



Essai de Cappuccino 4 couleurs

## Bulletin de Nouvelles



Plantation en République Dominicaine, San Jose de Ocoa

### Contenu

#### Information sur le Café

Mot de bienvenue	2
L'impact d'UTZ Certified	3
Provenance des Cafés	5
Les Nutriments du Café	6
La Source #1 d'Antioxydants	7
Mot de la Fin	8

## MOT DE BIENVENUE

Une année déjà de passé! Pour nous le temps est passé trop vite, nous n'avons pas eu le temps de communiquer toutes les informations que nous aimerions transmettre, mais d'un autre côté, c'est peut-être mieux ainsi car un surplus d'informations peut être aussi nuisible qu'une pénurie.

Si vous êtes déjà un client, vous avez dû découvrir de nouveaux goûts de café depuis notre ouverture et ce n'est pas fini, nous continuons les recherches de goûts pour notre plaisir et le plaisir de nos clients. Si vous n'êtes pas encore client, n'hésitez pas à venir découvrir les joies du café de qualité qui offrent différentes saveurs et arômes selon leurs origines et le degré de torréfaction. Même les cafés connus traditionnels comme le Colombien et le Moka/Java sont différents chez Des Cafés Innés car nous achetons nos cafés de plantations exclusives ainsi que de plantation UTZ Certified. Cette différence se remarque lorsque vous goûtez un café chez nous que vous connaissez déjà d'un autre endroit. Même notre mélange décaféiné à un bon goût unique comparé à d'autres cafés décaféinés que nous avons testés.

Nos thés aussi ont fait jaser beaucoup de gens dû à la variété disponible ainsi qu'aux renseignements fournies.

Une fois que vous essayez nos produits, vous ne pouvez plus retourner aux produits réguliers disponibles en magasin. Vous vous dites peut-être : « C'est une bonne chose pour eux! ». Vous avez raison mais ce que vous ne savez pas c'est que « C'est une bonne chose pour vous aussi! ». Pourquoi ? Simplement à cause de la qualité que nous vous servons. Le simple fait que notre café soit cueilli plutôt qu'égrappé produit un café de qualité supérieure qui n'est jamais trop acide ou amer. L'*égrappage* consiste à racler la branche de toutes ses cerises, le procédé est souvent mécanisé. On récolte par cette technique expéditive un mélange de cerises plus ou moins mûres, à l'origine de cafés plus acides (à cause des fruits encore verts). La cueillette permet de ne ramasser que les fruits complètement mûrs ce qui fournit la meilleure qualité de grain.

Comme nous le mentionnons souvent, nous aimons encourager l'industrie locale afin de faire grandir le Québec plutôt que d'enrichir des pays étrangers. Nous sommes donc très heureux de vous apprendre que nous distribuons les produits de la compagnie Québécoise THÉOBROMA, plus particulièrement leur chocolat biologique. La collection Theobroma Chocolat est concoctée avec des bases de cacao pures, naturelles et entièrement biologiques. Les saveurs, les infusions et les textures uniques à Theobroma Chocolat font littéralement voyager l'imaginaire de notre clientèle.

Nous vous souhaitons donc un merveilleux été et espérons que vous en passerez une partie avec nous à découvrir les subtilités du café ainsi que nos autres produits. N'oubliez pas d'essayer un de nos thés glacés et aussi notre cappuccino glacé qui ne contient que des produits naturels, aucun mélange chimique ou colorant artificiel, du vrai café, du vrai lait, de la vraie glace et un soupçon de sucre de canne, un délice sans égal!

Mario Pérazzelli

Michel Martel

Des Cafés Innés – Torréfacteur des Artistes

## L'IMPACT D'UTZ CERTIFIED



Depuis notre ouverture nous exposons les bienfaits du mouvement UTZ Certified. Nous avons donc décidé de vous expliquer les étapes suivies par UTZ Certified. Le logo et la marque de commerce n'ont pas encore été francisés, c'est la raison pour laquelle nous devons toujours écrire « UTZ Certified ». Étant soumis aux lois des marques de commerce, nous ne pouvons simplement traduire le nom, c'est illégal.

