

**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

FOCUS
Hors Série

Réalisé en collaboration avec l'APAQ-W

Bien manger : une promenade de santé



FOCUS - Bien manger : une promenade de santé

Les deux secrets d'un succès ? La qualité et la créativité. Deux piliers auxquels prétendent l'alimentation équilibrée et l'agriculture en Région Wallonne...



Selon une enquête récente de l'INRA, près de 73 % des Belges estiment manger sainement... Un discours qui tranche toutefois avec les 43 % de Belges qui présentent un excès de poids qui menace directement leur santé ! En quelques décennies, nos habitudes alimentaires se sont détériorées: aujourd'hui, nous mangeons souvent mal et trop gras. Il est temps de faire du retour à l'équilibre une priorité.



Le sens de l'équilibre...

Atteindre l'équilibre ne demande pas des efforts insurmontables comme se plaît à le démontrer la pyramide alimentaire. Premier préjugé à déraciner : aucun aliment n'est interdit, tout se résume à une question de quantités et de fréquence de consommation. En clair, manger sainement, c'est établir un rapport de forces entre les différentes familles d'aliments.



FOCUS - Bien manger : une promenade de santé



Au rythme de l'eau, notre alimentation doit avant tout donner la priorité aux végétaux. En premier lieu, les féculents et les légumineuses, riches en glucides complexes, la principale source d'énergie de l'organisme. Ensuite, les fruits et légumes, qui diluent les calories et regorgent de vitamines, minéraux et de précieux composés antioxydants.

A l'étage suivant, on retrouve les produits d'origine animale : viande, volaille, poisson, œufs et laitages. Essentiels, ils ne doivent pas occuper une place excessive dans notre assiette, mais ne doivent pas non plus être " gommés ", au risque de générer certaines déficiences (fer, calcium, vitamine B12...).

Modérer et varier les sources de matières grasses constituent également de bonnes habitudes à adopter. Quant aux extra, ils font partie des petits plaisirs de la vie, à l'occasion, en petites quantités.

La force de la différence

Bien manger, c'est aussi pouvoir disposer en permanence de produits de qualité. Or, la qualité est un atout indéniable de l'agriculture wallonne, axée désormais sur la " qualité différenciée ". C'est sur elle que s'articulent aujourd'hui toutes les exploitations en Région Wallonne, notamment grâce à une importante réforme politique qui définit le cadre légal de la qualité.

FOCUS - Bien manger : une promenade de santé

Les produits agricoles wallons sont, certes, de qualité, tant sur le plan organoleptique qu'au point de vue de la sécurité alimentaire. Mais la qualité différenciée va beaucoup plus loin. La différenciation s'attache à la tradition, à l'origine, aux qualités nutritionnelles ou fonctionnelles particulières, au bien-être animal ou au respect de l'environnement.

Elle s'appuie notamment aussi sur des conseils de filière dont l'une des missions essentielles est d'élaborer des cahiers de charge spécifiques pour produire de la qualité différenciée en Wallonie, en se tournant vers l'avenir et vers le consommateur.

Eqwalis : porte-drapeau de la qualité wallonne

Mais pour garantir cette démarche de qualité wallonne au consommateur, il fallait un signe officiel, fleuron de la qualité. Et c'est ainsi qu'est née en 2003 la marque collective Eqwalis, une enseigne officielle sous laquelle peuvent s'afficher les produits de qualité différenciée d'origine wallonne, répondant à des cahiers des charges spécifiques par produit ou groupe de produits.

" Eqwalis " : un terme universel et tout un symbole, qui évoque l'équité, la Wallonie et la désinence " is ", qui fait référence à nos racines et au terroir. Eqwalis, c'est aussi pour le producteur la garantie d'une protection juridique élargie à l'ensemble des 25 pays de la nouvelle Europe.



FOCUS - Bien manger : une promenade de santé

La marque collective wallonne donne l'assurance :

- d'un haut niveau de qualité
- d'une qualité constante et certifiée officiellement
- d'un engagement de tous les partenaires
- d'un cahier des charges rigoureux, à tous les stades de la filière
- de contrôles par des organismes certificateurs agréés et indépendants
- d'une identification facile grâce au logo.



Et que deviennent les autres signes officiels de qualité ? Ils sont toujours en vigueur et témoignent de l'exception des produits du terroir wallon. C'est le cas, par exemple, des produits issus de l'agriculture biologique, des appellations d'origine protégées (AOP), pour le Beurre d'Ardenne et le Fromage de Herve, et des indications géographiques protégées (IGP) pour le Jambon d'Ardenne et le Pâté Gaumais.

Dés de porc marinés aux senteurs du verger

Ingrédients pour 4 personnes

4 branches d'aneth frais – 50 cl de bouillon de viande – 1 càc de cumin en poudre – 2 échalotes – 2 càc de beurre d'Ardenne – 4 branches de menthe – 2 càc de miel wallon – 600 g de pommes Jonagold (poids net) - 600 g de rôti de porc fermier – 1 branche de thym – 100 ml de vin rouge – 1 feuille de laurier – 30 ml de vinaigre de framboise – sel et poivre.



FOCUS - Bien manger : une promenade de santé

Préparation :

Coupez la viande en cubes de 2 cm, placez-les dans un récipient avec les Jonagold coupées en dés. Arrosez de vinaigre et de vin rouge, ajoutez l'aneth, la menthe ciselée, le thym et le laurier, salez et poivrez. Laissez mariner 24 h au frigo en mélangeant de temps à autre.

Egouttez la viande, épongez-la sur du papier absorbant. Dans une grande casserole à fond épais, chauffez l'huile et faites dorer les morceaux de viande et les échalotes hachées, ajoutez la marinade avec les fruits et le cumin. Laissez réduire de moitié puis rajoutez le bouillon, le miel et laissez mijoter à couvert, à feu très doux durant 45 minutes en tournant de temps en temps. Vérifiez la tendreté de la viande, laissez cuire à découvert encore 30 minutes environ. La viande doit être tendre et la sauce épaisse. Servez ce plat accompagné de pommes de terre Terra Nostra.

*Composition nutritionnelle par portion
(avec 150 g de pommes de terre par personne)*

Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)
719	35.3	6.1	126.8	2.9	19.2	75.3



**Health
and
Food**

Health and Food FOCUS est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable:
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL - BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58

www.healthandfood.be

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur