

LA NATURE DES SUPERALIMENTS

Les consommateurs, et certains vendeurs, confondent souvent les superaliments avec les compléments alimentaires ou les produits de nutrithérapie, méthode consistant à rétablir l'équilibre chez la personne en ajoutant à son alimentation certains nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés, etc.) naturels ou de synthèse, ciblés et plus ou moins dosés selon des critères d'appréciation variables.

Les nutriments que contiennent les superaliments sont naturellement présents dans la plante, sans ajout ni concentration, extraction ou autre traitement.

De simples procédés de lavage, séchage, broyage, pressage (selon la nature du superaliment) suffisent.

La qualité finale du produit obtenu dépend en grande partie de la qualité des méthodes employées. En général, les savoir-faire traditionnels restent les mieux adaptés. Cependant, certains produits comme les micro-algues, certains fruits tels l'açaï, l'acérola et le cactus nopal demandent des méthodes de pointe, garantes de la préservation des principes actifs.

Ainsi ces superaliments, ancestralement consommés, offrent à un secteur industriel l'opportunité de conjuguer modernité et qualité.

LES SUPERALIMENTS SOL SEMILLA

Le terme « superaliment » sous-entend que certaines denrées sont particulièrement bien adaptées pour répondre à nos besoins alimentaires.

En effet, les teneurs en vitamines, protéines, antioxydants et autres principes actifs de ces aliments traditionnels semblent être l'œuvre d'un bon laboratoire à la pointe des connaissances en matière de nutrition !

Cette considération mérite pourtant d'être élargie : issus de la biodiversité et de l'ingéniosité de peuples anciens qui surent les acclimater et les transmettre à leurs descendants, nos superaliments se présentent à nous comme le témoignage d'une entente entre l'homme et la nature.

Bonne intelligence dont notre époque semble être démunie et, à la fois, prête à se relier. Nos connaissances actuelles, à mesure qu'elles s'affinent, valident le bien-fondé des aliments, des méthodes de cultures, et de certains modes de vie ancestraux. L'étude des superaliments, de leur histoire, de leurs écosystèmes, pourrait bien être l'amorce d'une évolution dans les rapports que nous entretenons avec ce qui nous nourrit.