



Brèves et bio!

ALIMENTATION

La voie vers

une autre pomme



Alors que de plus en plus d'écoles se mobilisent pour récolter des pommes, on observe une prise de conscience croissante sur l'importance de consommer local et de saison. Pourtant, quelque chose d'aussi simple qu'une pomme peut totalement manquer de transparence. Petit retour sur l'évolution de la pomme en Belgique avec Marc Lateur, directeur scientifique au centre de recherche agronomique de Gembloux et comment nous, consommateurs, pouvons faire la différence.

La pomme est historiquement un fruit qui fait partie du paysage belge. Il y a près d'un siècle, on comptait de nombreuses variétés adaptées, robustes et naturellement tolérantes aux maladies. À la suite de choix économiques malheureux, ces variétés ont été arrachées et boudées au profit de variétés plus rentables, à l'apparence plus « acceptable ». Observez bien, au supermarché comme en magasin bio, vous trouverez surtout des « Pink Lady », des « Gala », des « Golden Delicious » ou encore des « Jonagold », des variétés qui sont sensibles aux maladies et très exigeantes en intrants, mais qu'on retrouve toute l'année.

Depuis quelques années, il existe un projet de revalorisation de notre patrimoine en lien avec l'association « Novafruits » – exclusivement des arboriculteurs bio pour réimplanter des variétés anciennes adaptées à nos régions et lancer des variétés nouvelles bien mieux adaptées au bio. Soyez donc à l'affût des pommes « Ducasse », « Coxybelle », « Topaz », « Wellant », « Natyra » ou encore « Elise » que vous trouverez plus facilement directement chez le producteur ou sur les marchés. Prenez conscience que ces pommes bio sont plus chères, car elles impliquent beaucoup de travail manuel, un travail du sol et un rendement inférieur sans le phytosanitaire que vous cherchez à éviter. Mais la récompense est bien là, des taux de polyphénols et de vitamines souvent supérieurs aux autres pommes. Restez à l'affût, car d'autres projets sont en cours et vous pourrez bientôt profiter des « Reinette de Waleffe », « Reinette Hernaut », « Reinette Dubois », ou encore de la « Gris Braibant ».

Comment profiter au mieux de vos pommes bio?

Lavez-les, mais ne les pelez pas, bien sûr! C'est principalement dans la peau que se trouvent les précieux polyphénols (nos antioxydants naturels), vitamines et oligo-éléments.



Linda Gray
Nutrition santé durable Siin
Coach sportif – Auteure –
Conférencière
www.mouveat.be



Et pourquoi pas un pommier dans votre jardin?

Le 7 novembre, c'est l'occasion de profiter de la journée « vente » Certifruit chez les pépiniéristes et revendeurs certifiés pour acquérir une variété ancienne résistante et adaptée à nos régions.

Plus d'infos sur www.certifruit.be

