



## Le bio à l'honneur

Depuis les années 70, l'agriculture biologique a pris une place de plus en plus importante au sein de nos foyers. En 2005, près de 3/4 des ménages belges ont acheté au moins un produit bio frais.

Outre les magasins spécialisés, de plus en plus de supermarchés ont fait une place dans leurs rayons pour répondre à une demande croissante de produits dits «bio».

Mais n'affiche pas sur ses denrées alimentaires le label bio qui veut. Pour pouvoir produire « bio », le producteur doit respecter un cahier des charges qui définit les grands principes de l'agriculture biologique.

Pour un produit végétal, cela suppose une fertilisation naturelle des sols, la gestion écologique des « nuisibles » et des maladies, l'utilisation de semence biologique, l'interdiction de l'ionisation des produits (méthode de conservation) et l'absence de recours aux OGM. Certains engrais ou pesticides d'origine naturelle sont néanmoins autorisés dans certaines conditions.

Cependant, la législation est en train de changer : un projet de réglementation sur l'alimentation bio a été présenté par la Commission européenne début 2007. Ce texte prévu pour être d'application dès janvier 2009 autoriserait entre autres les produits de l'agriculture biologique à contenir jusqu'à 0,9% d'OGM.

En plus d'être réputé meilleur au goût et pour la santé, consommer bio contribue à réduire notre empreinte écologique. Mais cela ne suffit pas. Acheter des produits biologiques hors saison importés par avion venant du bout du monde a, bien sûr, un impact écologique énorme.

Pour que la consommation de produits bio soit vraiment écologique, il faut privilégier de surcroît les produits locaux et de saison.



## Le bio, plus cher ?

Pas vraiment. Le prix des produits biologiques est souvent plus élevé parce que ceux-ci sont obtenus à plus petite échelle, par des méthodes de production plus respectueuses de l'environnement et du bien-être animal et nécessitant plus de main d'œuvre.

Mais, le succès des produits biologiques auprès des consommateurs s'accroît et la différence de prix tend à diminuer. On trouve aujourd'hui certains aliments biologiques au même prix que des aliments conventionnels.

De plus, passer du conventionnel au biologique s'accompagne souvent d'une modification des habitudes alimentaires : un régime «biologique» comportant moins de viande, plus riche en fruits et légumes, évitant les sodas sucrés et les en-cas gras et sucrés coûte moins cher et est nettement plus sain.

Du fait du goût et de la fermeté des aliments biologiques, il faut également souvent consommer des quantités moindres pour confec-tionner un repas et être rassasié.

**PLUS D'INFO SUR [WWW.OBSERV.BE](http://WWW.OBSERV.BE), AVEC NOTAMMENT UN PETIT GUIDE COMPARATIF DES PRIX.**





## Recette de saison

# Salade de chou et pomme granny

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 chou rouge / 1 pomme granny smith / 50 gr de cerneaux de noix / 1 échalote / 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne / 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre / 4 cuillères à soupe d'huile d'olive / sel, poivre

### Préparation :

1. Passer le chou sous l'eau, le couper en 4.
2. Retirer la côte centrale dure.
3. Détailler chaque quart en fines lamelles au couteau ou au robot.
4. Peler et émincer les échalotes.
5. Dans un saladier, émulsionner la moutarde, le vinaigre et l'huile.
6. Ajouter le chou. Bien mélanger.
7. Peler la pomme. Retirer le cœur et les pépins. Couper la chair en petits dés.
8. Ajouter-la au chou ainsi que les noix.
9. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau et servir.

## Tout sur l'alimentation durable à Bruxelles

L'Observatoire Bruxellois de le Consommation Durable (OBCD), partenariat entre le CRIOC et Bruxelles Environnement - IBGE, a édité en novembre 2006 un guide de l'alimentation durable à Bruxelles. Des adresses de magasins, de marchés et de restaurants biologiques y sont reprises, ainsi que plusieurs infos pratiques.

### Les paniers bio

Les paniers bio offrent à tous la possibilité de manger de délicieux fruits et légumes biologiques de saison sans se ruiner. Vous prenez un abonnement par lequel vous vous engagez à acheter un panier bio régulièrement et vous choisissez la quantité de fruits et légumes désirée ainsi que la fréquence d'achat. Vous allez chercher votre panier dans un point de vente du réseau repris dans ce fascicule.

Prix d'un panier de légumes pour 2 personnes pour une semaine: de 8 à 8,5 €

### Des adresses de restaurants, brasseries, boulangeries bio

Une sortie en perspective ? Pourquoi ne pas essayer un resto biologique ? C'est une façon agréable de découvrir une cuisine saine et savoureuse.

TÉLÉCHARGEZ CE PETIT FASCICULE SUR LE SITE  
[WWW.OBSERV.BE](http://WWW.OBSERV.BE).



## NOUVEAU CALENDRIER

### DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON HORS SERRE

*Le nouveau calendrier de Bruxelles Environnement – IBGE sur les fruits et légumes locaux, de saison et hors serre est sorti.*

*Commandez-le gratuitement au 02 775 75 75 ou sur [ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be)*

