

Manger de saison ...

c'est bon pour le portefeuille, la santé et la planète !

« ci-joint, le calendrier des produits de saison »

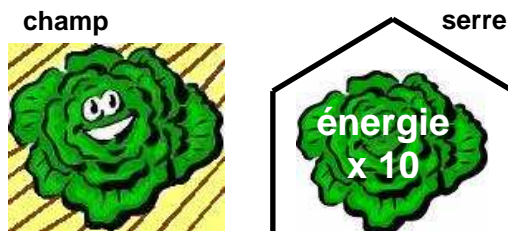
Une tomate pleine de goût, un abricot juteux, des carottes gorgées de vitamines ... en saison, les fruits et légumes ont encore plus de qualités. Ils seront également moins chers. De plus, s'ils sont achetés directement chez les producteurs locaux, ils pourront être plus mûrs que dans les grandes surfaces et auront nécessité moins d'emballage et de transport.

Adopter une alimentation durable, ce n'est pas se priver, mais bien au contraire profiter du meilleur de ce que la nature peut nous apporter !

Saviez-vous que ...

- une salade cultivée sous serre nécessite 10 fois plus d'énergie qu'en pleine terre,
- un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison,
- 1 kg de fraises d'hiver peut nécessiter l'équivalent de 5 litres de gasoil pour arriver dans notre assiette,
- un pot de yaourt à la fraise peut parcourir plus de 9 000 km, si on prend en compte les trajets effectués par chacune des matières premières et celui jusqu'à notre domicile,
- les plats préparés demandent beaucoup d'énergie pour être fabriqués, emballés et conservés,
- les produits congelés sont très gourmands en énergie, car ils doivent être conservés à -18°C tout au long de la chaîne, pendant le transport et le stockage,

et qu'il faut 7 kg de céréales pour produire 1 kg de bœuf ?



Repas sobre en gaz à effet de serre

- 1 L d'eau du robinet
- 1 cuisse de poulet
- 200g de haricots verts frais
- 2 pêches

= 0,6 kg eqCO₂**
soit les émissions de 0,2 L d'essence

Le quinté gagnant

- 1 Produits de saison
- 2 Production locale*
- 3 Agriculture biologique
- 4 Acheter en vrac ou en grand conditionnement
- 5 Limiter la viande rouge et les plats surgelés

et le petit plus, faire son compost avec les épluchures !
Voir le programme de formation au compostage sur
www.nature-munchhausen.com

Repas riche en gaz à effet de serre

- 1 L d'eau minérale
- 150g de bœuf
- 200g de haricots verts surgelés
- ¼ d'ananas frais de Côte d'Ivoire (avion)

= 5,6 kg eqCO₂**
soit les émissions de 2 L d'essence

* Pensez aux associations pour le maintien de l'agriculture paysanne, voir sur www.amapalsace.net

** eqCO₂ = équivalent CO₂, addition des principaux gaz à effet de serre

Source : « Des gaz à effet de serre dans mon assiette » Réseau Action Climat France