

n°9

markus

MAG

9

mai-juin 2008

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



Du punch pour les actifs

- Trouvez de l'énergie dans les aliments
- Les fruits & légumes à l'honneur
- Insecticides et environnement

www.biomarkus.com

ÉDITO

Les actifs aux manettes

Dès l'adolescence notre corps dépense une énergie considérable qu'il faut sans cesse renouveler. L'alimentation est alors primordiale et les bons choix s'imposent. Aujourd'hui la variété des produits bio permettent de composer des repas adaptés à votre activité. Que vous prépariez les jeux olympiques ou êtes simple jogger occasionnel, sachez vous préparer à l'effort et également vous ménager dans les phases de récupération physique ou mentale.

Vous trouverez dans ce numéro de MarkusMag, une alternative alimentaire formidable : le soja. Ce petit légume et ses dérivés méritent vraiment que l'on s'y intéresse, par goût ou dans certains cas, par nécessité, à déguster sous toutes ses formes.

La saison des fruits & légumes bat son plein, c'est le moment d'en profiter et de faire des expériences culinaires avec des petites recettes surprenantes.

Et enfin, moins amusants, sont les insectes et autres nuisibles qui commencent à investir les maison dès qu'il fait meilleur. Découvrez des produits naturels qui vous aideront à chasser intelligemment ces hôtes indésirables.

Bonne fin de printemps gourmand

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

Crédit photos : Frédéric Perrot

Sources : p.4-5 : Doctissimo.fr / www.ctendance.com

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore
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

Bio
markus

Spécial actifs	p. 2
Les bienfaits du soja	p. 4
Les fruits & légumes de saison	p. 6
Sélection tonique	p. 8
Les éco-produits "collection printemps-été"	p. 9

les actifs...



On trouve chez BioMarkus, toutes sortes de féculents sous forme "brute" et concassée ou en semi-préparations prêtes à l'emploi souvent pour réaliser des galettes de céréales.



En express

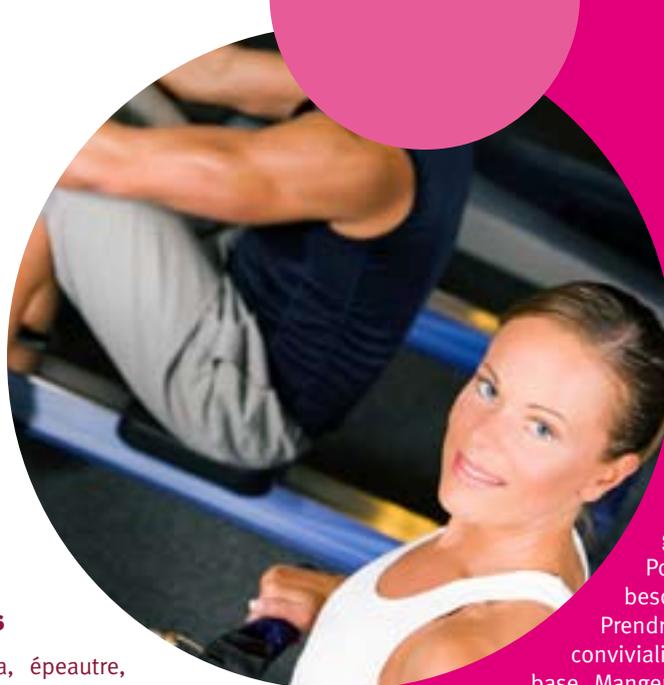


Pour les gens pressés, vous trouverez des préparations cuisinées, prêtes à être réchauffées en quelques minutes. Riz-Lentilles, Boulghour, couscous, quinoa... des parfums du monde à associer avec un poisson ou une viande pour se régaler et repartir du bon pied.



