



Le bio de nouveau validé

Des experts chapeautés l'Université de Newcastle (Royaume-Uni) ont publié en juillet une étude prouvant que les produits bio contiennent plus d'antioxydants et de vitamines que les conventionnels, sans compter 20 à 60% de polyphénols en plus et 50% de métaux lourds en moins. Le bio participe ainsi à la réduction du risque de certaines pathologies chroniques (maladies cardio-vasculaires neurodégénératives et cancers).

Menace sur le Nutella

La Turquie, qui produit 70% des récoltes mondiales de noisettes, a souffert de gel et de grêle au printemps. Résultat : dans la région proche de la mer Noire où elles sont cultivées, plus des deux tiers des fleurs de noisetier ont été détruites, faisant exploser le cours de la tonne de noisettes. La production de Nutella s'en donc trouve menacée...

Meilleurs produits bio 2015

Mille consommateurs français votent actuellement pour les meilleurs produits bio 2015. En cours de tests, plus de 70 produits de grande consommation. La 3^e édition de ce concours est organisée par Bio à la Une, avec des marques comme Wéleda, Bonneterre, Cattier, Priméal, Jean Hervé, Lavera, Markal... Résultats connus en fin d'année. www.meilleurs-produits-bio.com

Le kale, à la mode de chez nous

Après son renouveau aux États-Unis, où il fait l'unanimité auprès des stars pour ses qualités nutritionnelles et son goût original, le kale est revenu à la mode aussi en France, où il se récolte depuis septembre. N'attendez plus pour vous y mettre à votre tour !

Cru, cuit, salé ou sucré, en accompagnement ou en jus, le kale se consomme depuis plusieurs années aux États-Unis, où il fait l'unanimité auprès des stars, qui vantent ses qualités nutritionnelles, sa faible teneur calorique et son goût original. Cette mode est bel et bien arrivée en France, où, inconnu il y a trois ans, le chou kale se trouve de plus en plus facilement. Bonne nouvelle, c'est la saison ! Comme les autres choux, le kale est un légume d'hiver qui se récolte de septembre à mars.

Si on ne présente plus aujourd'hui ce chou vert en branche que le journal scientifique *Live Science* a classé en 2008 parmi les « 7 super-aliments du survivant », ce n'était pas le cas il y a à peine deux ans. Ce légume ancien, pourtant populaire au Moyen Âge, a été boudé après la Seconde Guerre mondiale au même titre que les autres légumes dits « oubliés », comme le topinambour, le rutabaga ou le panais.

Lorsqu'elle quitte New York pour s'installer à Paris en 2011, Kristen Beddard cherche en vain son légume préféré, déjà sur tous les étals new-yorkais depuis quelques années... « Quand je suis arrivée à Paris, personne ne connaissait le kale, j'en ai cherché partout, parfois on me proposait du chou frisé, mais pas de kale », raconte-t-elle. Impossible d'accepter cela pour l'Américaine, qui lance alors The Kale Project en avril 2012, afin de remettre ce légume au goût du jour en France. Puis tout a été très vite : la prise de contact avec des agriculteurs intéressés par la culture du chou, la promotion et les campagnes de dégustation...

Chez Bio C'Bon

Il faut dire que ce petit légume frisé accumule les saines vertus : il est riche en fer, en antioxydant, en vitamines, en calcium, en fibre, en plus d'avoir bon goût. De quoi séduire les Français à la recherche de mieux-être et d'aliments santé. Dénicher le

précieux aliment est l'une des ambitions de Kristen et du Kale Project, qui se propose de repérer les points de vente à Paris mais aussi dans toute la France, afin d'en informer les consommateurs. Le site www.thekaleproject.com et sa page Facebook sont une mine d'informations sur les endroits où trouver le fameux chou, et les consommateurs sont invités à partager leurs infos et bons plans « kale ». On y découvre qu'il est de plus en plus facile d'en trouver en France, d'autant que certaines grandes enseignes telles qu'Auchan, Grand Frais ou Bio C'Bon en proposent désormais régulièrement.

Pour aller plus loin, Kristen travaille actuellement sur le développement d'une application smartphone, disponible à la fin de l'année, qui permettra de savoir où s'en procurer partout en France.

Célébré

Un chou à la fête

Chaque premier mercredi d'octobre, le kale est à l'honneur aux États-Unis. L'occasion de célébrer les fabuleuses propriétés, culinaires et nutritionnelles, de ce crucifère pas comme les autres. Cette année, le National Kale Day tombe le 2 octobre. Kristen et The Kale Project sauront saisir cette opportunité pour fêter le kale en France et le faire découvrir en offrant des moments de dégustation, en partenariat avec le studio de yoga parisien Big Apple yoga.

Kale sec

Camila Prioli, « chef cuisine crue », a découvert le kale lors de séjours en Grande-Bretagne et aux États-Unis, notamment sous la forme de chips crues. Et a décidé d'importer cette idée en France. Après une campagne de crowdfunding à grand succès, preuve que l'idée plaît, son principal problème au début du projet a été de trouver la matière première. C'est à Saint-Pol-de-Léon, en Bretagne, qu'elle trouve son bonheur. À la ferme de Kerguelen, Joseph Guivarch, agriculteur bio, cultive la denrée depuis trois ans et propose, avec sa femme, Michèle François, de la découvrir aux côtés d'autres légumes, par le biais du « Légumes-project », véritable musée du légume.

