

NATURALIA

LES INGREDIENTS DE LA VIE

La lettre de mai 2006

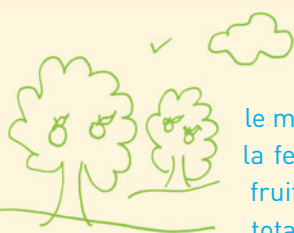
Du 29 avril au 14 mai 2006, c'est la 6^e Quinzaine du Commerce Equitable !

Les jus de fruits

DISONS LE TOUT NET, LES JUS DE FRUITS SONT TRÈS BONS POUR LA SANTÉ. EN BOIRE MODÉRÉMENT, C'EST MANGER DES FRUITS, TOUT SIMPLEMENT. EN PLUS DU FAIT D'ÊTRE TOTALEMENT NATURELS, LES JUS DE FRUITS BIOS OFFRENT LE PLAISIR DE LA VARIÉTÉ...

Longtemps, les fruits sont restés de délicieuses denrées dont la consommation était assujettie aux changements de saison. Si l'homme a trouvé le moyen d'en conserver certains (vin et cidre issus de la fermentation du raisin et des pommes, confitures, fruits séchés), la fabrication de jus de fruits est restée totalement artisanale jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

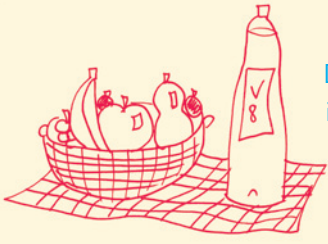
Là, en même temps que la technique de conservation naturelle inventée par Pasteur naissaient les jus de fruits que nous connaissons aujourd'hui. **La transformation des fruits en jus a toujours eu pour objectif de prolonger la durée de consommation d'un fruit au delà de "sa" saison et de profiter ainsi toute l'année de ses qualités nutritionnelles.** Toujours élaborés avec des fruits issus de l'agriculture biologique ou biodynamique, c'est-à-dire cultivés sans pesticides ni engrais chimiques, les jus de fruits biologiques ne dérogent pas à cette règle, avec cet avantage de proposer une très grande variété de fruits, venus de plus ou moins loin !



Le saviez-vous ?

LES AGRUMES SONT LA VARIÉTÉ DE FRUIT LA PLUS RÉPANDUE AU MONDE, ET LA MÉDECINE POPULAIRE LEUR A TOUJOURS PRÊTÉ BIEN DES VERTUS THÉRAPEUTIQUES ! CONNUES DEPUIS L'ANTIQUITÉ, LEUR CULTURE ET LEUR CONSOMMATION SE SONT PROPAGÉES AU FIL DES MILLÉNAIRES AUX QUATRE COINS DE LA PLANÈTE. SOUS FORME DE MARMELADE OU DE JUS, DONT LE PLUS RÉPANDU EST CELUI D'ORANGE, LES AGRUMES SONT TRÈS RICHES EN VITAMINES (C, B1, B2, B3 ET PP), SELS MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS, CITRATES...

Buvez des fruits



De la vitamine C, indispensable pour résister aux infections. De la provitamine A, pour la croissance et la vision nocturne. De la vitamine B9, intervenant dans la formation des globules rouges. Un bon apport en potassium (évitant la rétention d'eau), en magnésium et en de nombreux autres oligo-éléments qui nous sont nécessaires. Peu caloriques, riches en anti-oxydants et en fibres douces... **Avant toute chose, les jus de fruits permettent de profiter de tous les bienfaits des fruits.** Très riches en eau, ils ne sont pas censés la remplacer à table et doivent plutôt être considérés comme des aliments à part entière. Facilitant la consommation quotidienne de fruits de différentes variétés, les jus de fruits sont évidemment encore plus intéressants dans leur version bio. D'abord parce que **la qualité d'un jus dépend forcément de la qualité des fruits avec lesquels il est élaboré** et des méthodes de transformation employées. Ensuite parce que la production biologique permet de consommer des jus qui, pour diverses raisons (goût des consommateurs, impossibilité de produire à grande échelle, etc.), n'ont pas leur place au sein de la filière conventionnelle.

Le saviez-vous ?

LA CONSERVATION DES JUS DE FRUITS VARIE D'UNE SIMPLE SEMAINE AU RÉFRIGÉRATEUR POUR UN JUS DE FRUITS NON PASTEURISÉ À 12 À 18 MOIS À TEMPÉRATURE AMBIANTE POUR UN JUS AYANT SUBI UNE PASTEURISATION. DANS TOUS LES CAS, LA MENTION "À TENEUR GARANTIE EN VITAMINE C" SIGNIFIE QUE LA TENEUR EN VITAMINE C DU JUS DE FRUIT EST IDENTIQUE À CELLE CONTENUE DANS LE FRUIT FRAIS.



Jus de pruneaux
Vitalia - 75 cl.