Les féculents

Riz, blé, quinoa, épeautre, sarrasin, orge, maïs... ce qui rassemble tous ces aliments est leur très grande richesse en amidon. L'amidon est un sucre complexe composé d'une longue chaîne de molécules de glucose. Si cette chaîne n'est pas brisée lors de la préparation culinaire, la digestion de l'amidon est lente. En d'autres termes, l'amidon se transforme peu à peu en glucose. Ce qui permet un apport régulier de glucides sans faire grimper le taux de sucre dans le sang. C'est de là que vient l'expression « sucres lents ». L'amidon est un carburant essentiel au bon fonctionnement de notre organisme et de notre cerveau. C'est aussi la source d'énergie la plus intéressante pour la performance sportive du fait de l'apport régulier de glucides. C'est un peu comme un goutte à goutte d'énergie ! Pour que les réserves soient toujours suffisantes, pour ne pas tomber en panne de carburant (ce qui provoque coups de barre, hypoglycémie..), il faut donc en faire le plein à tous les repas.



...ont besoin d'énergie

« 'L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat ! »

Outre la bonne santé, notre alimentation traditionnelle nous garantit tous les plaisirs de la table.

Pour un rendement énergétique maximum, notre organisme a besoin de trois repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, dîner.

Prendre le temps de se mettre à table et de manger. Profiter de la convivialité du repas. Pas de grignotage à toute heure. Voilà une bonne base. Manger équilibré, c'est manger en quantité suffisante et raisonnable des aliments variés.

Quels sont ces aliments nécessaires à notre équilibre ?

Notre organisme a besoin de protéines indispensables à la construction et au renouvellement de nos tissus. Nous les trouvons dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Les lipides ou graisses sont utiles au bon fonctionnement de nos cellules et nous apportent de l'énergie. A consommer en quantité raisonnable.

Source de vitamine A,D,E et d'acides gras essentiels.

Il faut varier les sources : beurre cru sur les tartines, huiles végétales pour la cuisson et les vinaigrettes.

Les glucides (sucres) sont notre principale source d'énergie. Ils doivent faire partie de notre alimentation, essentiellement sous forme d'amidon. On conseille de manger du pain ou céréales ou féculent à chaque repas.

Les sucres rapides tels que la confiture, les bonbons font le bonheur des gourmands mais ne sont pas fondamentalement nécessaires.

Les vitamines et minéraux n'apportent pas de calories et sont indispensables à l'organisme qui ne sait pas les fabriquer.

On va trouver des vitamines dans les graisses (A,D,E,K), dans les fruits et légumes (B,C).

Les minéraux (calcium, phosphore, magnésium) et oligoéléments sont présents en quantité variables dans les aliments, d'où l'intérêt de varier les menus afin de couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme.

Il est conseillé de consommer 5 fruits et légumes par jour.

Mangez dans le calme, consacrez du temps à vos repas et faites vous plaisir. N'oubliez pas de bouger - au moins 30 minutes par jour - et le tour est joué, vous garderez la forme !

M-V. H.

la viande

comme source d'énergie

La viande, aliment nécessaire à l'équilibre alimentaire, disparaît aujourd'hui trop souvent de nos repas.

La viande, par la qualité de ses protéines et leur bonne assimilation est un aliment de choix notamment pour les sportifs. En effet la structure de ses protéines lui permet d'être assimilée de façon autonome, contrairement aux protéines végétales de composition incomplète qu'il faut sa-

voir judicieusement associer.

La viande rouge, apporte au muscle l'élément indispensable à son oxygénation et pour sa récupération, temps essentiel à la performance. Riche en vitamines qui interviennent dans de nombreux métabolismes, elle apporte efficacement sa contribution à l'effort. Enfin, les techniques de production de viande (élevage, sélection des races...) ont permis de limiter sa teneur en matières grasses. Il faut savoir que les morceaux de bœuf couramment consommés contien-

nent moins de 10% de lipides.

Enfin, si la viande rouge est riche en fer, c'est la qualité de ce dernier qui le différencie du fer des végétaux. En effet, ce fer est essentiellement présent sous forme hémérique, l'unique forme bien assimilée par l'organisme. En outre, la viande facilite l'absorption du fer non hémérique (fer des végétaux), d'où l'intérêt d'associer une viande avec une légume frais. Notez aussi que le zinc des produits carnés a l'avantage d'être particulièrement assimilable.



