

Calendrier des fruits et légumes **locaux** et de **saison**



PRINTEMPS

Légumes: asperge blanche et verte • aubergine • carotte • céleri (blanc, vert) • cerfeuil • chou-fleur • épinard • oignon • petits pois (juin) • poireau • poivron • pomme de terre • radis • salade

Fruits: fraise • framboise (juin) • rhubarbe

ÉTÉ

Légumes: aubergine • betterave • bette • brocoli • carotte • céleri (branche, rave) • chiconnée • chou (blanc, -fleur, -rave, chinois, rouge, vert) • concombre • courgette • échalote • épinard • fenouil • haricot vert • laitue • légumes feuille (roquette) • mâche • maïs doux • navet • oignon • persil • petits pois (juillet) • poireau • poivron • pomme de terre • pourpier • radis • salade • tétragone • tomate

Fruits: cassis • cerise (juillet) • fraise • framboise • groseille • mûre • myrtille • poire • pomme • prune • raisin

Avec le soutien de:



Réalisation: écoconso — 2009
Editeur responsable: Jean-François Rivet, 59 Avenue Cardinal Mercier, 5000 Namur
Illustrations: Gérard Théves, corrosive@swing.be
Design: Speculoos ECO-4138 (Ecoconso was designed by Spec' in June 2009. It is based on the Open Modala, Copyright (c) Magenta Ltd., 2004)
Imprimé sur papier recyclé

écoconso encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Pour vous et vos enfants, vous cherchez une alimentation qui concilie santé, environnement, prix et facilité? Vous vous demandez comment manger durable, composer votre assiette, limiter le gaspillage alimentaire, réduire les déchets d'emballage...?

Vous cherchez des informations sur les produits bio, équitables, locaux et leurs labels, les alternatives à la viande, les aliments à privilégier et où les trouver...?

Retrouvez conseils, publications et informations utiles sur:

www.ecoconso.be

Vous avez des questions, vous cherchez un renseignement? Contactez-nous!

081 / 730.730 – info@ecoconso.be

Vous voulez partager des expériences avec d'autres parents?

www.ecoconso.be/forum



J'AIME PAS LES CHICONS!

PETIT GUIDE
POUR MANGER
LOCAL
SAIN
FACILE
ET PAS CHER
EN FAMILLE



Encore des chicons?!
Mais j'aime pas ça!



Pourtant, il faut
manger des
légumes, c'est
bon pour la santé!
Bon, tu préfères
que je prépare des
tomates?

Plus d'infos sur
l'alimentation durable ?
Contactez écoconso!
081 / 730 730
www.ecoconso.be



Automne

Légumes: betterave • bette • brocoli • carotte • céleri (branche, blanc, -rave, vert) • cerfeuil • chicou • chicorée • chou (blanc, chinois, de bruxelles, -fleur, -rave, rouge, vert) • daytone de Cuba • échalote • épinard • fenouil • mâche • navet • oignon • panais • poireau • pomme de terre • potiron • radis • salade • salsifis • scorsonère • topinambour
Fruits: framboise (octobre) • noisette • noix • poire • pomme

Hiver

Légumes: betterave • carotte • céleri rave • chicou • chou (blanc, de Bruxelles, de savoie, -rave, rouge, vert) • daytone de Cuba • échalote • mâche • navet • oignon • panais • poireau • pomme de terre • potiron • salsifis • scorsonère • topinambour
Fruits: noisette • noix • poire • pomme

Y'a pas que les chicons! Et non maman, pas de tomates, c'est pas de saison! Moi je veux des panais, du céleri, des carottes, du potiron, des épinards, des choux de Bruxelles, du chou vert, des poireaux, de la mâche, des topinambours, des navets... En plus, tout ça pousse en Belgique!



J'AIME PAS LES CHICONS!

PETIT GUIDE
POUR MANGER

LOCAL

SAIN

FACILE

ET PAS CHER

EN FAMILLE

Le métier de parent : passionnant mais prenant ! On se pose mille questions pour être sûr de faire au mieux pour ses enfants et sa famille. Et ça vaut bien sûr pour l'alimentation. Comment préparer des repas sains quand on n'a pas beaucoup de temps et qu'on est en panne d'idée ? Cela tout en préservant son budget ?

Les réponses que l'on peut apporter à ces questions ne sont pas anodines : elles auront aussi un impact sur notre environnement.

En effet, environ un tiers de l'empreinte écologique d'un ménage est lié à la nourriture. On s'en rend d'ailleurs bien compte lorsqu'on voit à quel point nos achats sont emballés ou lorsqu'on se retrouve à jeter des restes... On pense par contre moins à tout ce qui se cache derrière notre assiette : la distance parcourue par certains aliments, le carburant nécessaire pour chauffer des serres où poussent des légumes d'été

toute l'année, l'utilisation des pesticides, les conditions de vie de ceux qui produisent notre alimentation, les hectares de céréales cultivées pour nourrir le bétail qui servira ensuite à nous nourrir...

Pour répondre aux enjeux environnementaux, sociaux, pratiques et quotidiens de l'alimentation familiale, une piste se dégage : l'alimentation locale durable. Elle consiste à acheter des aliments produits près de chez soi, issus d'une agriculture plus respectueuse de notre environnement, moins emballés ou encore produits par de petites structures et vendus sans intermédiaires.

Et cela rencontre aussi les préoccupations des jeunes parents. C'est le but de cette brochure : montrer qu'il est possible de combiner santé, facilité, coût et respect de l'environnement dans les assiettes de toute la famille !

Bonne lecture... et bonne dégustation !

MANGER LOCAL DURABLE C'EST BON POUR LA SANTÉ

Je veux que mon enfant soit en bonne santé!

La santé passe par l'alimentation! Pour l'équilibrer, il est utile de garder la pyramide alimentaire en tête. Privilégions les céréales, féculents et pains complets ainsi que les fruits et légumes (de préférence locaux et de saison). Au quotidien, complétons ce régime par des produits laitiers, un peu de viande (pas plus de trois ou quatre fois par semaine), du poisson, des œufs ainsi que des légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.). Les huiles sont à consommer mais avec modération. Le sucre est plutôt à garder pour les occasions spéciales.

J'aimerais que toute la famille prenne de bonnes habitudes.

Il est important de les prendre tôt et de montrer l'exemple! Par exemple en faisant de l'eau la boisson principale de la famille, car c'est la seule indispensable à l'organisme. Celle du robinet est de bonne qualité et c'est même l'aliment le plus contrôlé en Belgique. Limitons notre consommation de boissons sucrées et pratiquons régulièrement un sport, même si ça se « limite » à une balade à vélo.

J'entends souvent dire que les aliments vendus dans le commerce sont pleins d'additifs, trop sucrés, trop gras... Est-ce vrai?

Les plats préparés, les snacks, les céréales raffinées, les barres chocolatées... contiennent des additifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, etc.) et sont en général trop riches en sucre, graisse et sel. Préparer soi-même les repas avec des aliments locaux et, pourquoi pas, bio permet d'éviter ces additifs et de savoir ce que l'on mange!

Plus d'infos:

- auprès des Centres Locaux de Promotion de la Santé (www.sante.cfwb.be/thematiques/centres/clps0/) et de l'ONE (www.one.be)
- www.mangerbouger.be
- les rendez-vous « petit-déjeuner matin-malin » de la Ligue des Familles (www.citoyenparent.be)

MANGER LOCAL DURABLE C'EST BON POUR LE PORTE- FEUILLE

Je dois nourrir toute ma famille avec un petit budget...

Pour manger sain et économique, une règle d'or: cuisiner soi-même! Privilégions des aliments simples, naturels, non transformés et choisissons des produits locaux et de saison, presque toujours moins chers. Diminuons la quantité de viande et faisons la part belle aux légumes, céréales, fruits et légumineuses afin de varier et d'équilibrer notre alimentation tout en diminuant perceptiblement notre budget!

Quand je vais au supermarché, je dépense toujours plus que prévu!

