environ 42 litres d'eau pour une personne de 70 kg. La teneur en eau du corps diminue avec l'âge : 97 % chez le fœtus de 2 mois, 75 % chez le nourrisson, cette proportion se réduisant à 55 % chez la personne âgée. C'est le cerveau qui contient le plus d'eau avec un taux de 80 % !

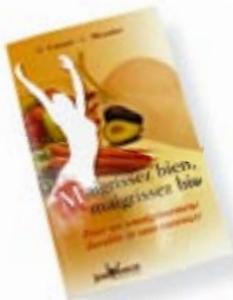
Notre corps élimine en moyenne 2,5 litres d'eau quotidiennement ; il faut donc absorber environ 1,5 litre d'eau minérale par jour, afin que notre corps ait une bonne vitalité et que nous soyons toujours bien désaltérés, surtout l'été quand il fait très chaud, il faut boire souvent mais en petite quantité.



Vous trouverez ces eaux minérales en magasin dans tous les formats et pour tous les goûts ou besoins. Eaux minérales plates, gazeuses, sans nitrates, riches en magnésium, en calcium, hyposodées... souvent une réponse contre le poids et la fatigue. Certaines sont indispensables à la préparation des biberons et pour les plus curieux, il existe même de l'eau de mer en flacon de verre (LIMA). Toutes ces eaux sont de grande qualité naturelle, à consommer sans modération.



à lire sous la tonnelle...



Maigrissez bien, maigrissez bio

Enfin une méthode qui ne vous parlera pas de calories ! Elle repose sur la qualité des aliments, leur combinaison, leur préparation, leur cuisson. Les devises des auteurs sont : respect de la physiologie, respect de la terre, respect des aliments employés.

de **M. Catani et C. Meynier**

Éditions Jouvence - 11,50 €

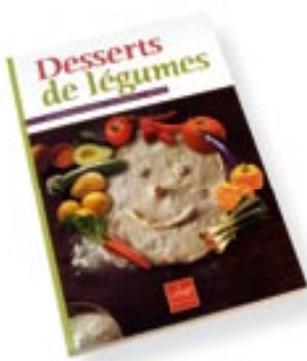


Les Salades

Un petit livre astucieux pour l'été. Des recettes simples de salades pour toutes les occasions, pour les enfants, pour recevoir, les plats complets, sans oublier les accompagnements, antipasti, mezza, zakouskis...

de **M. Catani et C. Meynier**

Éditions Bienfaits & recettes - 5,95 €

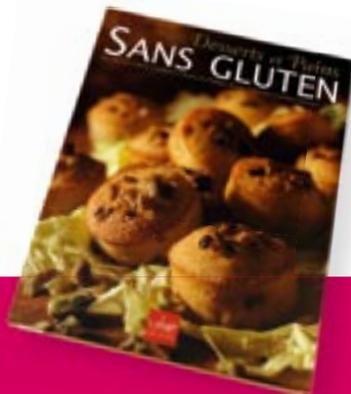


Desserts de légumes

Ce livre est dédié aux amoureux des légumes, aux accros du dessert et, bien sûr, à tous les parents. Il détaille les qualités nutritionnelles de chaque légume, propose des conseils pour bien les choisir, les conserver et surtout, offre des solutions joyeuses et inattendues pour les faire aimer à toute la famille.

de **Elisabeth Schafer et Jeannette L. Miller**

Éditions La Plage - 14,95 €



utile & beau

Desserts et pains sans gluten

Un magnifique ouvrage pour se réconcilier avec la nourriture gourmande, même lorsque le gluten ne passe pas. On y apprend à cuisiner la farine de riz, les flocons de châtaigne, la poudre d'amandes... ces délicieux ingrédients qui sont naturellement exempts de gluten. Pains et brioches dorés, gâteaux de fête ou biscuits du goûter, crêpes... toutes les occasions sont bonnes pour mettre la main à la pâte et régaler ses convives.

de **Valérie Cupillard**

Éditions La Plage - 25 €

résultats de

La tombola

Le 1^{er} juillet a eu lieu le tirage de la tombola sur le thème de l'Italie et vous avez été nombreux à y participer. Les noms des heureux gagnants sont affichés en magasin.