## CULTURE PROFESSIONNELLE

### FORMATION DES OUVRIERS

UTZ Certified exige des producteurs certifiés qu'ils forment leurs employés aux procédures sanitaires et de sécurité ainsi qu'à une utilisation correcte des pesticides.



### PROCÉDURES D'URGENCE

Les coopératives et exploitations certifiées UTZ CERTIFIED ont mis en place des procédures d'urgence et de premiers secours claires.

### TENUE DES DOSSIERS

Les producteurs de café certifiés UTZ CERTIFIED supervisent leurs processus internes à des fins de traçabilité et conservent des dossiers relatifs aux engrais et produits agrochimiques utilisés. Tous les dossiers sont contrôlés chaque année.

## SOINS AUX PERSONNES

### ÉCOLES

Tous les enfants résidant dans des exploitations et coopératives certifiées UTZ CERTIFIED ont accès à l'éducation.



## SOINS MÉDICAUX, EAU ET LOGEMENT

Les ouvriers et leurs familles ont accès à un logement décent, à une eau potable pure et à des services de santé.

## DROITS DES TRAVAILLEURS

UTZ CERTIFIED exige des producteurs et coopératives certifiés qu'ils se conforment aux législations du travail nationales et aux Conventions de l'Organisation Internationale du Travail en ce qui concerne l'âge, le temps de travail, les conditions de travail, les négociations collectives et la sécurité.

## IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

### EAU ET ÉNERGIE

Les exploitations certifiées UTZ CERTIFIED réduisent au minimum l'utilisation d'eau et d'énergie et autant que possible l'impact de leurs activités sur l'environnement. Les producteurs de café préservent leurs sources d'eau et traitent l'eau. Dans la mesure du possible, ils ont recours à des sources d'énergie renouvelables.



### PRODUITS CHIMIQUES

Les producteurs de café UTZ CERTIFIED utilisent de manière responsable les produits agrochimiques. Ils utilisent le moins possible d'engrais et de pesticides, les stockent dans un lieu sûr et, si nécessaire, les ouvriers portent des vêtements de protection appropriés.

### ARBRES ET ÉROSION DU SOL

Les producteurs de café utilisent des essences d'arbre indigènes pour faire de l'ombre au café. Ils évitent la déforestation et protègent les espèces menacées. Les producteurs de café certifiés UTZ CERTIFIED sont tenus de réduire et d'empêcher l'érosion du sol.

Comme vous pouvez le constater, le mouvement UTZ Certified s'implique énormément et oblige les exportateurs et importateurs à s'impliquer.

