

Manger local:

l'alimentation santé à la mode de chez nous...



La mondialisation a considérablement allongé les circuits de production des aliments, en multipliant le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, parfois avec des milliers de kilomètres d'intervalle entre les deux. Redécouvrir les productions de nos régions, c'est bon pour l'environnement, mais aussi pour tirer certains bénéfices pour votre santé... et pour votre portefeuille!



La preuve par la tomate

Chez nous, comme ailleurs, il est possible de manger toute l'année des tomates. Un paradoxe quand on sait que sa pleine saison est **estivale**. Soit elles viennent d'un pays lointain, soit elles sont cultivées en Belgique sous serres chauffées. Des modes de production avec une **forte empreinte écologique**.

★ 1 kg de tomates belges cultivées en champ	=	0,2 kg de CO ₂
★ 1 kg de tomates d'Espagne	=	0,6 kg de CO ₂
★ 1 kg de tomates belges produites sous serre	=	2,3 kg de CO ₂

La tomate d'hiver n'a pas seulement plus d'impact sur notre environnement, elle est aussi **plus chère**, a moins de goût, est moins riche en vitamines, minéraux et antioxydants qu'à pleine maturité durant l'été.

Il en va de même pour les modes d'élevage rapide importés aux 4 coins de la planète, à grands frais de carburants fossiles.

Lisez les étiquettes
des produits
pour connaître
la provenance et le
mode de production.



L'empreinte écologique, qu'est ce que c'est?

C'est une estimation de la **superficie terrestre** dont nous avons besoin pour subvenir à **nos besoins**. Elle permet de calculer l'impact direct de chaque individu sur la planète. En moyenne, chaque être humain aurait droit à $\pm 17.000 \text{ m}^2$, sans **menacer l'équilibre de l'environnement** et sans épuiser les ressources naturelles. Mais la réalité est toute autre!

Selon l'IBGE (Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement), un Bruxellois s'approprie en moyenne 4,7 ha, soit 47.000 m^2 ... à lui tout seul! Et si tout le monde faisait comme lui, il faudrait **3 planètes bleues** pour subvenir aux besoins de 7 milliards d'individus.



Les avantages d'acheter «local»

Privilégier les produits de chez nous et les circuits courts, à ancrage local, réduit considérablement l'impact environnemental de notre assiette. Mais ce n'est pas tout! Manger local coûte souvent moins cher ou offre un **meilleur rapport qualité-prix**.

Cela passe aussi par un respect des saisons, qui permet d'obtenir des fruits et légumes **plus savoureux** et plus riches en vitamines, minéraux et en antioxydants. Enfin, manger local, c'est lutter **contre la monotonie** à table et découvrir des produits oubliés ou typiques de nos régions, loin des standards proposés dans les supermarchés...

Viande: dosez et variez!



Produire un kilo de bœuf demande plus d'énergie, d'eau (10.000 litres) et produit plus de gaz à effet de serre que le poulet, le porc ou la production de céréales et de fruits et légumes. Cependant, la viande est **compatible avec l'équilibre alimentaire**, car elle procure des protéines de bonne qualité, du fer, du zinc, du sélénium,...

Outre le fait de sélectionner les morceaux les moins gras pour un meilleur équilibre, un bon geste pour l'environnement et votre santé est de limiter vos portions de viande: **75 à 100 g par personne** suffisent!

Le bio, c'est mieux?

Le bio est un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal, s'il s'agit d'élevage. Sa supériorité pour la santé de l'homme n'est toutefois pas établie. Généralement, les produits bio ont **plus de goût**. Mais sachez que le «bio» a aussi son prix et n'est pas forcément «local»!

Il existe par ailleurs d'autres modes de production intéressants, comme l'**agriculture intégrée** des pommes et des poires, reconnue par les autorités flamandes et wallonnes. Les méthodes de lutte utilisées contre les organismes nuisibles ont recours à des prédateurs naturels (oiseaux, coccinelles,...) et permettent une très nette réduction de l'utilisation des pesticides.

Halte au gaspillage!

Et si vous faisiez un peu l'inventaire de vos déchets ménagers? Comment gérez-vous les restes, les nombreux **emballages** alimentaires, les **surplus**? Selon des experts européens, 614 kilocalories sont dilapidées par personne chaque jour, suite au gaspillage de **denrées** alimentaires. Et pour les fruits et légumes, c'est encore plus ahurissant: la moitié de la production finit à la poubelle!

Manger local est aussi un moyen de limiter le gaspillage: acheter au marché et à la ferme, par exemple, évite le suremballage, les grandes portions, les produits abîmés,... Ces produits achetés directement au producteur sont aussi synonymes de **fraîcheur**, ce qui diminue le risque de les jeter et... de perdre de l'argent!

Je veux acheter local!

Privilégiez le commerce de **proximité**, les artisans dans les villes et villages de Belgique (bouchers, boulangers, maraîchers,...). Vous pouvez également acheter **directement chez le producteur**, en vous rendant à la ferme ou dans les coopératives agricoles dans un rayon de quelques kilomètres seulement de votre domicile. Vous pouvez aussi vous inscrire à des **groupes d'achats** chez des producteurs locaux et bénéficier ainsi de produits de saison à des prix de «gros», ou encore vous abonnez à des «paniers bio»... Enfin, pour manger local, faites aussi confiance au **bouche à oreille!**



Découvrez la richesse du **terroir wallon**...

