

# markus

# MAG

# 11

janvier-février 2009

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



## Bonne bise du Nord

- Quelques recettes scandinaves
- Les produits des mers du nord
- Comment se protéger du froid

# ÉDITO

Au nord...

Il y a beaucoup de choses à apprendre des gens du nord. Du nord de Paris sans aucun doute, mais plus encore de ceux qui vivent à la tangente du cercle Arctique.

À l'heure où le froid est d'actualité nous pouvons nous inspirer des Scandinaves. Ces peuples proches de la nature pourtant hostile au plus profond de l'hiver, vivent en communion avec elle. Comment donc s'alimenter énergiquement ou comment lutter contre les gerçures, le dessèchement de la peau ? quelques réponses dans ce numéro de MarkusMag.

En matière d'écologie, c'est la référence : OGM, maîtrise de l'énergie renouvelable, mode de transport, pratiques et produits « eco-friendly » très développés, performance environnementale... L'accent mis sur la citoyenneté associée à une philosophie de la responsabilité individuelle semble faire de la Scandinavie un terrain fertile au développement durable. La différence avec nous réside peut-être dans l'aptitude aux changements des comportements dans un esprit tout à la fois ludique et responsable.

Et puis, le rythme de saisons plus prononcées que sous nos latitudes favorise les fêtes et les moments de convivialité, comme se plaisent à dire les gens du nord "froid dehors, chaud dans les cœurs" et ce n'est pas un hasard si le Père Noël vient tout droit de Laponie !

Cette année, nous ferons un petit tour du monde, des habitudes, des traditions et des conseils de peuples éloigné mais avec lesquels nous partageons des valeurs écologiques et plus pragmatiquement, la cuisine et les saveurs de notre terre.

Bonne année 2009

*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](http://www.biomarkus.com)

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - [www.whaodesign.com](http://www.whaodesign.com) - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Crédit photos : Frédéric Perrot

Sources : [www.cuisine.tv](http://www.cuisine.tv) / [www.cerdd.org](http://www.cerdd.org)

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](mailto:markusmag@biomarkus.com)

**Bio**  
markus

Ce que nous apprennent les Scandinaves .....	p. 2
Les produits de la mer .....	p. 4
Se protéger du froid .....	p. 6
Des idées de voyages .....	p. 8
Du nouveau chez BioMarkus .....	p. 9

# Traditions ...



## Le Glögg

(punch chaud danois) pour 12 verres de Glögg

- 250 ml d'eau
- 3 bâtonnets de cannelle
- 20 clous de girofle
- 2 bouteilles de 1 litre de vin rouge sec
- 1 bouteille de porto de 750 ml environ
- 1 tasse de rhum blanc
- 1 tasse d'aquavit ou de brandy
- 1 tasse de raisins secs
- 2/3 de tasse d'amandes effilées
- 1/4 de tasse de sucre
- 1 orange en tranches

Dans une petite casserole, mélanger l'eau, la cannelle et les clous de girofle. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes. Tamiser dans une casserole de 4 litres et y jeter les épices. Ajouter, le vin, le porto, le rhum, l'aquavit, les raisins secs, les amandes, le sucre. Réchauffer à feu doux pendant 15 minutes. Ne pas faire bouillir. Verser dans un bol à punch chaud et décorer de tranches d'oranges.

## Le Poppana

Une décoration typique et finalement assez répandue chez nous : le Poppana, tapis et décorations de table en tissage, fait de morceaux de tissus, en général récupérés, dans lesquels sont découpées des bandes en biais. Une fois tissées, les franges donnent au Poppana un aspect très doux.



## Viennoiserie

Croquants, brioches, muffins et plus près de chez nous, le Bio Stolle, genre de mendiand allemand. Les scandinaves sont friands de desserts sucrés qu'ils accompagnent de confitures et de marmelade de baies rouges.

Vous trouverez dans nos rayons en ce début d'année au moins une bonne raison de vous faire plaisir.



## Le muffin de Runeberga

Runeberg's day est le jour de la fête de Runeberg qui était un célèbre poète finlandais du XIX<sup>e</sup>. Tous les drapeaux sont de sortie. L'intérêt de ce jour est que le fameux poète a créé un gâteau

Cette spécialité n'est en principe confectionné que le 5 février (Runeberg's day). C'est un muffin, gâteau aux amandes recouvert d'un glaçage rose et de confiture de framboise.

