



LIBERA VERDA - FEUILLE D'INFORMATIONS N 88 - JUILLET 2016

1) BONJOUR LA PLANETE

Bonjour

Ce moi ci , un peu de prévention et de compréhension ne font pas de mal . C'est pas très réjouissant , mais peut le devenir en évitant un certains nombres de produits : les additifs alimentaires

Il y en a partout . En on compte environ au moins 350 d'homologués en France . Tous ne sont pas mauvais heureusement . On va vous en mettre ceux à éviter et pourquoi il faut les bannir autant que possible . Une des meilleurs solutions est de cultiver une grande partie de notre nourriture et de faire attention a ce que l'on consomme

Vive la Vie !!!!!!!!

2) RECETTE : BANANE FLAMBE

4 BANANES, 20 G DE BEURRE ,10 CL DE RHUM UN PEU DE JUS DE CITRON 6 CUILLERES SOUPE DE SUCRE ROUX, 1 CUILLERE CAFE DE SUCRE VANILLEE.

1 COUPEZ LES BANANES DANS LE SENS DE LA LONGUEUR ET ARROSEZ LES DE CITRON.

2 FAITES FONDRE LE BEURRE AVEC LE SUCRE ET LAISSEZ CARAMELISER.

3 AJOUTEZ LES BANANES ET LES LAISSEZ COLORER SUR CHAQUE FACE.

4 CHAUFFEZ LE RHUM ET FLAMBEZ

POUR FINIR SERVIR AVEC LA GLACE VANILLE OU LA CRME GLACE.

4) RENDEZ-VOUS DE SEPTEMBRE

SAMEDI 17 SEPTEMBRE : TOUT SAVOIR SUR LES SEMENCES : RDV DE 10 H 30 12 H AU JARDIN PEDAGOGIQUE AUX ESSARTS

MARDI 20 SEPTEMBRE : FAIRE DES SIROPS DE PLANTES MEDICINALES : RDV DE 18 H A 19 H 30 SALLE CHARLES MADRAS AUX ESSARTS

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE : A LA DECOUVERTE DE LA RONCE RDV DE 14 H A 15 H 30 PARKING MOULIN PAPON A LA ROCHE SUR YON

3) LOTION PREVENTIVE ANTI-TIQUE

IL FAUT :

2ML D'HUILE ESSENTIELLE LAVANDE,
2ML D'HUILE ESSENTIELLE EUCALYPTUS
CITRONNE ET POUR FINIR, 2 ML D'HUILE
ESSENTIELLE TEA TREE (ARBRE A THE).

CE MELANGE DONNERA UNE HUILE ESSENTIELLE QUI FERA FUIR LES TIQUES. IL DOIT S'APPLIQUER SUR LES ZONES DU CORPS QUI SONT LES PLUS EXPOSEES ET QUI NE SONT PAS PROTEGES PAR LES VETEMENTS. CEPENDANT, IL EST PRIMORDIAL DE NE PAS EN APPLIQUER SUR LES MUQUEUSES.

SINON , IL FAUT PORTER DES VETEMENTS CLAIRES POUR LES REPERER OU DES GUETRES AU NIVEAU DES JAMBES , OU ALORS EVITER LES HAUTES HERBES

2 RDV :

N'HESITEZ PAS CONSULTER LE BLOG DE LIBERAVERDA : LIBERAVERDA.CANALBLOG.COM

OU A VISIONNER LE FACEBOOK PERSO DE CHARLIE NOTRE ANIMATEUR OU PLEINS D'INFOS SONT MISES : CHARLIE LIBERAVERDA

6) LE GESTE DU MOIS : LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Il existe des centaines d'additifs., Ils sont employés depuis des siècles. La conservation des aliments a commencé quand l'homme a appris à protéger chaque récolte jusqu'à la récolte suivante et à conserver viande et poisson en les salant ou en les fumant.

Les Egyptiens ont utilisé des colorants et des arômes pour augmenter l'attrait de certains produits alimentaires et les Romains ont eu recours au salpêtre (ou nitrate de potassium), aux épices et colorants pour la conservation et l'amélioration de l'apparence des aliments.

A quoi servent-ils ?

- aider à la conservation en empêchant la présence et le développement de microorganismes indésirables (par exemple : moisissures ou bactéries) : on les appelle **conservateurs**

- éviter ou de réduire les phénomènes d'oxydation qui provoquent entre autre le rancissement (altération des graisses exposées à l'air, à la lumière et à la chaleur) des matières grasses ou le brunissement des fruits et légumes coupés : on les appelle **anti-oxygène**

- améliorer la présentation ou la tenue, on les appelle agents de texture (émulsifiants, stabilisants, épaississants, gélifiants) de rendre aux aliments, de renforcer ou de conférer une coloration : on les appelle **colorants**

- renforcer leur goût (exhausteurs de goût). Les **édulcorants** apportent ainsi un goût sucré.

DES ADDITIFS NATURELS :

E270 : ACIDE LACTIQUE

E330 : ACIDE CITRIQUE. DANS LES PRODUITS DE QUALITE CET ANTIOXYDANT EST UTILISE POUR MASQUER EN PARTIE LE GOUT SUCRE, .

E407 (ALGINATES ET CARRAGENANES) : CES ADDITIFS DESIGNENT DES EXTRAITS D'ALGUES MARINES UTILISES POUR LEURS PROPRIETES GELIFIANTES. ON LES RETROUVE NOTAMMENT DANS LES PATISSERIES, GLACES, CONFISERIES, GATEAUX, PRODUITS LAITIERS, JUS DE FRUITS...



Des références :

Site internet :

www.les-additifs-alimentaires.com

Il y a de nombreux sites ou l'on peut télécharger des livrets d'informations gratuitement

Ceux à éviter :

Aspartame (951) : très utilisé dans les boissons peu sucrées, dites « light

Benzoate (E210,211,211213,216,218) : utilisé comme conservateur dans la margarine, les confitures, les jus de fruits et les boissons sans alcool. courant dans les chocolats ajoutés aux boissons, les bonbons, les pâtisseries industrielles et les chewing-gums.

Butylhydroxyanisole (E 320 et E 321) : Composé phénolique antioxydant utilisé pour éviter le rancissement des huiles, matières grasses et aliments contenant des matières grasses

Colorants(E102,107,110,122,123,124,127,129,132n 133,142, 151,155,160b

Glutamate de monosodium (MSG) (E621) : Exhausteur de goût incorporé dans de nombreux produits alimentaires, en particulier les sauces chinoises en bouteille

NITRITES (E 249,250,251,252) : CONSERVATEURS TRES UTILISES DANS LES CONSERVES DE VIANDE ET LES CHARCUTERIES.

SULFITES (E 220,221,222,223,224,226,228) : CONSERVATEURS UTILISES DANS LES FRUITS SECHEs, AINSI QUE DANS LES POMMES DE TERRE DESHYDRATES, LES MOUTARDES, LES YAOURTS AUX FRUITS,

BUTYLHYDRO-QUINONE TERTIAIRE (BHQT) E319 : ANTIOXYDANT DERIVE DU PETROLE, UTILISE DANS LES PLATS PREPARES, EN PULVERISATION SUR LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

INFORMATION

Nous avons des extraits fermentés de bardane (mildiou), ortie (engrais croissance), consoude, (engrais floraison) sureau (taupe) fougère. N'hésitez pas à nous contacter pour en obtenir et nous soutenir.

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Recevoir de l'information de l'Association

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact** !!

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

