

Les
saveurs uniques
de la région
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Santé et Terroir



Le régime alimentaire méditerranéen

Les produits qui composent le régime alimentaire méditerranéen sont des produits sains, faisant augmenter la durée de vie moyenne car ils délivrent un apport calorique relativement faible par rapport à l'activité physique déployée. Plusieurs études montrent que le régime méditerranéen permet de diminuer la mortalité par maladies cardio-vasculaires, de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson, d'améliorer les chances de grossesse lors d'une fécondation assistée, d'entretenir le cerveau en meilleure santé. (« La diète méditerranéenne » a été inscrite le 16 novembre 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO comme un « ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions ». Cette inscription concerne l'Italie, la Grèce, l'Espagne et le Maroc mais la région Provence Alpes Côte d'Azur, avec sa cuisine provençale, en est un des ambassadeurs les plus notoires malgré tout).



Herbes de Provence

Cultivées depuis des siècles pour leurs propriétés médicinales et culinaires, les Herbes de Provence ont aujourd'hui une réputation mondiale.



Huile d'olive de Provence

L'Huile d'olive est la graisse mono insaturée la plus consommée dans le monde. Elle constitue une source abondante d'antioxydants. Les antioxydants aident à prévenir les dommages causés aux tissus corporels par certaines molécules appelées "radicaux libres". Certains antioxydants appelés "polyphénols", présents dans l'huile d'olive, sont aptes à détruire des substances qui gouvernent la prolifération de cellules cancérogènes.

Pour plus d'informations sur les Signes de Qualité et de l'Origine
de Provence-Alpes-Côte d'Azur, rendez vous sur notre site

www.signes-qualite-paca.com



*Les
saveurs uniques
de la région
Provence-Alpes-Côte d'Azur*

Santé et Terroir

Petit épeautre de Haute Provence



Particulièrement riche en lipides, protéides et glucides, le Petit Epeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique. Sa forte teneur en fibres lui confère une très bonne digestibilité. La céréale, tout comme sa farine associée, se distingue également par une très faible teneur en gluten. Le critère « peu allergénique » renforce également le caractère exceptionnel du produit. De récentes recherches lui reconnaîtraient même des vertus antidiabétiques.

Calisson d'Aix-en-Provence



L'amande est un fruit sec oléagineux riche en "bons" lipides (insaturés), et en protéines. Elle apporte des vitamines (notamment Vitamine E), des minéraux (principalement du magnésium, mais aussi du potassium, calcium, phosphore et fer) et des fibres. Championne des fruits secs pour ses qualités nutritionnelles, l'amande est une composante privilégiée pour une alimentation saine et équilibrée. A base d'amandes et de melons confits, le calisson est un concentré de vitalité.

Taureau de Camargue

Les déplacements volontaires et fréquents des taureaux de Camargue font que les muscles puisent dans les graisses « pour se nourrir », offrant une viande pauvre en lipides. Les qualités organoleptiques et le caractère particulier de la viande au niveau gustatif s'expliquent par la diversité des variétés de plantes présentes sur les milieux pâturés.



Figue de Solliès

Riche en vitamine B3 et en fibres, la figue favorise le transit intestinal. Elle est aussi riche en calcium, en fer alimentaire et en potassium. En fruit sec, elle est très énergétique (250 kcal/100 g), c'est pourquoi elle fait partie des en-cas des sportifs et des randonneurs.



*Pour plus d'informations sur les Signes de Qualité et de l'Origine
de Provence-Alpes-Côte d'Azur, rendez vous sur notre site*

www.signes-qualite-paca.com