Ingrédients :

- 1 oeuf
- 1,5 dl de sucre
- 1 dl de crème de café
- 1 dl d'amandes en poudre
- 2 dl de gâteaux secs émiettés
- 1,5 dl de beurre
- 1,5 dl de farine
- 1 cuillerée à café de levure en poudre pour la décoration de la gelée de groseilles.
- 1 dl de sucre en poudre pour le glaçage
- 2 tasses d'eau ou de jus de citron

Battre l'oeuf et le sucre jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse. Ajoutez la crème de café, les amandes et les gâteaux secs émiettés, puis le beurre fondu, bien mélanger le tout. Incorporer la farine, et la levure à la fin.

Faire cuire dans des moules à muffins à 225° C dans un four préchauffé.

Faire cuire pendant 15 minutes. Décorer avec une noisette de gelée au centre du muffin et avec du glaçage.



Vous pouvez ajouter quelques gouttes de rhum au muffin.

# & habitudes alimentaires

Les plus célèbres déjeuner danois sont les Smorrebrod - sandwichs ouvert d'une tranche de pain noir - garnis de hareng fumé, de crevettes des fjords, de saumon fumé, de hareng mariné, de filets de hareng fumé surmonté d'un jaune d'oeuf, de radis et de ciboulette, de filets d'anguille fumée aux oeufs brouillés ou si le cœur vous en dit, de tranches de rôti de porc au chou rouge, aux pommes et aux pruneaux, de pâté de foie accompagné de lamelles de concombre au vinaigre ou de cornichons.

Les halles et les marchés en plein air traduisent fidèlement les habitudes alimentaires des scandinaves. Le climat est évidemment une contrainte en terme d'alimentation (nécessairement énergétique et calorique) mais aussi en terme de diversité. Les scandinaves importent peut de produits alimentaires ce qui constitue un choix écologique. Voici comment se décomposent les repas typiques.

L'entrée commence souvent par un Rosolli, morceaux de hareng salé mélangés à des petits cubes de betterave rouge et de carottes. Et quand l'automne succède à l'été, les marchés proposent des lamproies grillées que l'on mange avec du pain sans levain au gruau ou d'orge mondé.

Après viennent la viande de renne, le jambon fumé, la gelée de viande, le must étant le boudin noir aux aïelles rouges en sauce. Les grands jours, le plat principal est généralement le rôti, le saumon, la poule des neiges, le ragoût ou un sauté de viandes de renne à la Carélienne ayant mijoté à feu doux que l'on accompagne de gratins de purée de foie et de riz, de macaronis, de carottes en purée, de purée de choux-navets... La viande est de préférence servie avec de la gelée ou de la confiture d'aïelles rouges, de canneberges ou de sorbes.

Les banquets et les repas d'affaires sont en général couronnés d'un dessert de mûres des marais dont la belle couleur vient des longues journées d'ensoleillement. On consomme de nombreuses baies fraîches, en bouillie ou en crème. On passe de la surprise à l'enchantement devant l'étrange combinaison que forment la canneberge quasiment gelée et la sauce caramel servie brûlante.

Les scandinaves boivent à l'occasion un verre d'Akvavit, suivi d'une bonne gorgée de bière fraîche. Il y a d'ailleurs une particularité au Danemark : par souci écologique, vous ne trouverez aucun "can" en aluminium pour les sodas, les bières et autres jus de fruits ; les bouteilles en verre sont consignées et recyclées (une bouteille de bière est réutilisée 31 fois avant d'être envoyée à la casse pour être recyclée !).

# les produits de la MER

## Le saumon, roi des mers du nord

En Scandinavie, les rayons regorgent de saumon ou de lavaret cru légèrement salé, de divers harengs dans leurs sauces, dont celui de la Baltique.



Chez BioMarkus, vous trouverez du saumon sauvage fumé ou mariné. Au-delà de sa chair et de son goût si particulier, le saumon fumé est également une source de bienfaits pour notre santé. Riche en vitamines, il l'est également en protéines, lipides et sels minéraux favorables à notre organisme. Ainsi contient-il du fer, du magnésium, du phosphore, et plus particulièrement du sodium qui assure l'équilibre hydrique du corps.