« Saviez-vous que le kale était considéré comme un super-aliment, au même titre que les baies



Camila Prioli savoure des chips de kale, vendues depuis septembre par Sol Semilla.

de goji ou les graines de chia, par exemple ? », interroge Camila. C'est pour préserver ses super-qualités nutritives qu'elle propose ses chips de kale 100% crues, déshydratées à moins de 42 °C et assaisonnées de super-aliments. « Maca-moutarde », pour commencer. « Bientôt viendront d'autres goûts, plus marqués », annonce-t-elle. « Aux États-Unis, il existe même des chips de kale sucrées ». En partenariat avec Sol Semilla, cantine bio parisienne et boutique en ligne spécialisée dans la vente de super-aliments, les chips de kale crues sont disponibles depuis le 15 septembre sur le site www.sol-semilla.fr et dans

les points de vente de la marque. De quoi grignoter sain et savoureux, sans risque pour la ligne, car les chips de kale crues, en plus d'être riches en vitamines et en minéraux, sont cent fois moins caloriques que d'autres chips de légumes. Encore une bonne raison d'imiter les stars. ●

Agathe Thine

Pour en savoir plus

- www.kaleproject.com
- www.chipsdekale.com
- www.sol-semilla.fr
- www.legumes-project.com
- www.bigapple-yogafrance.com

ENVIRONNEMENT

Climat : revoyons nos assiettes !

Une étude parue cet été dans *Nature Climate Change* suggère que, si nous ne modifions pas notre façon de nous nourrir, les objectifs planétaires d'émission de gaz à effet de serre souhaités pour 2050 seront dépassés : avec, par rapport à 2009, 42% de surfaces supplémentaires consacrées à la production céréalière, 45% de pesticides épanchés en plus, mais aussi 10% de forêts tropicales primaires abattues, ces émissions

liées à la seule production de nourriture pour la planète augmenteraient de près de 80%. Les auteurs de l'étude nous invitent à réfléchir à l'impact environnemental des aliments que nous choisissons. Si elle n'est pas réduite, notre consommation de viande et de produits laitiers imposera la conversion de nombreuses surfaces arables rien que pour la production de la nourriture animale nécessaire. Ce que l'on sait depuis longtemps ne

pas être une opération rentable... Selon les chercheurs, si tous les habitants de la planète adoptaient un régime équilibré sans consommation excessive de sucres, de graisses et de viande, cela suffirait à réduire la pression sur l'environnement. Il n'est pas indispensable de devenir végétarien : il suffirait que notre ration alimentaire n'excède

pas deux portions de 85 g de viande rouge et cinq œufs par semaine, avec une portion de viande blanche par jour. Ils invitent aussi à la lutte contre le gaspillage alimentaire, qui représente une part encore trop importante de nos déchets et mobilise des ressources énergétiques considérables, fortement émettrices de gaz à effet de serre. ●

Clara Delpas

Viande clonée : la France veut dire non

Les députés français de la Commission des affaires européennes ont approuvé mi-juillet la proposition de directive européenne relative à l'interdiction (provisoire) des denrées alimentaires obtenues à partir d'animaux clonés, sous réserve que celle-ci soit étendue aux denrées « issues de descendants d'animaux clonés ». Car le clonage animal à des fins agricoles se pratique aux États-Unis, en Australie, au Brésil et au Canada, et la viande de descendants de clones peut se retrouver aujourd'hui sans aucun étiquetage sur le marché européen...

Un site pilote d'agriculture urbaine

À Saint-Cyr-l'École (Yvelines), un site pilote d'agriculture urbaine a été inauguré le 4 septembre. Ce plateau de 3,5 hectares, installé sur une ancienne décharge de terres de remblais, est destiné à accueillir des cultures hors-sol : 5 000 m² seront loués aux particuliers, le reste étant destiné à un maraîcher qui commercialisera sa production en circuit court. Si l'expérience est concluante, les initiateurs, Jardins de Gally, Veolia Environnement, Sol Paysage et Hydrasol, l'étendront à d'autres friches urbaines. Info : www.lesfermesenville.com.

Une loi contre les plantes invasives

Très ancrée en Rhône-Alpes, où elle coûte quelque 20 millions d'euros à l'Assurance maladie, l'ambrosie, très allergène, progresse en France, avec une prédilection pour les aires de chantier et les champs de maïs et de tournesol. Une nouvelle proposition de loi devait être déposée à l'automne pour lutter contre cette plante invasive, et quatre autres : le datura, aux graines toxiques, présent dans le Sud-Ouest, l'orobanche, dans l'Ouest, la renouée du Japon, qui colonise les bords de routes et berges de rivières, et la berce du Caucase, qui rend la peau photosensible.

Les semences libérées au Guatemala

La Loi Monsanto sur les obtentions végétales faisait partie des obligations du gouvernement guatémalteque lorsqu'il a signé l'accord de libre-échange d'Amérique centrale (ALEAC). Sous la pression des mouvements sociaux et des paysans, elle a été abrogée par le parlement le 4 septembre. Cette loi prévoyait une protection par brevet pour toute plante créée industriellement, pendant vingt-cinq ans. Et donc, pour tout paysan qui en aurait récupéré les semences sur sa récolte pour les replanter, jusqu'à quatre ans de prison et 1 300 dollars d'amendes.