BRAVO à tous !

Bio
markus

Dammarie-les-Lys le premier né des magasins

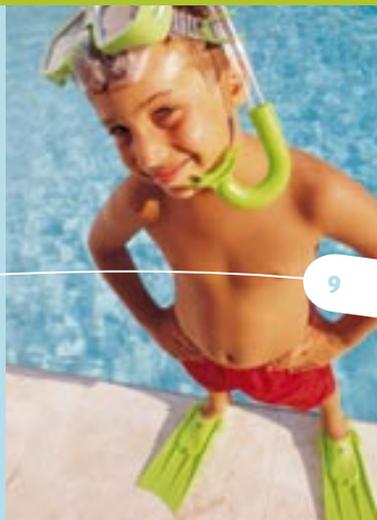


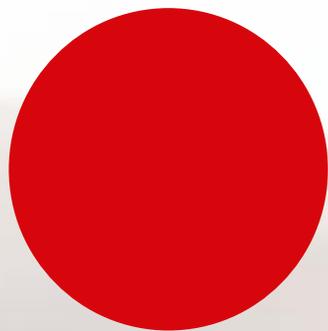
C'est en 1995 que s'ouvre le magasin de Dammarie-les-Lys. Le pari est osé car l'alimentation biologique est considérée comme marginale à cette époque.

Aujourd'hui, c'est une équipe dynamique et professionnelle qui vous conseille et sélectionne les meilleurs produits d'origine naturelle. À Dammarie-les-Lys, l'accent est mis sur les fruits et légumes de saison. Un magnifique rayon vous y attend tous les jours, variété et fraîcheur sont au rendez-vous. Vous y trouverez également un choix exceptionnel de farines, véritable aubaine pour les amoureux de pâtisserie et indispensable pour ceux qui préfèrent, ou doivent impérativement, fabriquer leur pain.

Pendant cette période estivale, nos magasins restent ouverts, nous serons heureux de vous accueillir aux horaires habituels et en attendant la rentrée...

bonnes vacances !





depuis 1965

VS

Vecteur Santé

**Plantes, vitamines,
minéraux, produits de la
ruche...**

Une large gamme
au service de votre
bien-être et de
votre santé.

Depuis sa création en 1965, Vecteur Santé se consacre aux produits naturels. Initialement tournée vers les aliments diététiques, la société s'est par la suite orientée vers les produits de santé à base de plantes. Aujourd'hui, pour le bien-être et la santé de chacun, nous vous proposons une gamme large et complète : compléments nutritionnels, gommages pour la gorge, biscuits sans sucre et sans sel, produits d'hygiène et de beauté à base de plantes.

www.vslabo.fr

3 magasins BioMarkus pour vous servir :

Dammarié-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamly
(753, avenue Marguerite-Perey)

LUNDI : 15 h - 19 h
MARDI à JEUDI : 10 h - 19 h
VENDREDI et SAMEDI :
10 h - 19 h 30
Tél. 01 64 79 02 70

Brie-Comte-Robert (77 Nord)

Z.A. La Haye-Passart
(9, rue Gustave-Eiffel)

LUNDI : 15 h - 19 h
MARDI à JEUDI :
9 h - 13 h / 15 h - 19 h
VENDREDI et SAMEDI : 9 h - 19 h
Tél. 01 64 05 36 99

Marly-Valenciennes (59)

259 bis, avenue Henri-Barbusse

LUNDI : 15 h - 19 h
MARDI à VENDREDI :
9 h - 13 h / 15 h - 19 h
SAMEDI : 9 h - 19 h
Tél. 03 27 28 38 88



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

www.biomarkus.com