Bœuf, veau, porc, agneau, canard, et viande blanche, au rayon faris sous vide.

les bienfaits du SOJA

Vous avez entendu dire que le soja était bon pour la santé. Il aurait des vertus lors de la ménopause, contre le surpoids, l'ostéoporose, etc. Mais d'autres bénéfices commencent à être attribués à ces petites graines et autres pousses. Diminution du cholestérol, protection contre les cancers, et même action antidouleur... Ce végétal a décidément des qualités insoupçonnées. Il peut être consommé sous forme de tonyu («lait» de soja) ou de tofu («caillé» de soja).

- **Le Tonyu**, le lait de soja. On l'appelle lait de soja mais en fait c'est du jus de soja extrait de la graine de soja. Ce lait est obtenu à partir du trempage et du broyage de la graine. Il peut être bu nature ou aromatisé et remplace facilement le lait de vache en cas d'intolérance au lactose. On peut s'en servir aussi pour confectionner des desserts de toutes sortes. Dans nos rayons, vous trouverez de nombreuses préparations à base de lait de soja comme les yaourts et les crèmes. Celles-ci sont disponibles natures ou aromatisées aux fruits, au chocolat, à la pistache ou la vanille.

- **Le Tofu**, le fromage de soja. Il est très riche en protéines et il est obtenu par le caillage du Tonyu. Il existe 2 variétés de tofu, le ferme qui contient moins d'eau et qui est donc plus concentré en protéines et le mou qui lui contient un peu plus d'eau, il est donc un petit moins riche en protéines que le Tofu ferme. Le Tofu se conserve facilement plusieurs jours au réfrigérateur et pour le conserver plus efficacement, il faut l'immerger dans de l'eau. Le goût du Tofu n'est pas très prononcé mais c'est un aliment très sain, nutritif et assez bon marché. Il peut être consommé de différentes façons: cru, cuit, broyé, en cubes, en tranches ou émiettés, incorporer le Tofu en entrée (en salade), en plat de résistance avec des légumes ou en dessert.

- **Le Tempeh**, est une pâte fermentée dont la richesse en protéine est équivalente à un steak de bœuf mais sans les matières grasses.

- **Le Shoyu** ou la sauce de soja. C'est un aliment typique de la cuisine chinoise et japonaise qui intervient dans la préparation de nombreux plats ou tout simplement pour assaisonner du riz.

- **L'huile de soja** peut être utilisée pour la cuisson des légumes, elle est particulièrement fluide et digeste. Elle est riche en vitamine E et sa richesse en acides gras essentiels en fait une huile très intéressante en cas d'excès de cholestérol.

- **La farine de soja**, elle reste encore peu répandue et elle est bien souvent mélangée avec d'autres farines.

Grâce à sa variété de produits, le soja est un aliment que l'on peut facilement incorporer dans notre alimentation. Il apporte une véritable valeur ajoutée à une alimentation saine et équilibrée. Car le soja, sous ses différentes formes, contient environ 40% de protéines, 38% de glucides, 5% de fibres et 4 % de micro-nutriments comme la vitamine E, vitamines du groupe B, magnésium, phosphore, zinc, calcium. Au niveau des acides aminés, il contient les 8 essentiels que le corps ne peut pas fabriquer.

Une action contre le cholestérol ?

Le soja aurait aussi des vertus contre l'excès de cholestérol. L'effet serait lié aux protéines végétales contenues dans cet aliment. Certes, il faut en avaler beaucoup : 18 à 25g minimum par jour pour bénéficier de l'effet selon les études. L'Agence française de Sécurité des Aliments reconnaît un effet uniquement à partir de 30g par jour. Et il semble que les moments de la prise soient importants. Inutile de boire un grand verre de boisson au soja le matin, il serait plus intéressant pour votre taux de cholestérol de répartir les prises dans la journée.

