

Alimentación

En Matanie, hay productos locales de alta calidad. Comemos cangrejos de las nieves o un rollo de gambas para celebrar la llegada de la primavera. Degustamos pescado ahumado con una cerveza local frente a una hoguera. Saboreamos un pastel con un café tostado aquí. Disfrutamos de las fresas, los arándanos y las verduras que han crecido en nuestros campos.



Descubra los sabores de aquí, los productores y elaboradores, todos los establecimientos de alimentación y algunos consejos de alimentación.



Tiendas de comestibles y supermercados locales

Son tiendas donde se puede encontrar **una gran variedad de productos alimenticios**. También hay artículos para bebés, productos de limpieza, salud, belleza, alimentos para mascotas, alcohol y cigarrillos. Los supermercados están **abiertos todos los días** (excepto algunos días festivos), los horarios varían según la ubicación.

Mercados en La Matanie :

- Épicerie-boucherie
R St-Gelais, Matane
- Épicerie Toujours
Dimanche, Matane
- Marché Richelieu - Gaéтан
Dubé & Fils, Saint-Ulric
- Coopérative de solidarité
de Saint-Luc, Saint-Luc

Supermercados en Matane :

- IGA Marché
DesRosiers inc.
- Maxi
- Super C


También puede encontrar comida en las siguientes tiendas :

- Walmart
- Tigre Géant
- Dollarama

Tiendas de conveniencia

Las tiendas de conveniencias son pequeñas tiendas que **ofrecen productos de necesidades diarias** y abren más tarde que otras. Están ubicadas en barrios, pueblos determinados o en gasolineras.

En las tiendas de conveniencia se pueden encontrar productos básicos (leche, jugo, pan, café, etc.) así como periódicos, revistas, papas fritas, chocolate, refrescos, cerveza, vino, cigarrillos y en ocasiones comidas preparadas en el lugar.

 **Advertencia :** Los precios suelen ser más altos en las tiendas de conveniencia que en las grandes tiendas.



Algunas tiendas de conveniencia en La Matanie

(lista no exhaustiva)

- Dépanneur du Lac,
265, rue Saint-Joseph, Matane
- Dépanneur Réjean Côté,
61 avenue Fraser, Matane
- Dépanneur Esso Le Cristal,
794 avenue du Phare 0, Matane
- Dépanneur Chez B Boni-Soir,
172 route 132, Baie-des-Sables
- Dépanneur Édith Dancause,
523, route 195, Saint-René-de-Matane
- Coopérative de solidarité,
240 rue principale, Saint-Adelme
- Magasin Général de Grosses-Roches,
167 rue Mgr Ross, Grosses-Roches



Alimentos del Mundo

¿Hay alguna comida de su país que realmente extraña?

No dude en pedirlo al encargado de su supermercado. Puede ser posible que lo traiga aquí.

La mayoría de los supermercados tienen un pasillo reservado para productos del mundo y Épicerie Toujours Dimanche (14, avenue d'Amours, Matane) también vende alimentos varios.

En la ciudad de Rimouski, ubicada a una hora en auto de Matane, se encuentra Le Marché du Monde, una tienda de comestibles que ofrece una gran selección de productos de varios países.

\$ Descuentos

Para obtener información sobre los descuentos (a menudo denominados « especiales » en Quebec):

- Mire los precios que **se muestran en los pasillos de los supermercados**;
- Consultar las circulares (folletos en papel repartidos en su buzón o en las bolsas « Publi-Sac », en las webs de los supermercados o a través de aplicaciones móviles como Reebee)
- Descargue **aplicaciones gratuitas** para ahorrar dinero (por ejemplo, Flashfood, válido en Maxi)
- Consultar la aplicación Foodhero (válida para IGA)

★ ¿Necesidad de ayuda?

La Acef de la península puede darle consejos sobre cómo ahorrar dinero. Teléfono : 418 562-7645



💰 ¿Alimentos sujetos a impuestos o no?

La mayoría de los productos que se venden en las tiendas de comestibles y tiendas de conveniencia son comestibles básicos sin impuesto (no tiene que pagar impuestos). Sin embargo, algunos productos están sujetos a impuestos.

