FICHE 5 ➡ CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

Manger local et de saison permet de consommer durable

D'un point de vue économique, en achetant nos produits chez nos producteurs locaux, auprès des fermiers, sur le marché… nous privilégions l'économie locale et soutenons l'emploi. Les producteurs peuvent à nouveau cibler la qualité plutôt que la quantité et valoriser leur travail à un prix juste. Grâce à la proximité, ils ont plus de maîtrise des quantités à produire. Le gaspillage alimentaire est ainsi réduit, les variétés locales sont redécouvertes et le savoir-faire ancestral mis en avant.

Bien souvent, les légumes ou fruits achetés loin et hors-saison, sont produits chez nous en saison. Le respect du cycle saisonnier est important car une tomate cultivée en Belgique hors saison nécessitera plus de consommation d'énergie (serre) qu'une tomate cultivée en saison. En plus, le transport de fruits et légumes sur de longues distances implique que les cueillettes se fassent avant maturité. En découlent une pauvreté nutritionnelle, ainsi que des traitements chimiques, beaucoup d'emballages pour les conserver, des frais d'entreposage et, par conséquent, la création de déchets divers. Grâce à la production locale, le goût et la fraîcheur des aliments cueillis à maturité redeviennent des qualités de base.

Transport, conservation, emballage et entreposage alourdissent le coût des aliments. Alors, pour notre budget, la santé, l'environnement et l'emploi, mangeons local et de saison !

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un fruit importé hors saison nécessite 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit produit local en saison ! Manger des fruits et légumes hors saison, c'est encourager les cultures sous serres. Celles-ci génèrent une grande consommation de chauffage et d'eau.

ET LES ANANAS ?

Un kilo d'ananas frais nécessite 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kilos de CO_2 rejetés. Et, chaque semaine, 100.000 ananas arrivent sur le marché belge en avion… un beau gaspillage des ressources naturelles aussi (Source : Observatoire bruxellois de la consommation durable).

☺ Pour les productions exotiques telles que les bananes, ananas et mangues, pensons produits équitables car la rétribution plus juste des cultivateurs ainsi que la préservation de l'environnement est garantie.

FICHE 5 ➡ CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

Un légume d'été : la courgette

La courgette arrive dans nos magasins avec le beau temps. Légume d'été, elle est excellente pour la santé, peu calorique et riche en vitamines A, C et B3, en fibres, en minéraux et en oligo-éléments.

Plus la courgette est fraiche, meilleure elle est à déguster. Raison supplémentaire pour se la procurer auprès d'un producteur local en pleine saison. Bien fraiche, la courgette est délicieuse crue et râpée en salade.

Tian de courgettes du jardin

Ingrédients (6 personnes) :
4 courgettes de taille moyenne
1 petit oignon
2 gousses d'ail finement hachées ou écrasées
150 grammes de riz rond cru
200 ml de crème fraiche
100 grammes de fromage râpé (parmesan par exemple)
2 œufs
Huile d'olive
Sel
Poivre
Muscade

Préparation :
- Faites dorer l'oignon dans une sauteuse puis ajouter les courgettes lavées et coupées en morceaux dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Lorsque les courgettes sont attendries, ajoutez le riz et l'ail. Mélangez et laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Normalement, le riz doit cuire dans le jus des courgettes mais n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Une fois que le riz est cuit, retirez du feu et placez dans un plat à gratin.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème et le fromage. Ajoutez du sel, du poivre et de la noix de muscade dans le mélange et versez sur les courgettes dans le plat à gratin.
- Mettez le plat à gratin au four préchauffé à 200°c et laissez cuire encore 20 minutes.

Ce plat peut faire l'objet d'un repas équilibré à lui seul.

Plus d'infos ?

Quelques conseils pour manger local et de saison :

- Acheter sur les marchés ou auprès des producteurs locaux (fermes, GAC ou Groupes d'Achats Communs…)
- Faire sa propre cueillette à la ferme ou au verger
- Vérifier la provenance des produits sur les étiquettes
- Choisir des produits de saison pour éviter l'achat de produits cultivés en serre
- Acheter en vrac pour réduite les déchets d'emballages
- Pour les aliments d'origine exotique, privilégier ceux issus du commerce équitable

Des outils et bonnes adresses :

- L'application pour smartphone gratuite « Recettes4saisons » indique les fruits et légumes de saison cultivés chez nous. S'y trouvent également des recettes pour chaque mois de l'année.
- APAQ W : Circuit court, qualité artisanale, respect de l'environnement… ce site vous renvoie vers les producteurs de votre région : *http://www.apaqw.be/ > Nos bonnes adresses … > C'est produit près de chez vous !*
- APAQ W calendrier des fruits et légumes de saison : *http://www.apaqw.be/ > Nos bonnes adresses … > C'est produit près de chez vous !*
- GAC : Vous souhaitez rejoindre un groupe d'achats communs ? Nature & Progrès Belgique organise des rencontres avec les groupes existants dans votre région. Infos sur www.natpro.be