

markus

MAG

n°6

juillet - août 2007

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

Mieux connaître la filière bio

Les écolabels & les eco produits
La viande et la charcuterie

www.biomarkus.com



ÉDITO

Agissons...
pour notre environnement

Dans ce numéro, pour faire une mise à jour de vos connaissances, nous allons faire le point sur la filière biologique.

Chaque jour peut-être, vous mangez bio, utilisez des produits d'entretien bio, pour la maison ou le bureau, mais que savez-vous de cette filière très réglementée et des labels qui en découlent? Savez-vous qu'il existe depuis longtemps une réelle démarche en terme de conception d'objets et de matériaux de construction écologique, que les éco produits se multiplient, pour préserver notre environnement et notre santé. Vous trouverez ces produits dans nos magasins ou en nous passant une commande.

Enfin parce que l'été est là, nous vous proposons de savoureuses recettes de marinades. Avec la viande et la charcuterie il est facile de préparer un dîner à l'improviste. Grillades, brochettes, taboulé, fromages, fruits et légumes... cet été, redécouvrez le rayon frais dans nos magasins.

Bon appétit et bonnes vacances.

L'équipe de BioMarkus



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 blanchi sans chlore

Crédit photos : Jupiterimages - 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



| | |
|----------------------------------------|------|
| La filière bio | p. 2 |
| Les écolabels & les éco produits | p. 3 |
| La viandes et la charcuterie | p. 6 |
| À lire | p. 8 |

La filière Bio



La filière Bio est en évolution constante depuis ces dernières années.

Cette évolution est visible sur toute la chaîne, du producteur au vendeur.

Entre les deux, interviennent d'autres catégories professionnelles également certifiées bio, ce sont les préparateurs transformateurs, des entreprises de stockage, des meuleries, des pâtisseries, des huileries, des abattoirs.... Leur outil industriel doit lui aussi répondre à un cahier des charges sévère.

La filière Bio est aujourd'hui très réglementée afin de répondre aux exigences des consommateurs en terme de qualité, de sécurité alimentaire et de protection environnementale.

Le bio conquiert de plus en plus d'adeptes, mais l'agriculture biologique française n'est pas aujourd'hui capable d'alimenter les hypermarchés. Le productivisme est l'ennemi du bio. C'est pourquoi nous devons respecter les cycles de production et quelque fois acheter des produits plus chers pour ne pas sacrifier la qualité.

le rythme des saisons

Savez-vous que certains produits peuvent être absents de nos rayons pour une excellente raison... il y a des saisons pour les fruits et légumes, comme pour la viande et certains laitages, le lait de brebis par exemple. Nous sommes approvisionnés en fonction des saisons ou/et des intempéries. Nos fournisseurs sont en prises directes avec leur environnement. C'est avant tout un gage de qualité.

pour mieux comprendre la réglementation

Les produits agricoles

Au sein de l'Union Européenne, ces méthodes de production biologique s'appliquent aux produits agricoles végétaux non transformés comme les céréales, les légumineuses, les fruits et les légumes, ainsi qu'aux produits transformés : pâtes, biscuits, pains...

Pour mériter la dénomination «biologique» un produit agricole doit avoir été cultivé, conservé et transformé sans produits chimiques de synthèse. C'est un organisme certificateur qui décidera si, oui ou non, le produit à le droit à la mention «issu de l'agriculture biologique».

Les produits animaux

Depuis 1999, la filière bio est soumise aux mêmes règles que la filière traditionnelle et de la production à la vente, les produits animaux sont identifiés de manière à garantir la traçabilité. La réglementation propre à la viande va même plus loin et permet de retracer précisément l'alimentation et les soins apportés à l'animal.

Les animaux élevés selon le mode de production biologique sont nourris à plus de 90 % avec des aliments biologiques.

Deux grands principes régissent l'élevage biologique : le choix des races en fonction de l'environnement et des conditions climatiques et l'alimentation qui doit être biologique, majoritairement issue de la ferme.