Au supermarché, les tentations sont nombreuses. Pour y résister, préparons une liste de courses en tenant compte des produits de saison. Evitons de faire les courses le ventre vide et limitons les achats impulsifs: snacks, sucreries, pizzas, nouveaux produits ou en «super promo»... Enfin, n'oublions pas de regarder le prix des aliments au kilo ou au litre: c'est parfois étonnant!

Je cherche des alternatives à la grande distribution!

Les possibilités sont nombreuses! Aller au marché, s'abonner à un panier bio, acheter ses légumes directement chez le producteur, participer à un groupe d'achats communs... Nous y gagnons en qualité, en contact humain et souvent en prix aussi! Et pourquoi ne pas réaliser un potager dans un coin du jardin ou faire pousser quelques herbes et légumes sur le balcon? Une chouette activité à faire avec des enfants!

Plus d'infos :

- calendrier des fruits et légumes de saison détachable dans cette brochure
- liste des producteurs et marchés bio, des dépôts de paniers bio et des groupes d'achats communs dans le « Biotin Alimentation » disponible chez Nature & Progrès, www.natpro.be, 081/30.36.90

MANGER LOCAL DURABLE C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT

Je m'inquiète de la planète qu'on laissera à nos enfants...

Nous dépassons de 20% la capacité de la Terre à nous fournir tout ce que nous consommons. Et environ un tiers des impacts environnementaux d'un ménage sont liés à l'alimentation! Ces impacts viennent du transport des aliments mais aussi de la façon dont ils sont produits.

Pourquoi dois-je éviter d'acheter des tomates en hiver?

Au magasin, on trouve de tout toute l'année. Pourtant les tomates ne poussent pas en hiver en Belgique! Elles doivent donc être cultivées sous serre chauffée ou être importées de pays plus chauds. Or, un kilo de tomates produites sous serre chauffée consomme six fois plus d'énergie qu'un kilo de tomates de saison cultivées en serre non chauffée! Redécouvrons avec plaisir les produits de nos régions et leur saison.

Je déteste jeter de la nourriture mais ça m'arrive... Comment éviter cela?

Chaque Belge jette entre 15 et 20 kg d'aliments entamés et/ou périmés par an. Pour éviter cela, planifions les menus de la semaine et établissons la liste de courses en fonction de ce qui reste dans les armoires et le frigo. Cela permet de résister aux achats impulsifs. Vérifions toujours les dates de péremption. Quant aux restes, essayons de les accommoder autrement (soupe, quiche, salade...) ou congelons-les pour les manger plus tard.

En savoir plus:

- des fiches-conseils sur l'alimentation durable, le gaspillage alimentaire, les produits locaux, bio et équitables, les alternatives à la viande... : www.ecoconso.be, rubrique alimentation.
- calculer son empreinte écologique : www.wwf.be
- infos sur le transport des aliments : Collectif Avion Rouge <http://avionrouge.blogspot.com>

MANGER LOCAL DURABLE C'EST FACILE

J'en ai assez de chercher ce qu'on va manger le soir, je n'ai pas d'idées!

Préparer les menus de la semaine prend un bon quart d'heure mais évite de devoir y passer du temps tous les soirs... et de se retrouver à cuisiner systématiquement la même chose. Pour varier les ingrédients, découvrons des légumes moins connus, par exemple en nous abonnant à un panier de légumes bio et locaux. Il contient généralement des recettes. D'autres idées sont disponibles dans le calendrier de l'éco-consommation, sur Internet...

Je n'ai pas beaucoup de temps pour cuisiner...

Les plats préparés sont tellement faciles... mais aussi tellement chers, peu nutritifs et plein d'additifs! Pour limiter le temps de préparation, cuisinons en grande quantité et congelons en petites portions. On peut même en faire une activité familiale du week-end! Une réunion qui s'est éternisée? Pas eu le temps de faire les courses? Il suffit de décongeler de la soupe, de la sauce pour les pâtes, une quiche... Voilà du temps gagné!

Comment faire apprécier les légumes à mes enfants?

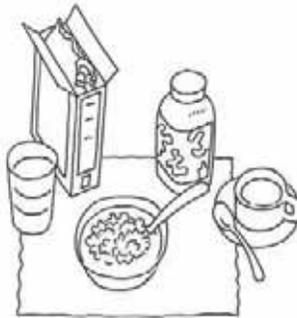
Après de petits producteurs, on peut découvrir de nouvelles variétés de légumes et faire goûter ces saveurs à nos enfants. Profitons-en pour les emmener à la ferme: voir l'agriculteur, les animaux, les tracteurs, c'est fou ce que ça peut donner envie à un enfant de manger des légumes! Et n'hésitons pas à les faire participer à la cuisine. Le plat deviendra LEUR préparation et ils seront fiers que toute la famille en mange!

En savoir plus:

- idées de recettes :
www.marmiton.org
www.quefaireavec.com
- commander l'éco-calendrier :
www.ecoconso.be

LE PETIT-DÉJEUNER CLASSIQUE

- > un bol de céréales fantaisie sucrées avec du lait ou du lait chocolaté prêt à l'emploi
 - > un verre de jus de fruits en bouteille ou en brick
 - > café ou thé (adulte)
- ou
- > 3 tranches de pain de mie ou 2 brioches préemballées spéciales enfant
 - > du beurre, de la confiture ou du choco à tartiner
 - > un bol de lait (enfant) / café ou thé (adulte)
 - > un verre de jus de fruits en bouteille ou en brick



Prix moyen: 1,80€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

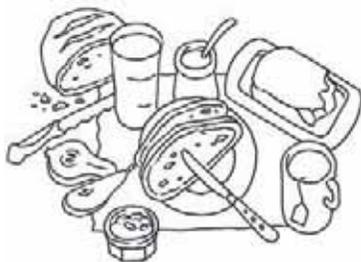
Attrapé au vol au supermarché à la sortie du bureau, à portée de main dans l'armoire, le « prêt à manger » de fabrication industrielle tente par sa facilité.

Mais la qualité nutritionnelle de ces aliments est faible. Le pain blanc et les céréales « fantaisie » par exemple contiennent des sucres raffinés dont l'assimilation rapide provoque baisse d'énergie et coup de fatigue en fin de matinée. Les graisses cachées dans la boulangerie industrielle, un taux de sél élevé et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, conservateurs, etc.) plombent ce bilan nutritionnel.

Enfin, les déchets d'emballage pèsent sur l'impact environnemental de ce type de petit-déjeuner.

LE PETIT-DÉJEUNER MALIN

- > un yaourt nature bio ou maison avec un fruit frais en morceaux (en vrac, local et de saison)
 - > 2 tranches de pain gris maison ou bio, beurre et compote maison
 - > un bol de lait (enfant) / café ou thé (adulte)
 - > un verre d'eau du robinet ou un jus de carottes maison
- ou
- > des flocons d'avoine bio avec du lait (à faire tremper la veille ou à mettre dans du lait chaud), quelques fruits secs
 - > un fruit frais
 - > un bol de lait avec du cacao instantané bio et équitable (enfant) / café ou thé (adulte)
 - > un verre d'eau du robinet



Prix moyen: 1,20€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

Pour partir du bon pied, le petit-déjeuner doit couvrir un tiers des besoins nutritionnels de la journée. Il pourrait être composé de céréales complètes, d'un laitage et d'un fruit, apportant ainsi sucres lents, fibres, calcium, protéines et vitamines. Le tout complété par une boisson pour s'hydrater après la nuit.

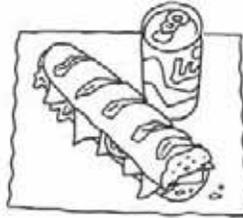
Basé sur des produits locaux et de saison, le petit-déjeuner malin n'a nécessité que peu d'énergie pour sa production et son transport. Les déchets, limités, sont souvent recyclables ou compostables.