Los siguientes son ejemplos de alimentos y bebidas cuya venta está sujeta a impuestos:

- Alimentos calentados para el consumo (papas fritas, burritos, pizzas, pollo, etc.);
- Cerveza, vino y bebidas alcohólicas;
- Bebidas calientes (café, té, etc.);
- Bebidas gaseosas;
- Helado, leche helada, yogur helado, barras de hielo, jugo de frutas;
- Chips de patata o maíz;
- Agua mineral carbonada;
- Dulces y productos de confitería;
- Productos de palomitas de maíz;
- Paletas de hielo;
- Barras de chocolate;
- Tabletas tipo « granola »

Aquí hay ejemplos de comestibles básicos cuya venta es de tasa cero (por lo que no paga impuestos):

- Frutas;
- Verduras
- Huevos
- Panes y cereales;
- Pescados
- Productos lácteos (leche sin sabor, queso, mantequilla, crema, crema agria, yogur);
- Carnes (vacuno, ave, cerdo, cordero, carnes preparadas, embutidos).



Asistencia alimentaria y cocina colectiva

Si tiene **dificultad para alimentarse por falta de dinero o por caída de ingresos**, puede recibir comida gratis en el Comedor Colectivo de la región de Matane. Hay varios tipos de alimentos disponibles: no perecederos (conservas, arroz, frijoles, etc.) y frescos (leche, huevos, frutas y verduras, carne).

La cantidad recibida depende del tamaño de su familia y de las existencias disponibles.

Para más información:

Cocina colectiva en la región de Matane, 418 562-7828

Cocina colectiva, asistencia alimentaria y servicios de almuerzo comunitario en Matanie.



Canasta de navidad

Cada año, en el mes de noviembre, las familias de escasos recursos pueden solicitar una cesta de Navidad, llenando un formulario y entregándolo en el ACEF de la península.

Una cesta navideña es una caja que contiene alimentos no perecederos (enlatados, arroz, pasta, cereales, harina, fórmula infantil, mantequilla de nueces, etc.) y productos de higiene (pañales, pasta de dientes, jabón, etc.) que se entrega a familias o personas necesitadas. Está donación ayuda a las familias a comer mejor durante la temporada navideña, una época del año que puede ser económicamente difícil cuando no se tienen ahorros.

Para obtener más información, comuníquese con el equipo de ACEF: www.acefpeninsule.ca

Los alimentos «de temporada»

Algunos alimentos cultivados en Quebec son **más asequibles durante la temporada de cosecha** que el resto del año. Por ejemplo, es mejor comprar fresas entre los meses de junio y de octubre, porque provienen de Quebec. El resto del año, son importadas, menos frescas y a veces menos sabrosas.

Comer alimentos «de temporada», ¿qué significa eso realmente?

Es comer los alimentos frescos y locales que nos trae cada estación. En primavera, comemos cangrejo de las nieves, espárragos, gambas nórdicas, fletan (Mero) cabezas de violín. En verano comemos bayas, fletan (mero, halibut), rodaballo, langostas, flor de ajo, lechuga, maíz, hongos silvestres.

En otoño, comemos tomates, tubérculos, calabacines, frijoles. En invierno, comemos papas, calabaza, gratinados hecho con quesos de aquí, etc.

Mercado público de La Matanie

Todos los sábados de temporada se celebra un mercado público verano. Esta es una oportunidad para abastecerse de alimentos fresco y de calidad, mientras conoces gente estupenda. Los productores y transformadores de La Matanie que cultivan producen y procesar productos de calidad, a menudo orgánicos, venden sus productos allí. Es por tanto una vitrina de la riqueza agroalimentaria de nuestro territorio.

Encontrará entre otras cosas en el mercado público : verduras, frutas, hierbas, panes, pasteles, quesos, embutidos, carnes, pescados ahumados, champiñones, dulces.

Estén atentos, se organizan varios mercados durante todo el año, incluido el invierno.

www.marchepublicmatanie.com

www.facebook.com/marchepublicmatanie



Recogidas de bayas

Recoger bayas en el verano en Matanie puede ser una actividad interesante para hacer con amigos o familia. ¡Frutas frescas y dulces de verano, es tan bueno!

Lo que puedes elegir:

- **Fresas y frambuesas:** a la Fraisière Durette
www.facebook.com/Fraisiere-Durette-1582819511825751
- **Pequeñas fresas de campo** (fresa salvaje). Esta pequeña fresa crece especialmente en áreas soleadas, donde el suelo es ácido. En inglés, se llama « fresa escarlata ». Mantén los ojos abiertos mientras caminas en la naturaleza en verano: ¡sin duda veras algunas!
cariboumag.com/articles/fraise-des-champs-ce-precieux-petit-fruit-qui-goute-lete
- **Arándanos:** en la finca de arándanos Jeannot Lavoie de Saint-Ulric y en la finca de arándanos La Perle bleue à Saint-Leandre.
- Se han plantado **árboles frutales** en el parque frente al Complejo Cultural Joseph-Rouleau en la avenida Saint-Jérôme. Dentro de unos años, podremos recoger manzanas, peras, ciruelas.



Las pescaderías

La pesca es una importante actividad comercial en Matanie y tenemos suerte de tener acceso a mariscos y pescados frescos.

El cangrejo de las nieves, el camarón y la langosta son productos típicos de la región que nos enorgullecen. Para degustarlos frescos, pregunta en su pescadería en qué época del año se pescan. El pescado ahumado también es una especialidad local.

Pescaderías:

- Poissonnerie Matanaise:
www.facebook.com/matanaise2010
- Pêcheries Bertrand Desbois:
www.facebook.com/pecheriedesboismatane
- Poissonnerie du Phare Ouest:
www.facebook.com/PoissonnerieDuPhareOuest

Ahumaderos (pescado ahumado y otros productos):

- Raoul Roux: www.facebook.com/LesFumoirsRaoulRoux
- Fumoir M Chassé: www.facebook.com/Fumoir-M-Chass%C3%A9-968809566468605

JARDINES COLECTIVOS y jardines comunitarios

Jardines comunitarios

Las personas que quieren cultivar sus propios alimentos, pero no tienen tierra para hacerlo, pueden unirse a un jardín comunitario. El concepto del **jardín comunitario** es simple : **alquilamos un terreno un contenedor que se nos reservará para la temporada y en el que cultivaremos las hortalizas de nuestra elección.** En un **jardín colectivo**, todos colaboran y se reparten las tareas para **cultivar hortalizas que se repartirán entre todos en la cosecha.** Es una forma estupenda de aprender a cultivar con otras personas.

La agricultura urbana está bien establecida en Matanie. Nueve municipios de nuestra región cuentan con uno o más jardines comunitarios o colectivos para sus ciudadanos. **Varias otras iniciativas y proyectos** continúan a desarrollarse, como una biblioteca de granos y un invernadero en funcionamiento en el Cégep de Matane, les Grands Jardins du 733, bosques de alimentos, campos colectivos y otros proyectos emocionantes. Para conocer las iniciativas en agricultura urbana :

www.mrcdematane.qc.ca/services_agriculture_urbaine.html

Aquí están los jardines comunitarios de La Matanie :

- Jardín ecociudadano Les Lopins verts, Matane
- Jardín y huerto comunitario de Saint-Ulric
- Jardín comunitario de Saint-Léandre
- Jardín comunitario de Sainte-Paule
- Jardín comunitario de Saint-Jean-de-Cherbourg
- Jardín comunitario Du Côteau, Sainte-Félicité
- Jardín comunitario de Grosses-Roches
- Jardín ecológico de Hélène, Les Méchins
- Jardines de frutas, Matane
- Jardín comunitario de Saint-René-de-Matane
- Invernadero FABLab



Todos los jardines están listados en un mapa. Consultar la sección 1.3 « Mapa de huertos y colectivos de la región » : www.mrcdematane.qc.ca/services_agriculture_urbaine.html

Jardines colectivos

Los comestibles increíbles

Jardines o contenedores en los que crecen verduras o hierbas finas y que los ciudadanos pueden cosechar de forma gratuita.

Información : www.facebook.com/incroyablescomestiblesdelamatanie

La granja ciudadanos de La Matanie

Agricultura urbana colectiva ubicada en Matane en desarrollo. Para participar y beneficiar de la cosecha, escriba a : fermecitoyennedelamatanie@gmail.com.

Los grandes jardines del 733

Proyecto innovador y unificador que ofrece campos colectivos en los municipios de Grosses-Roches, Sainte-Félicité, Saint-Jean-de-Cherbourg et Sainte-Adelme.

Para involucrarse y poner las manos en el suelo a cambio d e verduras, puede escribir a : www.facebook.com/Les-Grands-Jardins-du-733-105150128404777

Matanie que alimenta

La Matanie tiene como objetivo promover el acceso a alimentos saludables para todos, a costos ambientales, sociales y monetarios aceptables.

Proyectos actualmente en marcha, en los que es posible participar :



Los aspirantes jardineros :

Desarrollar habilidades hortícolas



Les Canneux :

aprende a conservar los alimentos



Frutas y filas compartidos :

recoger frutas y verduras



Frigoríficos compartidos :

dona o recupera alimentos para evitar el desperdicio.