Bio à 95 % et plus

Il s'agit de tous les produits transformés dont la teneur en ingrédients d'origine biologique est supérieure à 95 %.

Sur l'emballage de ces produits est mentionné «issu de l'agriculture biologique» le numéro de lot, la date de fabrication, le numéro d'homologation ou d'agrément et le nom de l'organisme de contrôle et le logo AB peut être ajouté à la demande du producteur.



dans la jungle des écolabels

Les logos ou déclarations écologiques concernent le produit que vous achetez, ou son emballage, ou même les deux. Ils vous renseignent généralement sur un aspect environnemental particulier, spécifique d'une étape du cycle de vie : l'emballage est recyclable, le produit est biodégradable, sa consommation d'énergie est faible...

Mais ils peuvent aussi indiquer que le souci de préserver au mieux l'environnement a été pris en compte par différents impacts et sur l'ensemble du cycle de vie du produit.

AB : C'est une marque collective officielle, gérée par le ministère de l'agriculture et de la pêche. Elle garantit le respect du règlement européen, pour les produits végétaux et celui des cahiers des charges nationaux pour les productions animales.

Le logo européen Utilisé depuis 2000 ce label complète le label français AB mais il est moins rigoureux

Le logo Belge «BIOGARANTIE» et le logo Hollandais «EKO» sont les plus courants sur le marché français. Ils ne sont pas officiels, mais permettent d'identifier le pays importateur,

Bio à 70 % et plus : Cette catégorie regroupe les produits qui contiennent entre 70 et 94 % d'ingrédients d'origine biologique. Le label AB ne peut pas être attribué à ces produits. Il doit être mentionné sur l'emballage X % d'ingrédients d'origine agricole ont été obtenus selon les règles de la production biologique.

Bio en conversion : si le produit provient de champs en conversion depuis au moins 12 mois avant la récolte, la mention « conversion vers l'agriculture biologique » est permise une fois celui-ci contrôlé.

Jardinage et matériaux : Mis en place par les pouvoirs publics, ils garantissent à la fois la qualité d'usage d'un produit et ses caractéristiques écologiques. L'organisme certificateur est l'AFNOR.

Écolabels européen Label écologique propre à tous les pays membres de l'Union Européenne

Marque de certification écologique officielle française, NF Environnement

L'Eco Design, pour plus de respect de l'environnement

C'est la conception d'objets, de meubles, de voitures... qui prend en compte les problématiques d'économie d'énergie et d'écologie à chaque étape de leur création jusqu'à leur fin de vie afin d'en diminuer l'impact sur l'environnement : consommation de matières premières et d'énergie ; rejets dans l'eau, l'air et le sol ; production de déchets ; transformation des milieux naturels.

C'est aussi aider le consommateur à utiliser les objets différemment. C'est quitter l'ère du « trop consommer » pour entrer dans l'ère du « bien utiliser ».



quid des éco produits ?

Aujourd'hui on ne mange plus seulement bio, on peut utiliser dans la vie de tous les jours des produits conçus intelligemment et respectant l'environnement, de leur cycle de fabrication à leur utilisation.

Il y a les produits d'entretien, les insecticides, la vaisselle jetable, des casseroles, les fournitures de bureau, les produits cosmétiques...

Utilisez des éco-produits au quotidien vous rapprochez de la nature en protégeant votre santé et celle de vos proches.

A titre d'exemple, actuellement, seuls les produits lessiviers écologiques assurent une bonne biodégradation. Chez BioMarkus, vous trouverez une manière originale et vraiment écologique de laver votre linge: **la véritable noix de lavage indienne.**

Mettez 4 à 6 coquilles de noix dans un petit sac en toile (fourni), placez-le dans le tambour de votre machine à laver et le tour est joué...

Dans la coquille se trouve la saponine qui fonctionne comme un savon, une fois dans l'eau, elle forme une lessive qui lavera en douceur blancs et couleurs, coton et soie.

Protégez-vous en protégeant l'environnement.