La fibre féminine

Un autre bienfait du soja pour la femme est que lors de la ménopause, la chute des oestrogènes est responsable de l'ostéoporose. Le soja en apportant ses phytoestrogènes ainsi que du calcium en grande quantité pallierait ce risque en permettant d'augmenter la densité osseuse. Un verre de lait de soja équivaut à un verre de lait de vache et c'est ce qui correspond à 36% de l'apport journalier recommandé. Afin de pouvoir se protéger efficacement du vieillissement, des problèmes hormonaux et de la diminution de nos oestrogènes, l'idéal serait d'en consommer 60 gr par jour. Pour varier les plaisirs, on trouve chez biomarkus de nombreuses préparations à base de soja: yaourt, crème, lait, sauce, tofu, steak végétariens, biscuits, gâteaux, etc...



... au dessert

Dans nos rayons, vous trouverez des entremets au lait de soja : yaourt, des crèmes desserts vanille chocolat caramel noisette et compote à l'abricot et à la banane. Et pour cuisiner léger, vous trouverez aussi des crèmes cuisines au soja sans lactose et sans cholestérol.



Le soja germé... tout seul !

Une bonne méthode pour avoir une réserve de "punch" toujours sous la main : faire germer les graines de soja ou autre alfalfa, fenugrec, lentilles, sésame, sarrasin, seigle, quinoa, riz... La germination fait augmenter considérablement la teneur en vitamines et en enzymes de ces graines. Jolies pour accompagner vos crudités salades ou viandes. Demandez conseil dans votre magasin BioMarkus pour bien choisir votre germeir.



Comment s'y prendre ?

Un livre formidablement illustré qui vous explique comment transformer votre cuisine en jardin. Des recettes de Valérie Cupillard - Edition La Plage - 18€



Du petit déjeuner ou du goûter ...

Chez SOY un des tout premiers producteurs de produits à base de soja (non-OGM et 100% cultivé dans le Sud Ouest de la France), il existe de nombreuses boissons aromatisées, cacao - thé vert - vanille... pour bien commencer la journée ou prendre un goûter équilibré. Ces produits sont évidemment indispensables pour les personnes intolérantes ou allergiques au lactose.



Les fruits & légumes de saison



d'avril à juillet

La mangue est l'un des fruits les plus riches en carotène ou provitamine A, ce qui, plus tard, se transforme en vitamine A dans l'intestin. Elle est également bien pourvue en acide ascorbique ou vitamine C.

Autre atout, la mangue est moyennement calorique, elle se situe entre la pomme et la cerise.

la mangue

Pour la choisir : peu importe sa couleur !, tâtez-la, elle doit être souple sans être molle, et surtout laissez-vous guider par son parfum. Tâchée de noir elle est trop mûre, ridée et fibreuse elle est trop jeune.

Conservation : placez-la dans un endroit frais mais pas au réfrigérateur

Consommation : cru en dessert ou cuite (sautée à la poêle ou mijotée dans un plat) pour accompagner viande et poisson.



Manger des fruits et légumes de saison :

... **c'est évident** car les fraises ne s'achètent pas en décembre, et les asperges en septembre ! Chaque fruit et légume a un cycle et arrive à maturité à une période donnée de l'année. Si vous achetez un fruit au moment où il est récolté, vous cumulez les avantages de la fraîcheur et du goût car vous retrouvez le plaisir de consommer ces aliments au moment où ils sont les meilleurs. Souvenez-vous du plaisir de croquer dans le premier abricot de l'année...

... **c'est bon pour la santé :** ils apportent vitamines, glucides, sels minéraux...

... **c'est mieux :** respecter les rythmes naturels c'est diminuer les cultures sous serre, toujours très dispendieuses d'énergie, de produits phyto-sanitaires, etc...

... **c'est encore mieux :** lorsqu'ils proviennent de notre région, car en achetant des fruits importés de l'autre bout de la planète, on consomme surtout l'énergie nécessaire à leur transport !

Chez BioMarkus, nous nous efforçons de vous proposer des produits provenant de producteurs locaux et en tout état de cause toujours d'une grande fraîcheur.