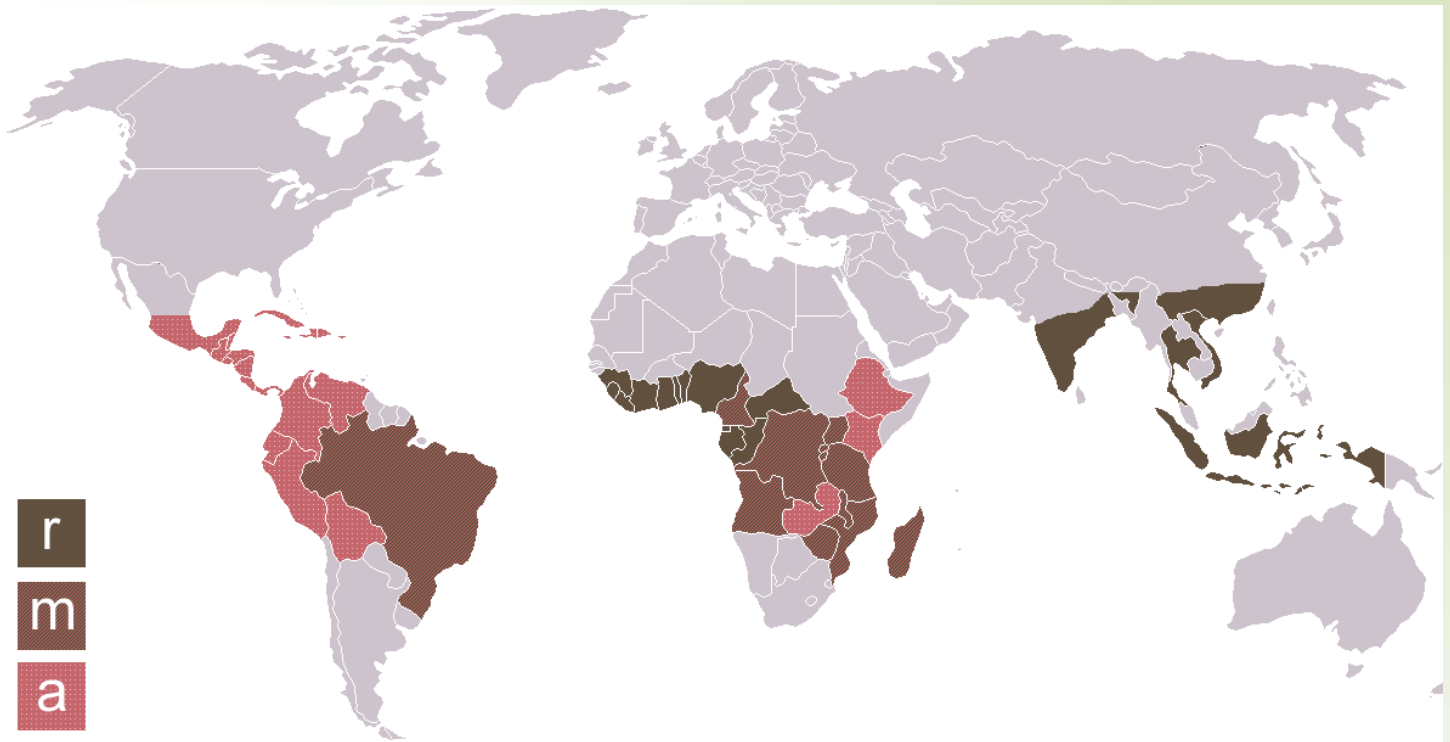
Pour plus de détails sur UTZ Certified, n'hésitez pas à consulter leur site internet au :

<http://www.utzcertified.org>

Pour le français, cliquez sur le bouton « **FRA** » sur la droite, représenté par un drapeau de la France. Ensuite vous pourrez naviguer et découvrir tous les produits et services d'UTZ Certified.

## PROVENANCE DES CAFÉS

Nous savons tous qu'il existe deux (2) sortes principales de grain de café. Le Robusta et l'Arabica. Certains pays produisent les deux types de café. Voici la carte montrant les pays producteurs de café. La légende est la suivante : « **r** » pour Robusta, « **m** » pour Mixte et « **a** » pour Arabica.



## LES TERRES DU CAFÉ

Les **cafés brésiliens** constituent la base du mélange de l'espresso. Le Brésil est le premier producteur mondial d'**Arabica**, avec plus d'un tiers de la production totale. La **Colombie**, avec son café doux, se situe en deuxième position pour l'Arabica. Le café du **Guatemala**, un pays caractérisé par une production faible mais une qualité excellente, est extrêmement doux, moyennement acide et son arôme va du chocolaté au fleuri.

Les **pays africains** ont une production limitée mais d'excellente qualité. Le **Kenya**, avec son climat tempéré et constant, produit un café acide et aromatique, particulièrement adapté à la préparation du café filtre, tandis que l'**Éthiopie** produit le meilleur Arabica lavé, extrêmement fleuri, avec des notes de caramel.

La richesse du café d'**Inde** réside dans son corps ainsi que dans une touche d'amertume positive et son arôme épicé. Les cafés du **Salvador**, du **Costa Rica**, du **Mexique**, du **Panama** et du **Honduras** sont doux avec des notes plus acides et conservent les caractéristiques typiques des cafés « doux et légers » d'**Amérique centrale**.

C'est sur le continent asiatique que se concentre la production du Robusta, avec le **Vietnam** et l'**Indonésie** qui occupent les premières positions. Certaines réserves exclusives d'Arabica se retrouvent également en **Indonésie**.

## LES NUTRIMENTS IMPORTANTS DU CAFÉ

Voici une brève description des nutriments importants inclus dans le café. La méthode d'extraction « espresso » étant la meilleure pour conserver tous ces nutriments.

