Apprivoiser une meilleure alimentation

Pour avoir la pêche, il faut se cultiver…

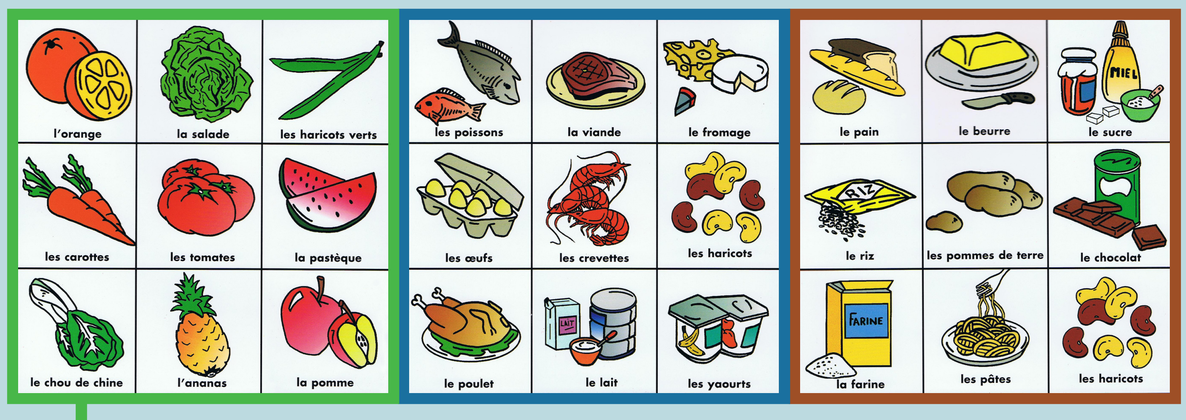
DIVERSITE ET EQUILIBRE :
Les fondements d'une bonne alimentation

Chaque jour notre alimentation doit être composée :

- d'ALIMENTS PROTECTEURS
- d'ALIMENTS BÂTISSEURS
- d'ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

POURTANT 60% DES FRANÇAIS NE CONSOMMENT PAS SUFFISAMMENT DE FRUITS ET LÉGUMES (ALIMENTS PROTECTEURS)…

Les aliments protecteurs | **Les aliments bâtisseurs** | **Les aliments énergétiques**



Les fruits et légumes contiennent de nombreuses **vitamines, minéraux** et **fibres**…. et ont un faible apport calorique. Ils sont une **bonne protection** contre de nombreuses maladies et contre le surpoids.

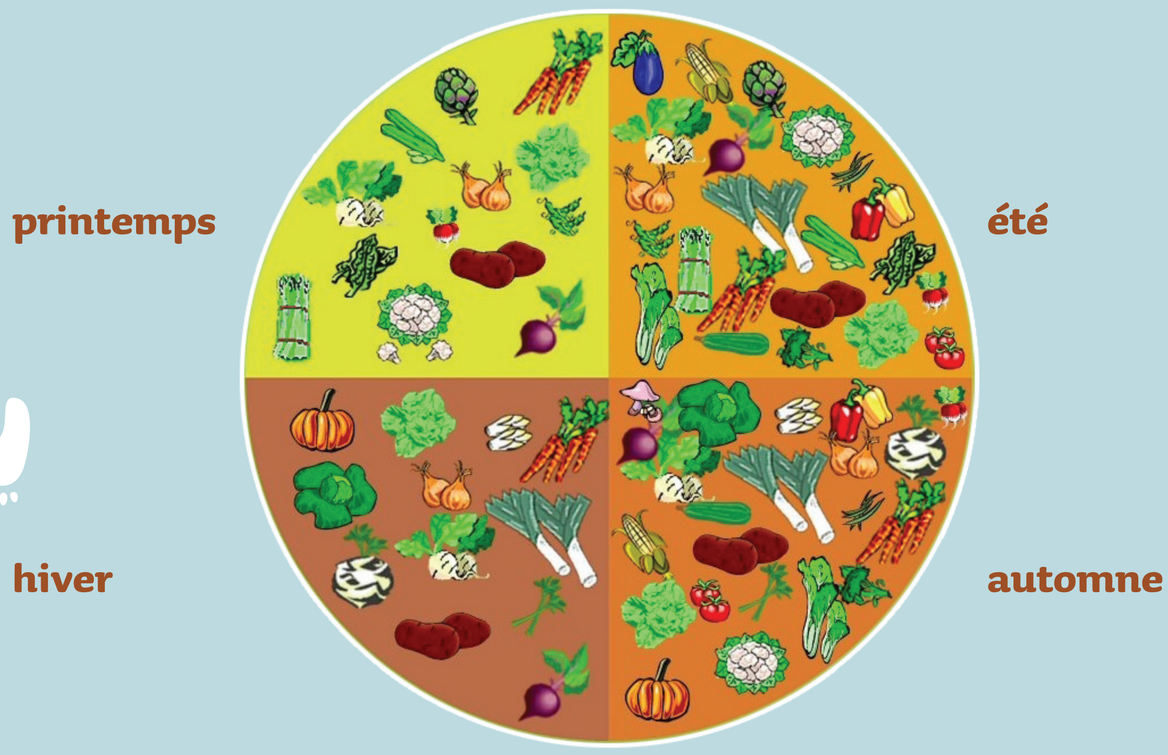
A la cuisine !
En cuisinant soi-même on évite tous les additifs (conservateurs, colorants…) des plats préparés. On surveille aussi mieux son apport en graisses, sel et sucre.