Dans nos rayons, il existe des produits tout aussi efficaces que les produits chimiques ; insecticides naturels, pièges à mites, anti-moustiques, acariens, fourmis...

Les animaux domestiques et le jardin ne sont pas oubliés, les anti-puces, shampoings, les anti-limaces...

D'autres produits sont disponibles sur commande, notamment les peintures, les laques, les cires et même des ustensiles de cuisine ...

N'hésitez pas à nous consulter.



Les viandes & la charcuterie

Ils nourrissent les hommes en respectant la terre, l'environnement, la qualité de l'eau, de l'air. Ils se soucient des animaux qu'ils élèvent, c'est pour cela que les éleveurs bio se sont engagés à nous proposer des viandes produites selon un cahier des charges précis. Leur engagement fondamental réside dans le "ni produits chimiques de synthèse, ni OGM". Les animaux sont exclusivement nourris par des productions végétales elles-mêmes répondant aux normes biologiques.

Chez BioMarkus, à côté des volailles, le rayon boucherie tient une place importante. Des viandes rouges ou blanches sous vide, garantissant une fraîcheur et une qualité exceptionnelle. Vous trouverez également un vaste choix de charcuterie pour préparer vos choucroutes ou les "assiettes du terroir"

- **Le Boeuf**, goût et finesse : nourris avec des aliments bio de la ferme et garantis sans OGM, les génisses, les vaches et les boeufs sont élevés en plein air au minimum 30 mois.

- **Le Porc**, une chair tendre et savoureuse : élevés en plein air ou sur de la paille, les porcs sont nourris principalement avec une alimentation produite dans les fermes. Ils ont au minimum 6 mois ou pèsent 120 kg quand ils sont abattus.

- **L'Agneau**, exquis toute l'année : si la production d'agneaux est plus intense de mai à décembre, ce qui correspond au cycle naturel de reproduction, elle existe aussi de janvier à mai grâce à des races rustiques. Elevé avec sa mère dans les pâturages pendant la belle saison, l'agneau profite toute l'année d'une nourriture saine.

- **Le Veau**, une couleur légèrement rosée : nourri les premiers temps exclusivement de lait bio, le veau a plus tard à sa disposition du foin et du grain qui proviennent généralement de la ferme. Ce sont ces compléments d'alimentation qui expliquent sa couleur rosée.



Des idées recettes aux parfums d'été...

Pour 4 personnes

Marinade de volaille

5 cl. de vin blanc sec
3 cuil. à soupe de cognac
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de thym frais haché
sel et poivre

Marinade de boeuf

20 cl de vin rouge
1 cuiller à soupe de vinaigre
3 cuiller à soupe d'huile d'olive
2 cuiller à soupe de cognac
grains de coriandre
3 clous de girofle
1 pincée de cannelle
1 bouquet garni
sel et poivre

Marinade de poisson

10 cl. d'huile d'olive
1 citron pressé
1 cuil. à café de cumin en poudre
2 branches de romarin
sel et poivre

Brochettes de porc au miel

400 gr de filet mignon
16 oignons frais
4 chipolatas
1 poivron vert
3 cuillères à soupe de miel liquide
1 1/2 cuiller à soupe de vinaigre de framboises
1/2 cuillère à café de sauce de soja
5 épices, sel, poivre

Préparez la marinade en salant légèrement, coupez le porc en cubes, et faites-le mariner 1 h au frais.

Coupez le poivron en carrés et les chipolatas en 4 morceaux. Sur des brochettes enfiler le porc, les oignons, les chipolatas, le poivron. Faites griller en retournant les brochettes.



Accompagnez ces suggestions de l'été, d'un Bordeaux Rosé AOC - Château Morillon

à lire



COMMENT ENTREtenir SA MAISON AU NATUREL

On voudrait tous une maison propre, et beaucoup d'entre nous se sentent concernés par la (trop) grande quantité de produits chimiques que nous utilisons. " Comment entretenir sa maison AU NATUREL " vous offre une alternative sûre et efficace aux produits détergents, détachants et autres. En utilisant des produits bio pour nettoyer et détacher, vous privilégiez la santé de votre famille ainsi que l'environnement.