**Magnésium** : Le café est une **excellente source** de magnésium pour la femme et une bonne source pour l'homme (les besoins en magnésium de l'homme étant supérieurs à ceux de la femme). Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

**Vitamine B3** : Le café est une **excellente source** de vitamine B3. Appelée aussi **niacine (acide nicotinique)**, la vitamine B3 participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux.

**Vitamine B2** : Le café est une **bonne source** de vitamine B2 pour la femme et des sources pour l'homme (les besoins en vitamine B2 de l'homme étant supérieurs à ceux de la femme). La vitamine B2 est aussi connue sous le nom de **riboflavine**. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

**Cuivre** : Le café est une **source** de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus). Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

**Acide pantothénique** : Le café est une **source** d'acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé permettant à l'organisme d'utiliser de façon adéquate l'énergie issue des aliments ingérés. Il participe aussi à plusieurs étapes de la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine.

**TABLEAU DES VALEURS D'UNE PORTION DE CAFÉ\***

Volume / poids	Café infusé, 250 ml/250 g	Café espresso, 100 ml/101 g	Café soluble ordinaire 250 ml/253 g
Calories	3,0	2,0	5,0
Protéines	0,3 g	0,1 g	0,3 g
Glucides	0,0 g	0,0 g	0,9 g
Lipides	0,0 g	0,2 g	0,0 g
Fibres alimentaires	0,0 g	0,0 g	0,0 g

\* **Source** : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007.

## **LA SOURCE #1 D'ANTIOXYDANTS**

Le café que vous déguster n'a pas seulement bon goût, il est aussi bon pour vous! En fait, le café est la source numéro un (1) d'antioxydants dans la diète nord-américaine. Ceci en accord avec le Dr. Joe Vinson, un scientifique étudiant la valeur des antioxydants dans la nourriture.

### **Lorsque les Bonnes Cellules Deviennent Mauvaise**

L'oxygène agit sur les cellules de notre corps à chaque minute, toute la journée. Cette exposition à l'oxygène est normale et nécessaire pour la régénérescence de cellules en santé afin de combattre les maladies. Bien souvent ce processus tourne mal et devient victime de l'oxydation. Dans ce cas, une cellule endommagée, appelée Radicaux Libres, est créée et attaque les autres cellules. Ceci peut causer de gros problèmes; accélération du processus de vieillissement et dommage à l'ADN de manière pouvant provoquer des maladies cardiaques, des cancers, une crise de cœur ou même l'Alzheimer.

Heureusement, les antioxydants; substances provenant de certaines plantes et présentes dans beaucoup de nourritures et breuvages, peut venir à la rescousse. Ils neutralisent les Radicaux Libres, aidant ainsi à prévenir certains dommages qu'ils peuvent causer.

Malgré que vous ayez déjà entendu dire ou lu que les antioxydants sont trouvés dans les tomates, les bleuets, le brocoli et le thé vert, nous savons maintenant que le café est la source première d'antioxydants.

### **Optimiser les Antioxydants**

De plus, il est bon de savoir quoi faire pour tirer le maximum des antioxydants que vous consommez. Par exemple, les scientifiques ont trouvés qu'ajouter de lait dans un thé bloque les effets bénéfiques des antioxydants. Cet effet diminué ne se produit pas lorsque vous ajoutez du lait à votre café, les antioxydants restent forts dans le café et dans le décaféiné.

D'autres méthodes de réductions des Radicaux Libres dans votre corps incluent la limite d'exposition aux substances externes comme les pesticides ou la cigarette, et d'éviter les abus d'alcool, tous des facteurs qui peuvent endommager les cellules rapidement et répétitivement.

### **À Votre Santé!**

C'est facile d'augmenter le pouvoir des antioxydants dans votre vie de tous les jours. Les docteurs recommandent de simples gestes comme se nourrir avec une diète riche en fruits et légumes et de limiter notre exposition aux toxines environnementales. Votre tasse de Des Cafés Innés du matin contient en plus beaucoup d'antioxydants pour prévenir l'oxydation des cellules et vous garder en santé.

N'hésitez plus et savourez votre café préféré en toute quiétude!