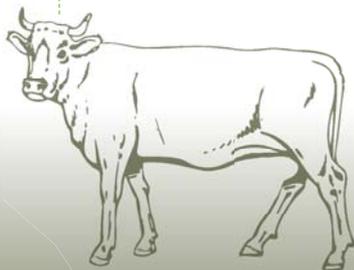
Fromages

Herve AOP (Appellation d'Origine Protégée),
Maredret, Tomme de l'Eau
d'Heure, Bailli fermier,...
près de 350 variétés
différentes!



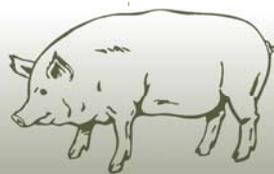
Viande bovine

bœuf Blanc-Bleu
Belge



Viande de porc

Piétrain, Landrace,
porc fermier,...



Volailles

poulet de chair,
poulet bio
de qualité
différenciée,...



Etes-vous «**locavore**»?

Le «locavore» consomme majoritairement des produits issus d'un commerce de **proximité**, généralement d'origine **biologique** et achète souvent **directement chez le producteur** (ferme, maître-boulangier, artisan-boucher,...). La **provenance** des produits dépasse rarement un rayon de plus de 60 km par rapport à son domicile. Il possède également souvent son propre **potager**.

*Pain bio, fromage régional bio,
pomme, poire, fraise, chou-fleur,
bœuf Blanc-Bleu Belge, œufs de
plein air, noix, eau minérale belge,
Corne de Gatte, carotte de Hesbaye,
chocolat du commerce équitable,
sucre de Tirlémont,...*



LOCAVORE

Pommes de terre Terra Nostra

Corne de Gatte,
Charlotte, Franceline,
Annabelle,
Gourmandine,...



Légumes

carotte de Hesbaye,
asperge, bette, cardon,
épinard, fenouil,
haricot à rames,
laitues (alternatives,
romaines),
poireau, radicchio,
rhubarbe et plantes
condimentaires...



Fruits

poires et surtout
pommes (750 hectares
à Liège, Visé, Hannut,
Waremme, Namur,
Charleroi et Mons)
avec les Jonagold,
Jonagored, Cox Orange
Pippin, Elstar,
Belle de Boskoop,...



Pains

pain d'épeautre,
pain au lard,
pain du Millénaire,
pain fermier,
pain de seigle,...



Etes-vous «globavore»?

Consommériste dans l'âme, le «globavore» souhaite disposer de ses **produits favoris en toute saison** et quel que soit leur prix. Grand amateur de **saveurs exotiques**, il est fidèle aux **grandes marques**, boit régulièrement des **sodas** et est un véritable *globe-trotter* culinaire.

Café de Colombie, riz, banane, chocolat, orange de Californie, kiwi, produits de grandes marques, thon rouge, saumon du Pacifique, fraises en toutes saisons, bœuf argentin, vin d'Afrique du Sud, pain industriel, sucre de canne,...



GLOBAVORE



Chicorée frisée, poires Durondeau et Bleu des Moines



Pour 4 personnes

- ★ 1 chicorée frisée wallonne
- ★ 2 c. à s. d'huile de noix
- ★ 2 poires Durondeau
- ★ 1 c. à s. de moutarde
- ★ 100 g de Bleu des Moines
- ★ 1 c. à s. de vinaigre de Cidre

Préparation

Laver la chicorée frisée et les poires.
Dans un grand saladier, tailler la frisée aux ciseaux.
Dans un bol, mélanger l'huile, la moutarde et le vinaigre.
Parsemer sur la frisée et mélanger.
Disposer la frisée sur des assiettes. Répartir un quart de poire, tranchée en lamelles, par assiette.
Couper le Bleu des Moines en dés et disposer au sommet des assiettes.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
159/664 kcal/kJ	5,2 g	12,7 g	4,5 g	6,4 g	1,6 g	20 mg

Wok de Blanc-Bleu Belge et légumes croquants



Pour 4 personnes

- ★ 300 g de bavette ou pelé de Blanc-Bleu Belge
- ★ 100 g de carotte de Hesbaye
- ★ 1 branche de céleri vert
- ★ 200 g de poireau
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 100 g de panais
- ★ 2 c. à s. de sauce soja
- ★ 1 échalote
- ★ 1 c. à s. d'huile végétale

Préparation

Eplucher les légumes et les tailler en bâtonnets de même épaisseur.
Hacher l'ail et l'échalote. Emincer le Blanc-Bleu en lamelles.
Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile.
Dorer l'ail et l'échalote, puis ajouter la sauce soja.
Laisser réduire quelques minutes.
Ajouter le bœuf et les légumes et faire cuire 5-10 minutes.
Les légumes doivent rester croquants.



COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
167/699 kcal/kJ	17,4 g	6,6 g	2,5 g	9,8 g	3,4 g	52 mg