Facile à mettre en œuvre, ce petit-déjeuner demande cependant un peu d'organisation pour acheter les produits au marché ou chez le producteur, faire son pain ou sa compote le week-end...

UN REPAS DE MIDI CLASSIQUE

- > un sandwich jambon-fromage de sandwicherie
- > un soda en canette de 33 cl

- ou
- > 2 tartines de pain blanc à la salade de poulet «Hawaiï», emballées dans une feuille d'aluminium
 - > un berlingot de jus tropical



Prix moyen: 3,00€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

Souvent vite avalés, ces repas de midi conventionnels sont pauvres d'un point de vue nutritif. Une canette de soda contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre. Une salade de poulet «Hawaiï» est riche en graisses et en additifs. Elle est également «lourde» d'un point de vue environnemental puisque l'ensemble de ses ingrédients totalise entre 15 000 et 60 000 km de trajet. Ce type de repas génère aussi beaucoup de déchets: canette ou berlingot, feuille d'aluminium, serviette jetable, etc. Certains peuvent être recyclés... mais encore faut-il pour cela qu'il y ait une poubelle de tri sélectif! De plus, l'énergie nécessaire à la fabrication des contenants en aluminium est très importante.

UN REPAS DE MIDI MALIN

- > un reste de soupe de la veille
 - > 2 tartines de pain complet
 - > un morceau de fromage et de la tartinaade végétale
 - > un verre d'eau du robinet
- ou
- > 2 tranches de pain multi-céréales tartinées de fromage frais, emballées dans une boîte à tartines
 - > une carotte à croquer
 - > de l'eau du robinet dans une gourde



Prix moyen: 2,00€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

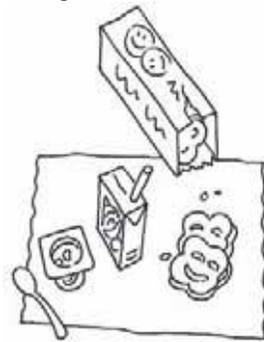
Appréciation globale:

Plus lent à digérer que le pain blanc, le pain complet permet une meilleure diffusion de l'énergie tout au long de l'après-midi. Il est également plus riche en fibres, vitamines et minéraux. N'oublions pas de manger au moins un légume à midi!

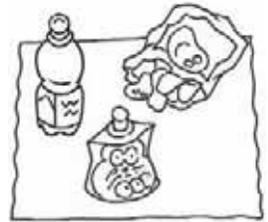
En optant pour du fromage et des tartinades végétales, nous couvrons nos besoins en protéines tout en évitant de consommer trop de viande, dont l'impact environnemental est important. L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Privilégions celle du robinet, d'excellente qualité et permettant d'épargner plus de 13 kg de déchets de bouteilles par personne et par an. Elle est aussi jusqu'à 500 fois moins chère que l'eau en bouteille!

LE GOÛTER CLASSIQUE

- > 2 biscuits secs au chocolat ou une petite brioche fourrée au chocolat
- > un petit-suisse aux fraises
- > un jus de fruits tropical en berlingot



- ou > un sachet de chips pour enfants en formes d'animaux ou un paquet de mini bâtonnets à tremper dans du fromage fondu
- > une compote toute prête « à boire »
- > une petite bouteille d'eau



Prix moyen: 1,20€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

Le goûter de l'après-midi est important parce qu'il permet de « tenir » jusqu'au souper et d'éviter les grignotages tout en complétant les apports nutritionnels des autres repas de la journée.

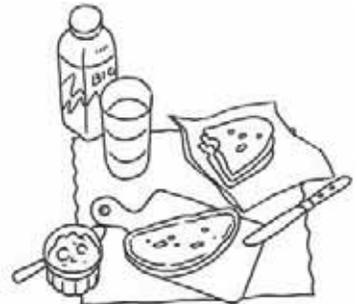
Or les goûters classiques apportent trop de sucres rapides, ce qui favorise un retour rapide de la faim. Ils contiennent souvent des graisses de mauvaise qualité (hydrogénées), qui sont à éviter absolument. De fabrication industrielle, les matières premières proviennent de cultures intensives et les produits finis contiennent de nombreux additifs de synthèse. Ces goûters sont souvent proposés dans de petits mais multiples emballages individuels non recyclables, générant ainsi beaucoup de déchets.