Les légumes dit "anciens" sont aussi à l'honneur dans nos rayons ; paturons, topinambours, raiforts, cerfeuil tubéreux, macerons... de quoi étonner vos convives.

& un bon avocat

L'allier des sportifs

Souvent pointé du doigt à cause de sa richesse en graisses, l'avocat convient en fait parfaitement aux personnes à forts besoins énergétiques, comme les sportifs ou les enfants en pleine croissance. Il se distingue par un taux d'acides gras insaturés élevé, favorables au bon fonctionnement de l'appareil cardio-vasculaire et à la circulation du sang dans l'organisme. Il représente par conséquent un bien meilleur atout énergétique que la plupart des autres fruits frais. Ce fruit est également une mine non négligeable de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines C, B et surtout la E, qui offre des propriétés anti-oxydantes permettant de lutter efficacement contre le vieillissement.

Il existe plus d'une dizaine de variétés d'avocat, dont la Fuerte, de la forme d'une poire à la peau fine et brillante, et la Hass, à la peau noire et rugueuse.



les amuse-bouche d'Emma

Muffins artichaut-chorizo :

3 œufs - 150g de farine - 100ml de lait
50g de gruyère - 6 c à soupe d'huile d'olive
3 petits fonds d'artichauts - 6 tranches de chorizo - cumin - persil

Mélanger la farine à la levure, ajouter les œufs, l'huile et incorporer le lait au fur et à mesure, ensuite ajouter le gruyère râpé, le fond d'artichaut coupé en morceaux ainsi que le chorizo, ajouter le persil plat coupé en lanières, verser la préparation dans des petits moules, laisser cuire 25 min à 180°.



Pâtes de fruit à la carotte :

3g d'agar agar
100g de sucre blond de canne
100g de purée de carottes
2 cuillères à soupe de citron
graines de cumin

Dans une casserole, délayer l'agar agar dans 150 ml d'eau. Porter à ébullition, et laisser frémir 1 min. Ajouter le sucre, et continuer à remuer tout en laissant frémir pendant 1 min. Ajouter la purée de carottes et le jus de citron et laisser chauffer pendant 1 min.

Verser chaud dans un moule à glaçons ou à pâtes de fruit et laisser refroidir complètement avant de démouler.

Parsemer de graines de cumin.

Smoothies radis rose-concombre :

50g de radis
100g de fromage blanc
1/4 de concombre
2 feuilles de menthe
sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un blender puis mixer quelques minutes. Placer au frigo au moins 1h.

C'est prêt !

sélection tonique

Eco produits

→ REDÉCOUVREZ LES CÉRÉALES

Apprenons à cuisiner avec un brin de fantaisie ces petites graines aux mille saveurs que la nature nous prodigue si généreusement. Savourons avoine, blé, maïs, seigle, épeautre, orge, quinoa, sarrasin ou kamut pour le plus grand bien de notre santé, de notre forme et de notre gourmandise... De nombreux conseils et recettes vous attendent au fur et à mesure des pages de cet ouvrage.

de **Chantal & Lionel Clergeaud** - Éditions **LES 3 SPIRALES** - 7,50 €

→ REDÉCOUVREZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Ce livre explique pourquoi et comment diminuer ou supprimer la viande et ses dérivés. tout en évitant les carences et en se régénérant grâce à la consommation de protéines végétales. Plus de 60 recettes vous feront découvrir ces protéines savoureuses.

de **Chantal & Lionel Clergeaud** - Éditions **LES 3 SPIRALES** - 8,50 €

→ TARTES PRINTANIÈRES

Avec son savoureux cortège de légumes et de fruits, le printemps offre l'occasion rêvée de refaire le plein de vitamines, de minéraux, de fibres, d'antioxydants... Profitez-en pour égayer vos tartes ! Des carottes primeurs au petits pois, de la rhubarbe aux cerises en passant par les épinards et les fraises, il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions.