Outre ces qualités énergétiques et nutritives,

le saumon fumé est surtout une excellente source d'acides gras poly-insaturés de la série Oméga 3. Ces derniers jouent un rôle décisif dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ils augmentent en effet la fluidité du sang et limitent la formation de caillots, diminuant de ce fait le risque d'infarctus.

Par ailleurs, associée à certains agrumes, une tranche de saumon contribue à une bonne santé osseuse. Les effets combinés du calcium des agrumes, de la vitamine C et de la vitamine D présente dans le saumon, permettent la fixation du calcium et donc, le renforcement de la masse osseuse.

## Rollmops & condiments...

Autre méthode de conservation, autre dégustation : le filet de hareng mariné et roulé (d'où le nom) autour d'un oignon ou parfois d'un cornichon vinaigré, une petite pique en bois plantée dans le rollmops sert à le maintenir enroulé. En Norvège, les rollmops sont marinés dans une marinade sucrée.

A déguster avec une tartine de pain de seigle beurrée ou une tranche de Vollkornbrot.



## Caviar !

En Finlande se sont des oeufs de lavaret, de corégone blanchâtre et de lotte qui sont servis avec des pommes de terre dauphine.

Chez nous, on se contente d'oeufs de lompe et de tarama pour confectionner des toasts mais vous pouvez aussi en faire une assiette nordique : mélanger 50g d'oeufs de lompe noirs avec de la crème, du jus de citron, un peu de ciboulette hachée et de poivre - étaler ce mélange sur deux tranches de saumon et les rouler - mettre au frais avant de les couper en tronçons de 2 à 3 cm - dresser les assiettes avec une tranche de saumon, une cuillère à soupe d'oeufs de saumon, une cuillère à soupe d'oeufs de lompe noirs et une cuillère à soupe de ciboulette hachée - disposer les tronçons de saumon roulé au milieu.



Le poisson peut être préparé, on le sait, de maintes manières. Dans les pays du nord, le fumage est très populaire. Saumon, lavaret, brème et hareng de la Baltique sont fumés à chaud ou à froid, grillés, cuits tels quels au feu de bois ou enveloppés dans du papier.

Chez BioMarkus, vous trouverez du hareng, du maquereau, de la truite, du flétan... pour faire des toasts "corsés" ou simplement des sandwiches. Tous ces poissons sont une source de bienfaits pour votre santé à consommer régulièrement.

Rien de tel qu'un petit verre de vodka pour faire passer le tout.

Lorsqu'il lève son verre, le Scandinave dit : «Hei», «Terve», «Kippis» ou «Skål».

## Accompagnement

### Le Gratin de rutabagas

Temps de préparation : 25-30 minutes

Temps de cuisson des rutabagas: 35-40 minutes

Temps de cuisson au total du gratin: 90 minutes à 2 heures

Température du four: 175° C

2 grands rutabagas, 1 - 1,5 kg environ

4 dl de crème ou une mélange crème/lait

2 dl de chapelure

1 dl de mélasse

1 oeuf

1 1/2 cuillerées à café de gingembre moulu

1/2 cuillerée à café de poivre blanc

1/2 cuillerée à café de noix muscade râpé

1 cuillerée à soupe de sel

Pour gratiner : de la chapelure et du beurre

Gratter et éplucher les rutabagas. Les couper en longues tranches et les faire bouillir dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; égoutter, garder le jus de la cuisson et réduire les rutabagas en purée; mélanger la purée avec la crème, la chapelure, la mélasse, l'oeuf battu et les épices et une quantité suffisante du liquide de cuisson pour donner au tout une consistance molle et un peu liquide, verser dans un plat allant au four préalablement beurré, faire sur la surface un dessin à l'aide d'une fourchette, saupoudrer d'une fine couche de chapelure ; ajouter quelques noix de beurre et mettre au four.



# la culture du bien-être

Sauna, hammam, douche nordique... les scandinaves soignent leur corps. Avant tout parce que les conditions climatiques, parfois extrêmes, obligent ces populations à compenser le manque de soleil et d'activité en plein air par des soins particuliers de leur peau. Retenons quelques priorités cosmétiques.

## Soins du visage

Le secret d'une peau lisse et souple ? Une hydratation optimale dans le respect de ses biorhythmes. Chaque matin, laissez-vous réveiller tout en douceur par les senteurs fraîches et toniques du Bois de Rose. Dynamisez votre visage par le pouvoir anti-âge du soin fluide Eostra et ressentez l'effet tenseur immédiat.

Chaque soir, nourrissez votre peau des vertus anti-âge du soin raffermissant. Il hydrate votre peau et l'aide ainsi à mieux se régénérer pendant la nuit.

Et pour lutter contre les signes du vieillissement. Peeling, masque, sérum, fluide tenseur, soin contour des yeux sont des gestes naturels à adopter dès maintenant.



## Huiles & crèmes pour satiner et hydrater

- L'huile est reconnue pour son action apaisante et adoucissante sur les peaux irritées ou sèches. On l'utilise aussi pour les gerçures des mains ou des seins ainsi que pour les irritations des muqueuses, notamment pour les tout petits enfants.
- Le lait pour le corps hydrate, raffermit les couches supérieures de l'épiderme et prévient le vieillissement cutané. Riche en acides gras essentiels, il apporte souplesse et beauté à l'épiderme et renforce son élasticité. La peau est lisse, ferme et enveloppée d'un apaisant parfum.



## Nouveautés

### Des cheveux "pralinés" !

BELIFLOR propose une ligne complète de 38 nuances lumineuses dont « Les Couleurs Gourmandes », composée de 6 références irrésistibles : café, chocolat, caramel, praliné, sablé, marron glacé.

Sensorialité garantie ! Elaborés dans le respect de notre philosophie, nos produits sont sans sel de plomb, sans ammoniac et ne font pas l'objet de tests sur animaux. La ligne coloration crème associe aux huiles essentielles naturelles, des concentrés nutritifs de fruits et des extraits végétaux, pour des cheveux éclatants de santé.



## bon pied...

Ils nous transportent et nous supportent... Nos pieds, souvent mis à rude épreuve, ont besoin de soins spécifiques. Transpiration, démangeaisons, durillons sont des phénomènes fréquents, que l'on peut prévenir ou soulager grâce à des extraits de plantes et à des huiles essentielles.

Enrichie en extrait de myrrhe et en huiles essentielles naturelles, les crèmes (Sani-Pieds WELEDA par exemple), non grasses, au parfum d'orange, délasse, adoucit et rafraîchit les pieds. Très efficaces en cas de transpirations ou de démangeaisons, ces crèmes freinent le développement bactérien en respectant les fonctions naturelles d'élimination de la peau.

## & lèvres douces !

Baume à la texture crémeuse ou stick protecteur et revitalisant, une large gamme de produits permet de lutter efficacement contre le dessèchement et l'altération des lèvres. Le beurre d'Argan répare et adoucit les lèvres et leurs contours. Ce beurre d'une extrême douceur assure un soin confortable et intensément réparateur. Les huiles biologiques d'Amande douce et de Tournesol renforcent l'activité hydratante des beurres.

La note fruitée apportée par l'huile essentielle de Mandarine par exemple en fait un soin tendre et gourmand.



### Un gel douche pour toute la famille

Les Gel Douche Cattier (1 litre) Tilleul et Fleur d'Oranger, nettoie en douceur et préserve l'équilibre naturel de la peau. Il adoucit l'épiderme grâce aux propriétés hydratantes et nourrissantes des protéines de Blé et apporte détente et bien-être. L'extrait de Tilleul, l'eau de Fleur d'Oranger et l'huile essentielle de Néroli relaxent et apaisent tout en enveloppant la peau d'un parfum délicat.

Existe aussi aux extraits de Lavande et Romarin pour une douche tonifiante et stimulante.



# sélection du froid



## → LES VILLES & LES GENS

Champions du monde du bonheur !