REF : 1- Coffee and cardiovascular disease : In vitro, cellular, animal, and human studies. Pharmacol Res :2007  
2 – Addition of milk prevents vascular protective effects of tea. Eur Heart J : 2007  
3 – Coffee drinking may benefit woman's cardiovascular health. Mayo Clinic Health Letter : 2006

## MOT DE LA FIN

En terminant ce bulletin de nouvelle, nous aimerions vous communiquer quelques renseignements supplémentaires qui ne peuvent être inclus dans un article complet. Comme toujours notre vision est pour un café répondant aux exigences de plus de gens qu'il nous est possible alors nos changements et conseils sont toujours pour améliorer votre expérience Des Cafés Innés.

- Le café Indonésie Sumatra Montagne Gayo qui avait un grade AA est maintenant remplacé par un de la même région mais De la ferme Mandeling. Il est supérieur en grade, AAA, donc encore plus de qualité dans les grains. Après plusieurs dégustations, nous pouvons affirmer qu'il possède un arôme et un goût supérieur au précédent. Un café à découvrir ou à re-découvrir!
- Le mois de Mai nous a aussi apporté une nouvelle recrue ; le Guatemala Antigua. Un café très différent aux notes florales et légèrement sucré. Il s'agit d'un café qui est court en bouche et ne contient aucune amertume. Même dans la torréfaction noire il demeure très goûteux mais toujours court en bouche. Si vous ne l'avez pas encore essayé, n'hésitez pas, c'est un choix très différent et rare.
- Nous avons en magasin deux (2) nouvelles théières à vendre. Nous en avons une quantité limitée. Elles sont en verres transparent et incluent l'infuseur. Un des deux modèles disponible est de forme « diamant » et est unique en son genre. Informez-vous lors de votre visite, elles sont très abordables en plus!
- La compagnie de chocolat biologique que nous avons choisi, Theobroma Chocolat, est une entreprise Québécoise innovatrice qui offre un excellent chocolat sans gluten. Nous avons maintenant plus de choix dont en autres; Éclats d'Orange, Éclats de Banane, Amandes et Canneberges, Amandes et Pomme Cannelle, ainsi que Sucre d'Érable Doux. Ces chocolats sont délicieux et contiennent des antioxydants sans le gluten de certaines autres marques.
- Il y a environ 6 mois, nous avons introduit l'Huile de Graines de Thé Biologique à nos produits. Après plusieurs expériences et commentaires de clients nous pouvons confirmer que cette huile, que les orientaux utilisent depuis plus de 1000 ans, détient vraiment les propriétés qu'elle profère. Dans une vinaigrette à salade elle est très légère donc ne masque pas le goût des autres éléments de la vinaigrette. Pour faire cuire le poisson elle est inégalable car elle ne laisse pas le goût huileux des huiles auxquelles nous sommes habitués et de plus elle ne fume pas avant 485F/252C degrés. Un autre produit à découvrir qui vaut la peine d'être connu.
- Nous avons récemment ajouté à nos thés les thés roux naturel en vrac : Rooibush et Honeybush. Étant décaféiné naturellement, ils peuvent être bu tel quel ou encore mélangé à une tisane naturelle pour donner un goût de fruit. Les thés roux peuvent être consommés par les enfants sans danger, en quantité modérée quand même, étant donné qu'ils ne contiennent aucune caféine. Le Honeybush peut aider à réduire le taux de sucre dans le sang en amplifiant l'effet de l'insuline.
- Nous avons aussi reçu nos verres, couvert et pailles spécialement pour les Cappucino Glacé grand format. Les thés glacés aussi ont commencé à faire leur apparition.

Comme toujours, si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez surtout pas à nous les communiquer. Nous espérons vous revoir bientôt, et amenez quelques amis(es) à découvrir un café qui goûte toujours bon!

### RÉFÉRENCE :

Wikipedia, Université de Berkeley, Livre : *Le café - Guide du bon vivant* - Taschen 2001 ([ISBN 3-8228-1046-0](https://www.amazon.ca/Le-café-Guide-du-bon-vivant-Taschen/dp/3822810460)), autres sites internet variés.