

Manger Local c'est Génial...

Pour mes papilles et ma santé!



EXISTE-IL MEILLEUR SENTIMENT DE CROQUER DANS UN SANDWICH À LA TOMATE FRAICHE ET SAVOUREUSE? COMME UNE EXPLOSION EN BOUCHE QUI ÉMERVEILLE VOS PAPILLES! ET QUE DIRE DE CE GÂTEAU DES ANGES GARNI DE FRAISES JUTEUSES ET BIEN SUCRÉES? MAIS ARRIVEZ-VOUS TOUJOURS À RETROUVER CETTE FRAICHEUR ET CES SAVEURS AU SUPERMARCHÉ? IL N'EST PAS TOUJOURS AISÉ DE RETROUVER DES PRODUITS FRAIS, MURIS À POINT ET GORGÉS DE SAVEURS ET DE NUTRIMENTS.

FLÉTRIS, ABIMÉS, TROP OU PAS ASSEZ MÛRS... AVEZ-VOUS DÉJÀ REMARQUÉ LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE TOMATE PROVENANT DE VOTRE PRODUCTEUR ET UN PRODUIT RÉCOLTÉ À DES MILLIERS DE KILOMÈTRES? LES PRODUITS FRAÎCHEMENT CUEILLIS SONT BEAUCOUP PLUS GOÛTEUX QUE CELLES QUE L'ON PEUT RETROUVER EN GRANDES SURFACES. POUR BIEN COMPRENDRE, VOS PRODUITS LOCAUX SONT RÉCOLTÉS UNE FOIS RENDUS À MATURITÉ ET ILS BÉNÉFICIENT DE TOUS LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR SE CORGER DE SAVEURS!

LES PRODUITS QUI EUX TRAVERSANT DE LONGUES DISTANCES, SERONT POUR UN GRAND NOMBRE D'ENTRE EUX, RÉCOLTÉS AVANT D'ÊTRE MURIS À POINT, ET POURSUIVRONT LEUR MURISSEMENT LORS DU TRANSPORT. CES ALIMENTS N'AURONT DONC PAS EU LE TEMPS DE DÉVELOPPER LEUR PLEINE SAVEUR ET AURONT UN GOÛT PLUS FADE. CELA A COMME EFFET DE RÉDUIRE LA QUALITÉ NUTRITIVE DES ALIMENTS. LE TRANSPORT DE LONGUE DURÉE ET LES ENTREPOSAGES RÉDUISENT AUSSI LES BIENFAITS DE CES ALIMENTS SUR NOTRE SANTÉ COMME CEUX-CI PERDENT EN NUTRIMENTS AVEC LE TEMPS. SAVIEZ-VOUS QUE L'ÉPINARD FRAIS PEUT PERDRE PLUS DE LA MOITIÉ DE SES PROPRIÉTÉS NUTRITIONNELLES APRÈS SEULEMENT 1 SEMAINE? DE CE FAIT, LES PRODUITS D'ICI SONT DOTÉS DE QUALITÉS GUSTATIVES ET NUTRITIVES SUPÉRIEURES AUX PRODUITS HORS SAISON PUISQU'ILS SONT CUEILLIS AU BON MOMENT ET À MATURITÉ. NOS PRODUCTEURS DE PROXIMITÉ FAVORISENT LE GOÛT ET LA DIVERSITÉ DES PRODUITS QU'ILS CULTIVENT. LES MULTIPLES VARIÉTÉS DE TOMATES, FRAISES ET AUTRES ALIMENTS DISPONIBLES EN SAISON OFFRENT UNE DIVERSITÉ NUTRITIONNELLE BEAUCOUP PLUS VASTE QUE LES PRODUITS D'IMPORTATION SOUVENT CHOISIS POUR LEUR CAPACITÉ À SUPPORTER LE TRANSPORT ET LA RÉCOLTE MÉCANIQUE.

ET LES PRODUITS TRANSFORMÉS? IL EST NÉCESSAIRE DE VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS. UNE ÉTUDE RÉCENTE DE LA FONDATION DES MALADIES DU COEUR ET DE L'AVC, ASSOCIE LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS À FORT POURCENTAGE EN SUCRE, GRAS SATURÉS OU SODIUM ET ADDITIFS À LA PRÉVALENCE DE PLUSIEURS MALADIES CHRONIQUES. LA CONSOMMATION MOYENNE D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS REPRÉSENTE 47% DES CALORIES QUOTIDIENNES DES ADULTES CANADIENS ET JUSQU'À 60% CHEZ LES ENFANTS. EN CONTREPARTIE, ON OBSERVE UN RÉEL ENGOUEMENT POUR LA CUISINE SANTÉ. LES CONSOMMATEURS REDÉCOUVRENT LES NOMBREUSES VERTUS D'UNE ALIMENTATION LOCALE BASÉE SUR LES PRODUITS FRAIS OU PEU TRANSFORMÉS QU'ILS INTÈGRENT DE PLUS EN PLUS À LEUR QUOTIDIEN.



DONC EN RÉSUMÉ, PLUS LES ALIMENTS QUI GARNISSENT NOTRE ASSIETTE SONT VARIÉS, PLUS NOUS FAVORISER UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ, DONC UNE MEILLEURE SANTÉ. EN CIRCUIT COURT, LES ALIMENTS SUBISSENT MOINS DE MANIPULATIONS ET L'UTILISATION D'AGENTS CHIMIQUES POUR PROLONGER LEUR CONSERVATION N'EST PRATIQUEMENT PAS NÉCESSAIRE. EN CHOISSANT D'ÉLARGIR SES HABILÉTÉS CULINAIRES ET CONSERVER DES ALIMENTS DE SAISON (CONSERVES, CONGÉLATION, DÉSHYDRATATION...) POUR MANGER LOCAL À L'ANNÉE, CELA OFFRE LA POSSIBILITÉ DE CONSOMMER MOINS D'ALIMENTS TRANSFORMÉS, CE QUI RÉDUIT L'APPORT EN SEL, EN SUCRE ET EN GRAS. IL EST DONC PLUS FACILE ET ÉCONOMIQUE DE FAIRE DES PROVISIONS EN SAISON POUR PROFITER DE CETTE RICHESSE NUTRITIONNELLE TOUTE L'ANNÉE!

ENVIE DE DÉCOUVRIR DES TRUCS CULINAIRES ET DE CUISINER DES ALIMENTS LOCAUX? DÉCOUVREZ NOS ATELIERS CUISINER LOCAL C'EST GÉNIAL LORS DES MOIS GÔTEZ LOTBINIÈRE :

WWW.GOUTEZLOTBINIERE.COM