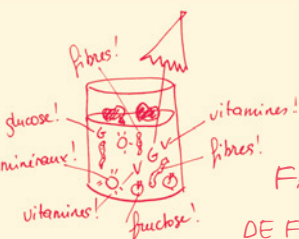
Jus d'ananas
Vitalia - 75 cl.

Jus de tomates
Vitalia - 75 cl.



Jus de raisins rouges
Côteaux Nantais
75 cl.





Bons et bios

FAUT-IL LE PRÉCISER, TOUS LES JUS DE FRUITS BIOLOGIQUES SONT ISSUS DE

FRUITS CULTIVÉS SANS ENGRAIS NI PESTICIDES ET CUEILLIS À PLEINE MATURITÉ AFIN QUE LEUR TENEUR NATURELLE EN VITAMINES, OLIGO-ÉLÉMENTS ET SELS MINÉRAUX SOIT À SON MAXIMUM.



Myrtilles sauvages : Plus parfumées et acidulées quand elles sont récoltées dans la nature et non cultivées, les myrtilles donnent un jus doté de vertus thérapeutiques qui apaise les intestins irrités et les troubles digestifs.

Airelles rouges : Riche en potassium et en tanins (qui protègent efficacement les muqueuses), le jus d'airelles rouges bio est réputé pour son effet bénéfique sur les troubles de la vessie.

Abricots : Parfumé et très digeste à pleine maturité, l'abricot est l'un des fruits les plus riches en provitamine A (ou carotène). Avec 1,5 à 3 mg pour 100 g, c'est presque 50 % de nos besoins journaliers qui sont couverts. Le jus d'abricots apporte aussi à l'organisme du potassium, du fer, du cuivre et de nombreux oligo-éléments.

Exotique et équitable : Riche en provitamine A (3 mg/100 g), la mangue est aussi très riche en vitamine C et en minéraux. Tout comme les jus d'orange présents dans nos rayons, ce jus de fruit exotique est issu du commerce équitable.

Biodynamique : Qualité et diversité caractérisent les jus de fruits issus de l'agriculture biodynamique (label Demeter), inspirée par les principes de Rudolf Stein autant que par les découvertes les plus récentes en matière de diététique.

Carottes : Ce légume si familier donne un jus riche en fibres bénéfiques, en vitamine A, mais aussi B, C, D, E, G et K, en potassium, en sodium, en calcium, en magnésium et en fer, est tout à la fois protecteur et revitalisant pour l'organisme.



Jus de myrtilles
Voetkel - 33 cl.



Jus de carottes
Aureli - 70 cl.



Jus d'oranges
Vitalia - 75 cl.

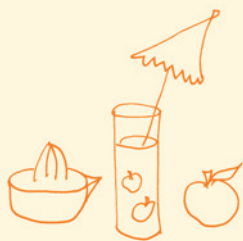
Nectar de mangues
Vitalia - 75 cl.



Nectar d'airelles rouges
Biotta - 50 cl.



Dans nos rayons, rien que du pur jus !



Dans la famille des jus de fruits, il existe les purs jus et les jus à base de concentrés. La filière bio produit essentiellement des purs jus de fruits mais aussi des jus à base de concentrés. Autorisée dans le cadre d'une production biologique, cette dernière méthode a pour but de faciliter le transport et le stockage des jus de fruits venus de loin (concentration du jus obtenu après pressage des fruits, puis réhydratation par incorporation de l'équivalent de la quantité d'eau évaporée). Cependant, la déshydratation altérant quelque peu les qualités nutritionnelles et organoleptiques des jus, **nous avons fait le choix de ne pas vendre de jus de fruits à base de concentrés**. Inutile d'étudier les étiquettes, tous nos jus sont de purs jus bios.

Le saviez-vous ?



Jus de baies rouges
Voelkel - 75 cl.

CERTAINS FRUITS DONNENT TRÈS PEU DE JUS. AVEC LES BANANES, LES MANGUES OU ENCORE LES ABRICOTS, ON OBTIENT UNE PURÉE DE FRUITS À LAQUELLE IL FAUT AJOUTER DE L'EAU ET DU SUCRE POUR OBTENIR CE QU'ON APPELLE UN NECTAR DE FRUITS. EN BIO, LA PRODUCTION DE NECTAR PERMET DE PROMOUVOIR DES FRUITS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE (MANGUE MAX HAVELAAR) MAIS GÉNÉRALEMENT CES PURÉES DE FRUITS SONT MÉLANGÉES À DU JUS DE POMMES AFIN DE CRÉER UN PUR JUS, COMPLÈTEMENT NATUREL.

Nos 29 magasins à Paris et région parisienne sont sur www.naturalia.fr



Jus pommes myrtilles
Côteaux Nantais - 75 cl.



Cocktail fruits du verger
Vitalia - 1 L.



Jus de pommes carottes
Voelkel - 75 cl.



Jus de pommes, abricots et pêches
Voelkel - 75 cl.



Naturalia a choisi d'imprimer cette lettre sur du papier recyclé et sans chlore à l'aide de machines équipées d'un système de nettoyage des fumées polluantes.