NEWSLETTER 5/2016

Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 5/16 de notre newsletter qui porte sur le projet intitulé « Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair » ! L'objectif de cette newsletter est de vous informer régulièrement sur les avancements et les nouveautés ainsi que sur les manifestations qui sont organisées dans le cadre du projet « Natur genéissen ».

Nous souhaitons à toutes et à tous un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2017 !

Nous tenons à remercier tous nos partenaires qui nous ont soutenu cette année dans l'accomplissement de notre projet « Natur genéissen » !

D'autres producteurs régionaux d'aliments de qualité sont recherchés !

Le nombre de communes désireuses d'implémenter le cahier des charges élaboré dans le contexte du projet « Natur genéissen », afin d'effectuer les achats d'aliments fabriqués de manière durable pour leurs maisons relais, ne cesse d'augmenter. Dans le but de pouvoir satisfaire la demande croissante de produits qui en découle, nous sommes à la recherche de nouveaux producteurs intéressés à collaborer avec le SICONA dans le cadre du projet « Natur genéissen ». Les commandes des maisons relais partenaires du projet à un tel producteur régional d'aliments de qualité procurent un débouché supplémentaire pour écouler ses produits. En contrepartie, le producteur s'engage à créer des produits respectueux de la nature et de l'environnement, conformément aux critères de production établis par le projet « Natur genéissen ».

Si vous êtes producteur d'aliments de qualité produits de manière durable et dans le respect de l'environnement, et si vous êtes intéressé à collaborer avec le SICONA dans le cadre du projet « Natur genéissen », alors n'hésitez pas à nous contacter (voir données de contacts indiqués) !

Marc Nicolay livre des pommes de terre à la maison relais de Mersch!

Cuisiner sans viande ou cuisiner moins de viande - Pourquoi ?

Les plats végétariens qui figurent sur le plan des menus ne sont pas seulement un changement bienvenu: qui cuisine sans viande mais avec des aliments régionaux, de saison et produits de manière durable, contribue à la protection du climat et de la santé ainsi qu'à la régulation des coûts lors de l'achat des produits alimentaires !

Comme la production de viande est plus vorace en énergie que la production de légumes et comme elle génère parallèlement des émissions de CO_2 et de méthane importantes, réduire le nombre de plats de viande dans la restauration collective apporte une nette contribution en termes de protection du climat. Et manger moins de viande exerce également des effets bénéfiques sur la santé humaine. Les médecins et diététiciens recommandent une alimentation qui n'est composée que de 25 % de produits alimentaires d'origine animale. Recourir davantage aux aliments d'origine végétale en cuisine signifie épargner de l'argent qui pourra être investi autrement (p.ex. pour acheter une viande de qualité supérieure).

Renoncer à la viande dans la composition des menus de la semaine bénéficie ainsi au climat et à notre santé et ménage au-delà les portefeuilles !

Atelier de cuisine « Natur genéissen » pour cuisiniers placé sous le thème de la redécouverte des plats végétariens luxembourgeois !

Afin d'inciter les maisons relais de nos communes membres à faire figurer plus souvent des plats végétariens sur les plans de menus, une formation destinée au personnel de cuisine desdites maisons relais avait été organisée en date du 10 novembre à Mersch. Dans le cadre du projet, les

23 participant(e)s avaient l'opportunité de découvrir des plats typiquement luxembourgeois et cela sans recourir à des aliments à base de viande. Le groupe bénéficiait au-delà des conseils professionnels de la cuisinière Lydie Muller-Philippy et de la diététicienne Liz Mersch. A l'issue de la préparation en petits groupes des recettes très variées, les participant(e)s ont dégusté ensemble les différents plats et les ont jugés unanimement aussi appétissants que faciles à réaliser ! Ces plats qui sont spécialement adaptées aux besoins des enfants pourront ainsi être servis bientôt dans les maisons relais.

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 ».

Contacts

Naturschutzsyndikat SICONA
Julie Even
Tél. : 26 30 36 - 52
julie.even@sicona.lu
www.sicona.lu

Oekozenter Pafendall
emweltberodung@oeko.lu
Tél. : 43 90 30 - 22
www.oekozenter.lu

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

oekozenter pafendall

Série de recettes « Miam - c'est trop bon! »

C'est le thème de notre série sous lequel nous vous présentons une nouvelle recette pour un repas appétissant. Plat de saison, recette végétarienne, menu à base de produits bio, régionaux ou équitables : toujours de bonnes idées et des recettes inspirantes pour se mettre aux fourneaux.
Bon appétit!

Dans cette 5ème édition 2016 de notre newsletter, nous vous proposons une recette végétarienne de notre actuel cours de cuisine !

« Moustriwwel » - Délicieux chou blanc aux œufs accompagné de pommes de terre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 petit chou blanc
  (p. ex. de l'exploitation Mario Kleer de Everlange)
- 1 à 2 c. à soupe d'huile de colza
- ½ c. à soupe de bouillon de légumes granulé
- environ 20 g de beurre clarifié *(de la région)*
- 3 à 4 œufs
  (p. ex. de l'exploitation Christian Wilhelm de Capellen)
- curry en poudre
- cumin
- sel aux herbes
- poivre noir fraîchement moulu

Ainsi que :

- quelques brins de persil frais
- quelques pommes de terre épluchées et cuites à l'eau salée ou quelques pommes de terre en robe des champs
  (p. ex. de Marc Nicolay de Fingig)

Préparation :

- Pour le « Moustriwwel », laver, nettoyer et préparer un petit chou blanc: enlever le trognon dur et couper le chou en fines lanières de la longueur d'un doigt.
- Disposer les lanières de chou dans un faitout adapté et ajouter un peu d'eau. Y verser de suite l'huile de colza et le bouillon de légumes granulé. Couvrir et laisser mijoter le chou à feu doux pendant 15 à 20 minutes environ. Egoutter en préservant une quantité restante, réserver ce bouillon.
- Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle à bord haut, ajouter le chou cuit et laisser mijoter brièvement à feu très doux.
- Casser entretemps les oeufs. Les assaisonner de la poudre de curry, du cumin, du sel aux herbes et du poivre fraîchement moulu. Ajouter le bouillon réservé en remuant et verser dans la poêle, sur le chou.
- Laisser épaissir le tout pendant quelques minutes dans la poêle. Avant de servir, garnir de persil haché. Les pommes de terre cuites à l'eau salée ou en robe des champs constituent l'accompagnement idéal du « Moustriwwel ».

SICONA Naturschutzsyndikat