de **Béatrice Thibault & Natacha Duhaut** - Éditions **ANAGRAMME**

→ DU LAIT D'AMANDE À LA PURÉE DE NOISETTE

Crème pâtissière aux noisettes, Houmos au sésame, Pommes au confit de noisette... De quoi innover agréablement et renforcer sa santé. Les oléagineux sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire et participent à une alimentation saine et diversifiée. Une véritable alternative-santé aux produits laitiers.

de **Geneviève Hervé** - Éditions **LA PLAGÉ** - 5 €

→ ÉPICES & HERBES

Bien utilisés, les épices et les herbes parfument et rehaussent merveilleusement les mets salés et sucrés. Mais l'on oublie souvent que ce sont aussi de véritables nourritures vivantes, riches en principes actifs et porteuses de nombreux bienfaits pour la santé.

de **Odile Davy** - Éditions **ANAGRAMME** - 8,90 €

Kousmine

KOUSMINE GOURMANDE

Les produits présentés au fil des pages, les recettes, surtout, délicieuses et inventives, qui les mettent en valeur et en saveur nous le prouvent à merveille. Au rythme des saisons, les épices, les légumes, les fruits, les chairs donnent lieu à d'harmonieuses compositions et variations culinaires, pour le plus grand plaisir des sens. Des recettes simples, rapides, accessibles, peu coûteuses, festives et conviviales, réjouissent le palais et préservent notre capital santé!

de **Suzanne Preney & Brigitte Favre** - Éditions **JOUVENCE** - 29 €



Comment se débarrasser des insectes gênants, mais sainement ?

Le problème est souvent "cornélien", car la plupart des insecticides du commerce traditionnel sont aussi nocifs pour l'homme et son environnement proche.

Il existe donc des produits très ciblés contre les invasions intempestives de mouches, acariens, moustiques... à base de produits naturels qui vous garantissent efficacité et sécurité. Citons par exemple les pièges antimites qui n'utilisent que des feromones mâles pour attirer et engluer les femelles qui ne pourront alors se reproduire et infester vos placards à provision, sans risquer de vous intoxiquer.

Vous trouverez chez BioMarkus, sprays désodorisant, désinfectant, purificateur, anti-moisissure à base de plantes aromatiques, simples dans leur composition et pourtant redoutablement efficaces pour votre plus grand confort.



le confort Bio



Socks en stock...

Préserver la nature, respecter les besoins de notre peau ! Le coton bio, un geste essentiel pour la santé de l'environnement et du corps. En effet se vêtir en vêtement bio, c'est vraiment meilleur pour la santé, le confort et le bien-être durable.

La culture du coton est une des cultures les plus polluantes. Aussi, il est essentiel pour nous de ne vous proposer que des chaussettes de qualité fabriqué en coton biologique.



UNE GAMME COMPLÈTE DE SPÉCIALITÉS VÉGÉTALES BIOLOGIQUES



Au rayon frais !



Au rayon épicerie !

Au rayon surgelé !

Surgelé, bio, végétal et délicieux : une gamme complète de 8 saveurs végétales et biologiques au rayon des surgelés, en sachets de 600 g :

Croc'Tofu

A la provençale
Curry et pavot
Ail et fines herbes

Grinioc

Riz, petits légumes et safran
Epeautre et légumes

Croc'Seitan à l'Indienne

Poêlée

Au Tofou à la Catalane,
Au Seitan à la Tunisienne

Au rayon sec, en longue conservation !

Tendance nomade, restauration rapide, déjeuners pris sur le pouce... voici la gamme longue conservation pour que pique-niques, repas au bureau, et week-end à la montagne soient toujours équilibrés.

Au menu de l'alternative végétale à température ambiante :

Tofu Nature

Croc'Tofu Fromage, Tomate, ou Curry et pavot

Croc'Céréales Millet champignons ou Quinoa tomate

Croc'Seitan à l'Indienne



NOUVEAU



l'alternative végétale

www.soy.fr

**FILIERE SOJA
NON OGM
ORIGINE FRANCE**

BioMarkus pour vous servir :

Dammarié-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamlys (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



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

www.biomarkus.com