LE GOÛTER MALIN

- > 2 petits beurrés ou une poignée de Nic-Nac
- > un yaourt belge avec des fruits frais locaux et de saison coupés en morceaux
- > de l'eau du robinet dans une gourde



- ou > une tartine de pain complet avec un fromage belge au lait cru ou de la confiture
- > une compote « maison », sans sucre ajouté, avec des fruits frais locaux et de saison
- > un verre de lait bio



Prix moyen: 0,82€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

Des produits locaux et de saison limitent la production de CO₂: importer un fruit hors saison demande dix à vingt fois plus de pétrole que le même fruit produit localement en saison!

Fournissant calcium, protéines, énergie, vitamines et fibres, ce goûter est idéal d'un point de vue nutritionnel et aide à maîtriser la faim sans se gaver de sucre.

Transporté dans un réceptacle hermétique, une boîte à tartines, une gourde..., le goûter malin réduit les déchets. Il faut un peu plus de préparation mais couper un fruit ou mettre du fromage sur une tartine est-il vraiment plus difficile que d'ouvrir un paquet de biscuits? À la clé, une belle économie... même en s'offrant l'un ou l'autre produit bio!

REPAS DU SOIR CLASSIQUE

- > un steak de 200g
- > des frites en accompagnement
- > une salade « toute prête » en sachet
- > 2 verres d'eau minérale en bouteille

- ou
- > 2 tomates farcies avec du haché préparé
 - > 2 verres de soda
 - > une mousse au chocolat



Prix moyen: 4,43€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

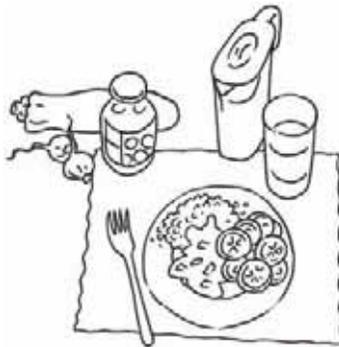
Ces repas sont des classiques qui séduisent aussi par leur préparation limitée: salade en sachet prête à l'emploi, haché préparé, mousse au chocolat en pot... Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils sont cependant à ne cuisiner qu'occasionnellement.

Les médecins recommandent de ne pas dépasser 100g de viande trois à quatre fois par semaine. On ménage ainsi notre santé tout allégeant notre empreinte écologique puisque produire un kilo de boeuf émet autant de CO₂ que parcourir 70 km en voiture! Mieux vaut manger de la viande moins souvent mais la choisir locale et de qualité.

L'impact sur le portefeuille n'est pas négligeable non plus!

REPAS DU SOIR MALIN

- > du couscous bio, agrémenté d'une courgette, de chair de tomates en bocal et de 2 échalotes, le tout bio
 - > 2 verres d'eau du robinet
- ou
- > un filet de lieu noir de la mer du Nord,
 - > des carottes et des pommes de terre bio en accompagnement
 - > du persil du jardin et une échalote bio
 - > une banane bio et équitable
 - > 2 verres d'eau du robinet



Prix moyen: 3,01€ Santé ● Environnement ● Facilité ●

Appréciation globale:

Remplacer plusieurs fois par semaine la viande par du poisson ou des préparations végétariennes fournit une alimentation saine, variée et qui respecte mieux l'environnement. À condition toutefois de choisir du poisson qui n'est pas surpêché.

Faisons la part belle aux légumes, céréales et légumineuses et choisissons-les issus d'une production locale et bio. Si combiner local et bio n'est pas possible, mieux vaut acheter un fruit ou un légume belge mais non bio plutôt que, par exemple, des échalotes ou des pommes bio d'Argentine.

Les repas cuisinés à partir de produits frais demandent parfois plus de temps de préparation pour les légumes à éplucher, laver... Le couscous est par contre d'une facilité déconcertante à faire!