Detalles : www.mrcdematane.qc.ca/services_developpement_rural_communautaire.html
www.facebook.com/mrcdelamatanie



Frigoirificos compartidos

Estos refrigeradores, armarios y congeladores compartidos son accesibles en varios lugares en Matanie aquí está la lista, a partir del otoño de 2023 :

Les Ateliers

Léopold-Desrosiers

60, rue Brillant, Matane

Friperie Le Grenier

Relais Santé

807, avenue du Phare Est,
Matane

Espace Avenir

548, av. du Phare Est -
bureau 202, Matane

Regroupement des femmes

Atelier de couture
(50, av. D'Amours, Matane)

Église Saint-Jérôme

527, av. Saint-Jérôme, Matane

* Ouvert 24 heures

Église Saint-Rédempteur

251, rue Thibault, Matane

Saint-Adelme*

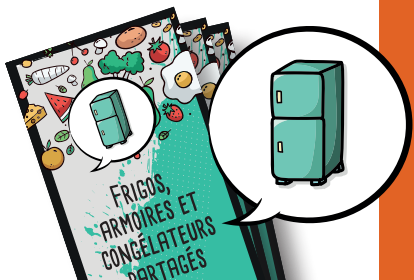
Centre des loisirs
(140, rue Principale)

Grosses-Roches*

Entrée du sous-sol d'église
(171, rue Mgr Ross)

Saint-Ulric*

Parc des Rives
(jonction avenue Ulric-
Tessier / Rivière Blanche)



ALIMENTARSE a diario



Para iniciarse en la cocina
quebequense

Ricardo Larrivée es un chef conocido en Quebec.
Sus recetas son muy populares :
www.ricardocuisine.com

Mordu, el destino gourmet de Radio-Canada :
ici.radio-canada.ca/mordu

Descubra los alimentos de Quebec :
www.mangezquebec.com

Alimentación y primera infancia :
[www.simcoemuskokahealth.org/
docs/default-source/HU_Workplaces/
nutrition-for-young-children-french.pdf](http://www.simcoemuskokahealth.org/docs/default-source/HU_Workplaces/nutrition-for-young-children-french.pdf)

Información sobre la alimentación :
www.nutritionnisteurbain.ca



SAQ (Sociedad de alcoholes de Quebec)

La SAQ es una corporación estatal cuyo mandato es **comercializar las bebidas alcohólicas ofreciendo una amplia variedad de productos de calidad**. Paga grandes sumas a ambos niveles de gobierno en forma de impuestos y derechos, así como un dividendo para el Gobierno de Quebec. Su único accionista es el Ministerio de Finanzas de Quebec.

La sucursal de Matane de la SAQ está ubicada en las Galeries du Vieux Port (centro comercial). Hay vinos, cervezas, licores, etc. Sitio web : www.saq.com

Importante

En Quebec, **debes tener 18 años para poder comprar alcohol**. Es posible que se requiera una identificación con foto para confirmar su edad.

Se permite la venta de alcohol de 8 a.m. a 11 p.m. todos los días de la semana.

Cervezas artesanales

En Matane, hay una **cervecería artesanal** (micro cervecería): La Fabrique. Puede degustar cervezas y comer allí.

En el este de Quebec, hay otras micro cervecerías para descubrir : www.facebook.com/brasseriesdelest

Restauración

En el sitio web de Tourisme Matane, descubra los **restaurantes, cafés y cantinas** de La Matanie :

www.tourismematane.com/ou-manger.html

Propinas en los restaurantes

En el restaurante, los impuestos representan aproximadamente el 15 % de la cuenta y es este el porcentaje que generalmente el cliente debe dejar como propina y debe ser agregado por el cliente durante la transacción.

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC de La Matanie 

Matane 

Place Jeunes 
à La Matanie

IMMIGRANT
» QUÉBEC

SANAM
Service d'accueil des nouveaux arrivants
de La Matanie

Este proyecto está financiado
por el Gobierno de Canadá

Canada 

Una iniciativa del Servicio de Acogida de Recién Llegados de La Matanie (SANAM). Gracias a Lugar para los Jóvenes La Matanie, Melanie-Gagné - Creadora de contenido, Caroline Turbide - Diseñador Gráfico, la MRC de La Matanie y al equipo internacional del Cégep de Matane por su preciosa colaboración y a la Ciudad de Matane por su aportación humana y económica. Los archivos del CLD de la región de Rivière-du-Loup y los de la Ciudad de Quebec nos sirvieron de inspiración.