De quelle saison est cette recette ?
Crème de chou-fleur glacé et pointe d'asperges vertes.

Il est vrai que certains légumes ont de moins en moins de goût. Et s'il suffisait de faire les bons choix, **selon les saisons ?** Printemps, été, automne, hiver… apprenons à accorder **nos repas au rythme de la nature.**

Faire un potager !
Produire soi-même des fruits et légumes est le meilleur moyen d'expérimenter et de se réapproprier le rythme des saisons. Un bout de terrain ou un balcon suffisent…

Les légumes au fil des saisons :



Crus ou cuits ?

- La cuisson cause la perte d'une partie des **vitamines** sensibles à la chaleur.
- Les **minéraux** sont partiellement dissous dans l'eau de cuisson.

Il est donc important de consommer au moins une partie de nos fruits et légumes **crus**.

Se documenter !
Discuter avec les vendeurs de légumes, ou regarder le calendrier des saisons, permet de savoir à quelle moment poussent les fruits et légumes….

Cueillette sauvage !
La nature offre, toute l'année, un grand nombre de plantes comestibles : baies, herbes aromatiques, poireaux, asperges, fenouil, fleurs, salades….

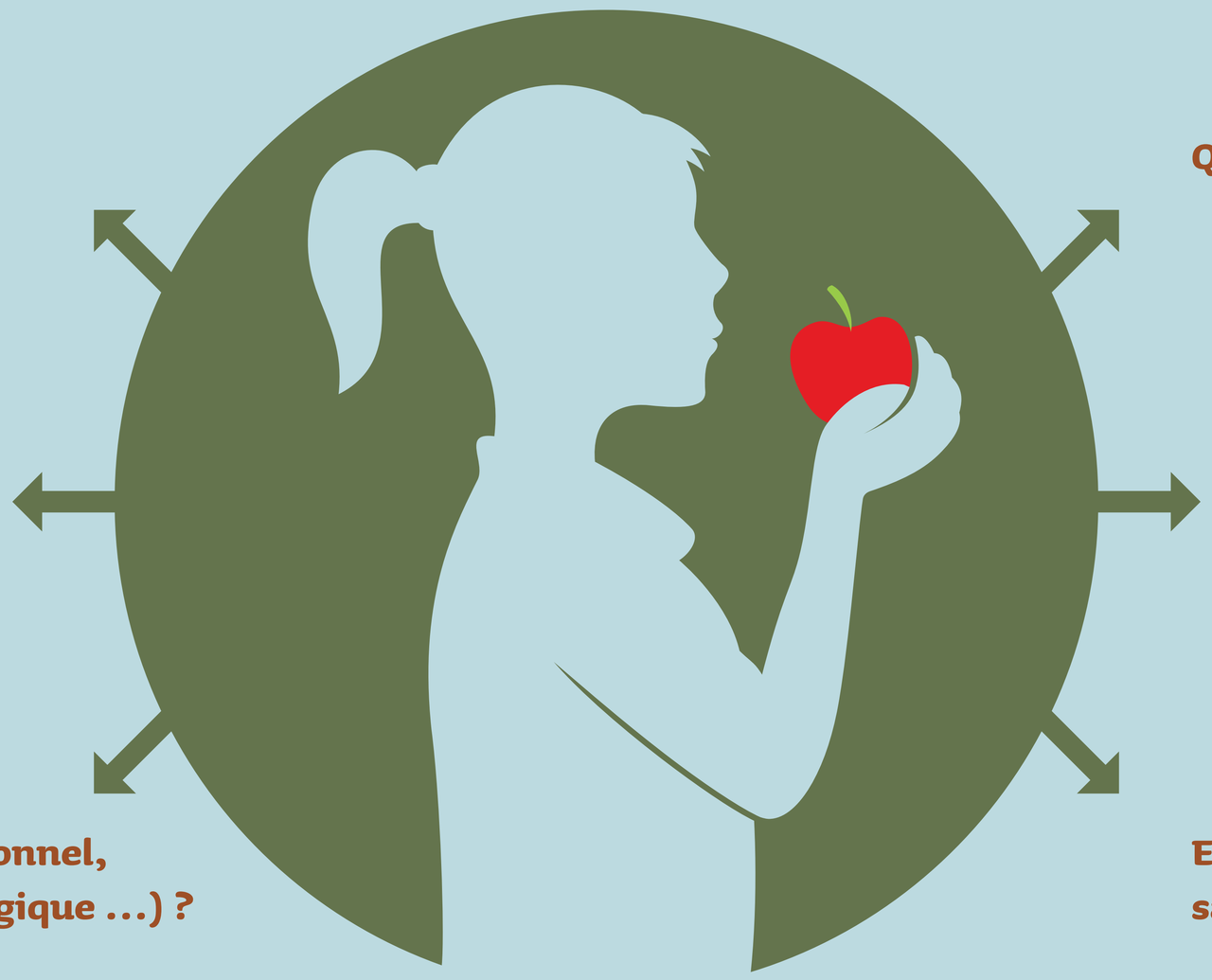
Terre Nourricière
la Région Languedoc Roussillon

Cultivons notre éthique

Alimentation responsable et écocitoyenneté

Nos choix alimentaires sont importants car ils ont un réel impact sur notre **santé**, sur notre **planète**, sur la **biodiversité**, et sur la vie de **paysans**....

