

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT

100 conseils pour se régaler
en respectant l'environnement
et sa santé



bruxelles
environnement
.brussels 

WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels 



SOMMAIRE



SE RÉGALER EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT !	3
ALIMENTATION DURABLE : DIX GESTES EN UN COUP D'ŒIL	4
CHOIX ALIMENTAIRES ET IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT	5
• La production	5
• La transformation et la conservation	6
• Le transport	7
• La consommation	8
EQUILIBRER SES REPAS	10
PRODUIRE SES PROPRES ALIMENTS	14
ACHETER	17
• Comment acheter ?	17
• Acheter quoi ?	19
• Acheter où et à quel prix ?	24
CONSERVER ET RANGER	26
• Ce qu'on a produit soi-même ou acheté en grandes quantités	26
• Ce qu'on a acheté	28
PRÉPARER	31
GÉRER LES DÉCHETS	34
MANGER À L'EXTÉRIEUR	35
• Au travail ou à l'école	35
• Au restaurant	36
• Lors d'événements	37
ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS « ALIMENTATION DURABLE »	38
VIVRE L'ALIMENTATION DURABLE À BRUXELLES	40

SE RÉGALER AVEC PLAISIR TOUT EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT !

Manger, c'est tellement agréable ! Bien sûr, c'est un besoin primaire, mais c'est aussi et surtout un plaisir de la vie. Le plaisir de manger sain et équilibré, de savourer des aliments goûteux et de saison, de redécouvrir les savoir-faire culinaires... C'est aussi un gage de bonne santé et de bien-être. Et cerise sur le gâteau : on partage bien plus que des aliments quand on partage un repas !

A Bruxelles, nous avons la chance de bénéficier pour la plupart d'une alimentation variée et de qualité. Mais elle représente tout de même 30% de notre impact environnemental. Alors comment réduire les impacts environnementaux liés à l'alimentation ?

En agissant « du champ à la fourchette » : de la production à la consommation, en passant par la transformation, le transport, la préparation, l'emballage ou le stockage. Agir pour l'environnement, c'est agir sur notre alimentation : c'est dire si nos choix alimentaires sont déterminants !

Acheter un aliment n'est pas un geste anodin. Par des comportements simples, accessibles à toutes et tous, nous pouvons contribuer à manger mieux tout en respectant la planète. Comment ? En évitant le gaspillage, par exemple, en mangeant plus de fruits et de légumes, moins de produits d'origine animale, des produits frais, locaux et de saison, moins emballés...

Enfin, l'environnement n'est pas le seul enjeu : notre système alimentaire doit aussi intégrer des objectifs sociaux en assurant une alimentation durable accessible à tous, des critères de santé publique et de bien-être avec des produits sains, autant que des critères de développement économique. C'est l'essence même d'une alimentation responsable.

Mangez avec plaisir, tout en respectant l'environnement. Bonne lecture et... bon appétit !

CÉLINE FREMAULT

Ministre de l'Environnement et de l'Énergie



ALIMENTATION DURABLE : DIX GESTES EN UN COUP D'ŒIL

1. Rééquilibrer son assiette : plus de fruits et légumes, moins de produits d'origine animale.
2. Produire ses propres fruits et légumes.
3. Acheter frais, local ET de saison.
4. Opter pour les filières courtes.
5. Opter pour les produits les moins transformés possibles.
6. Alternier les sources de protéines animales et végétales.
7. Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ou les filières de qualité différenciée.
8. Acheter selon ses besoins et en tenant compte des dates de consommation.
9. Accommoder les restes et conserver correctement ses aliments.
10. Composter les déchets organiques.



CHOIX ALIMENTAIRES ET IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Une bonne salade de saison, provenant d'un potager ou d'une exploitation proche et qui provient de modes de production « propres », n'a pas le même impact environnemental qu'un steak importé d'un élevage industriel à l'autre bout de la planète. De la production jusque dans notre assiette, tour d'horizon des impacts de nos aliments sur l'environnement.



LA PRODUCTION

Les modes de production actuels font appel à la culture intensive, à des machines agricoles fonctionnant au pétrole, aux pesticides et engrais chimiques, à la culture sous serre chauffée. Les chaînes de production se sont rallongées et complexifiées.

Résultat ? Un impact croissant sur l'environnement : contamination des sols et de l'eau par les pesticides et engrais de synthèse, consommation accrue d'énergie fossile (gaz, pétrole...), surexploitation des réserves d'eau. Les alternatives à cette production industrielle existent.

L'EAU EST UNE RESSOURCE NATURELLE FORT SOLLICITÉE !