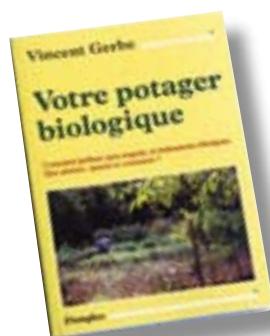
de **Angela Martin**,
Éditions Dangles - 10 €



LA MÉDECINE DE L'HABITAT

Ce livre pratique dresse d'abord un inventaire complet des diverses sortes d'ondes nocives (sources, effets, conséquences existentielles) avec un foisonnement d'exemples vécus et significatifs. Puis, il aborde le problème de la détection de ces ondes, soit par des méthodes anciennes et empiriques, soit par des techniques modernes (avec ou sans appareillage scientifique), soit par des procédés spéciaux et surtout par la radiesthésie.

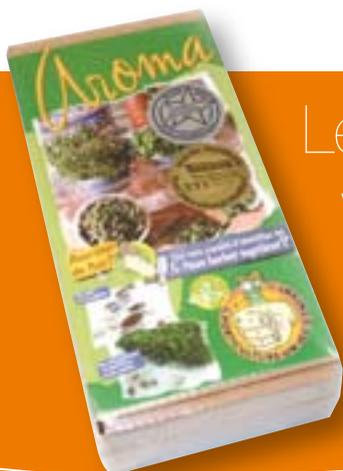
de **Jacques La Maya**,
Éditions Dangles - 25 €



VOTRE POTAGER BIOLOGIQUE

Notre alimentation s'écarte de plus en plus des grandes lois de la nature, sa source même - la terre - devenant chaque jour un peu plus polluée par les engrais et les traitements chimiques. Plongé dans un monde artificiel, industriel et destructeur, chacun aspire à des activités « différentes », sources d'équilibre physique et psychique : le jardinage en est un des exemples les plus significatifs.

de **Vincent Gerbe**,
Éditions Dangles - 11 €



Les jardiniers... en graines

Vos enfants ont envie de jardiner dans leurs chambres ? La boîte ludique AROMA leur permettront de faire pousser des graines germées en apprenant à reconnaître de la cressonnette, de l'alfa... un cadeau utile, rigolo et intelligent !

AROMA, Arplay - 16,90 €

pendant les vacances...

La prochaine édition de MarkusMag, qui paraîtra à la rentrée, sera consacrée aux produits cosmétiques et aux compléments alimentaires. Nous aimerions connaître votre opinion sur les produits que vous utilisez pour vos soins corporels ou votre santé, qu'ils proviennent de notre magasin ou d'ailleurs ; qu'ils soient le fruit de votre expérience personnelle ou de traditions familiales, faites-nous partager vos recettes et vos conseils.

Vous pouvez également nous faire part de vos remarques sur ce magazine, nos magasins et nos produits

écrivez-nous : markusmag@biomarkus.com

ne vous privez plus des produits frais !



Chez BioMarkus, nous pensons que tout le monde doit pouvoir avoir accès à la qualité pour se maintenir en forme, sans se ruiner.

Aussi, depuis le début du printemps, vous constaterez que les prix des produits des rayons "frais" étaient en baisse.

Yaourts, lait, beurre, charcuterie, plats traiteurs... **de quoi découvrir de nouvelles saveurs, et de prendre... le frais !**



nous faisons des œufs bio notre métier



”Je travaille au cœur de la Bretagne, terre de tradition et de culture, avec mes éleveurs pour offrir dans les meilleures conditions sanitaires, la meilleure qualité de produits”.

Nos œufs sont produits dans le respect du bien être de la poule grâce à un parcours naturel et à une alimentation biologique à base de céréales diversifiées.

Lann Bodiguen

Guenolay Royal Pontivy - 56 300 Pontivy - Tél 02 97 25 65 05

www.lannbodiguen.com

les 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