C'est pourquoi, individuellement, nous pouvons choisir d'aller vers une **consommation plus responsable**... TOUT SIMPLEMENT EN NOUS INTERROGEANT SUR LA FAÇON DONT UN ALIMENT EST ARRIVÉ DANS NOTRE ASSIETTE.



Quelle est sa composition ?

Qui l'a produit ?

Quel trajet a été parcouru par l'aliment ?

Comment est-il emballé ?

Selon quel mode agricole a t-il été produit (conventionnel, biologique, raisonné, écologique ...) ?

Est-ce la bonne saison de production ?

La boîte à outils

- Discussion avec les **producteurs**
- Adhésion à des **paniers** paysans (AMAP, ...)
- Acheter des **produits biologiques** (AB, Nature & Progrès,...)
- Acheter des produits du **commerce équitable**
- Cultiver un **potager** agroécologique
- Manger de **saison**
- Manger moins de viande
- Acheter à la **ferme**
- **Cuisiner** soi-même
- **Informer** et sensibiliser les autres
- Acheter dans des **marchés locaux**
- **Recycler**
- **Composter**
- Participer à des **actions citoyennes** (pétitions, ...)
- Prêter attention aux emballages, acheter en vrac

« Choisir des aliments nus, propres et justes... »
(Slow Food)

Objectifs responsables

- Préserver la **biodiversité**
- Soutenir une **agriculture « propre »**
- **Réduire** les émissions de gaz à effet de serre
- **Réduire** les intermédiaires
- **Soutenir** les producteurs
- Produire moins de **déchets**
- **Militer** pour la planète

Terre Nourricière
la Région Languedoc Roussillon
Fondation Nicolas Hulot pour la nature et l'homme — Boursier 2008