Les scandinaves ont le sens de l'accueil. Beaucoup de prétextes sont bons pour faire la fête. N'oublions pas que la Laponie est le pays du Père Noël. Les périodes froides sont passées au chaud dans les maisons confortables ; la vie sociale est très développée. Dès le printemps les villes reprennent leur couleurs vives et gaies, leurs habitants sont dehors dès les premiers rayons de soleil.

[www.scandinavia.fr](http://www.scandinavia.fr)

## → LES PAYSAGES

De quoi vous dépayser totalement.

La pureté de l'air rend à la nature des couleurs éclatantes, des étendus de forêt de bouleaux ou de conifères et des décors à vous couper le souffle. La rudesse du climat conditionne la vie des habitants et les rapproche de leur environnement naturel d'où peut-être un plus grand respect pour la nature. La mer qui fournit une grande partie de l'alimentation est omniprésente.

[www.66nord.com](http://www.66nord.com)



## → BARS & HÔTELS DE GLACE

Ils sont devenus des lieux incontournables du nord de l'Europe.

Par exemple en Suède, après un délicieux repas servi dans les restaurants de Jukkasjärvi, tous les invités peuvent se retrouver au bar pour boire dans des verres en glace le tout dans une atmosphère conviviale. De la fin octobre jusqu'à début décembre la température intérieure est de moins 5 à moins 8°C et les conditions sont relativement confortables alors que la température extérieure peut atteindre moins 40°C.

[www.icehotel.com](http://www.icehotel.com)



# spa Islandais !



## BLUE LAGOON

C'est un lac artificiel au cœur de l'Island pour vous procurer des sensations de bien-être. Des algues bleues-vertes et la boue de silice blanche forment un dépôt naturel léger sur le fond de la lagune lui donnant sa couleur opaque, bleu-vert.

Cette lagune a une température d'eau de 40°C et est réputée pour avoir des pouvoirs curatifs, particulièrement pour le psoriasis.

Si vous voulez vous baigner entouré par la neige en hiver ou pendant les longues nuits d'été, une visite à la Lagune Bleue sera une expérience vraiment unique.

Island - [www.icelandvisitor.com](http://www.icelandvisitor.com)

# Nouveaux produits

## Du Vollkornbrot, pour faire le plein d'énergie pendant l'hiver

Pain noir complet aux graines de lin, graines de tournesol, de seigle, c'est le Vollkornbrot, une spécialité suédoise et du nord de l'Europe. Il se déguste nature ou accompagné de poisson fumé ou de confiture, nourrissant et hyper énergétique, il vous permet de tenir la journée.



## → "hot" Confiserie

A offrir ou pour se faire plaisir, PURAL nous gâte en ce début d'année avec des morceaux de gingembre confit et malgré la légende qui court sur cette racine, c'est un pure régal à mettre entre toutes les mains.

# ... et dans les magasins

Bio markus

## Les distributeurs de vrac :

**vous en aviez rêvé ! et bien nous les avons installés pour vous.**

Fonctionnels et hygiéniques ces nouveaux distributeurs vous permettent désormais de vous servir en graines, fruits secs, biscuits, céréales, riz, dates, figues...

C'est le moment de tester ce nouveau matériel et d'essayer les produits que vous n'aviez pas remarqués jusqu'alors.



L'entreprise CATTIER a été créée en 1968 par Pierre Cattier, un des instigateurs du courant harmoniste.

Très attaché aux médecines douces, il s'est intéressé au développement de produits à base d'argile, tant à caractère médical que cosmétique. Visionnaire, il a initié nombre de ses contemporains à l'emploi d'ingrédients simples et naturels.

BIENVENUE  
DANS UN MONDE  
**BIO**

**CATTIER**

Depuis 1968

LA COSMETIQUE BIO



Nous vous invitons à entrer dans l'univers BIO du Laboratoire Cattier, composé de produits naturels et biologiques dédiés à la beauté et au bien être de toute la famille.

Nous avons choisi de vous faire profiter des richesses et des bienfaits de la nature sans jamais lui nuire. Nous respectons cet engagement depuis plus de 40 ans et portons un soin particulier à sélectionner des ingrédients doux et naturels pour vous offrir une gamme complète de produits BIO de Beauté, d'Hygiène et de Soins.

[www.laboratoirecattier.com](http://www.laboratoirecattier.com)

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](http://www.biomarkus.com)