Besoins humains :
2 à 4 l d'eau/jour



**La production
d'1 litre de soda :**
5 litres d'eau



**Pour la production
moyenne au niveau
mondial de
3 repas / jour :**
2000 à 5000 l d'eau



**La production
d'1 kilo de bœuf :**
16.000 l d'eau

LA TRANSFORMATION ET LA CONSERVATION

Dans la chaîne de production alimentaire, nombre d'aliments sont conservés et transformés avant d'arriver sur les étals des magasins : plats préparés, légumes lavés, découpés et emballés sous vide, mini portions de produits divers...

Ce processus a un impact important sur le climat, en particulier pour les surgelés : leur conservation à basse température, tout au long de la chaîne de production, transport..., nécessite beaucoup d'énergie et l'utilisation d'additifs nécessaires aux méthodes de conservation industrielle. Sans parler des fuites de gaz frigorigènes, fluorés, qui sont de puissants gaz à effet de serre.

Les emballages alimentaires demandent également beaucoup d'énergie pour être fabriqués et retraités. Dans nos régions, de nombreuses récoltes d'hiver comme carotte, céleri-rave, oignon, betterave rouge, pommes, poires, etc. sont conservées (et non surgelées) pour pouvoir être consommées tout l'hiver. Les frigos utilisés consomment certes de l'énergie, mais moins que pour faire venir le fruit/légume de l'autre bout de la planète. Dans ce cas, c'est donc un plus pour l'environnement de consommer les fruits et légumes de garde.



Une pomme n'en est pas une autre...

1 kg de pommes belges mangées en début de saison (octobre) : 0,09 kg de CO₂

1 kg de pommes belges mangées après l'hiver (avril) : 0,14 kg CO₂

1 kg pommes provenant du Chili par bateau : 0,55 kg CO₂

Source : « Des calculs CO₂ pour la labellisation CO₂ des produits vendus par des producteurs fermiers » (réalisé par l'Association Nationale de Producteurs Fermiers asbl (ANPF) pour Bruxelles Environnement)

LE TRANSPORT

Quelle que soit la saison, nous disposons d'un vaste choix de produits alimentaires dans nos rayons (viande d'autruche africaine, fraises d'Australie, haricots et asperges du Kenya, etc.). Pour que toutes ces denrées soient disponibles dans les magasins, il a fallu développer un système de transport extrêmement consommateur d'énergie, et donc polluant. Le transport par avion a un impact

beaucoup plus important sur l'environnement que le transport par bateau ou par train. Or nos magasins sont fournis en produits importés par avion. De plus, le transport des produits sur de longues distances nécessite le recours à des procédés de conservation (par exemple le refroidissement) qui consomment plus d'énergie que les produits locaux.



Comparaison des quantités de CO₂ générées par différents moyens de transport (*)

Bateau = 15 à 30 g/ tonne km

Train = 30 g/ tonne km

Camion = 210 à 1.430 g/tonne km. Les camions frigorifiques émettent jusqu'à 800g CO₂/tonne km en plus qu'un camion non réfrigéré.

Avion = 570 à 1.580 g/ tonne km

(*) : La tonne kilomètre représente la quantité de CO₂ générée par le transport d'une tonne d'aliment sur une distance d'un kilomètre. (Defra 2005 - The Validity of Food Miles as an Indicator of Sustainable Development).

LA CONSOMMATION

Nous consommons de l'énergie pour le transport de nos courses, pour réfrigérer, surgeler et cuire les aliments et pour laver la vaisselle. Mais notre impact est fort différent si on choisit un repas à base de produits locaux, frais, bios, plutôt qu'un repas comprenant des aliments importés de loin par avion, ou cultivés hors saison sous serre chauffée.

PRODUCTION DE DÉCHETS :

- 3 fois plus qu'en 1950
- 160 kg de déchets d'emballage par personne et par an (dont les 2/3 sont d'origine alimentaire).

BON À SAVOIR

Dans le monde, 1/3 des émissions de gaz à effet de serre sont liées à la production, la transformation, le transport et la conservation de la nourriture.

Dans le monde, 18% des émissions de gaz à effet de serre sont liées à l'élevage.

A Bruxelles, 12% du contenu de nos sacs blancs sont des déchets alimentaires, encore parfaitement comestibles.





HALTE AU GASPI !

Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde. Rien qu'en Belgique, 117.000 personnes dépendent directement de l'aide alimentaire pour leur subsistance. En 2010, près de 20.000 personnes ont eu recours à la Banque alimentaire Bruxelles-Brabant.

Pourtant, selon la FEVIA (Fédération de l'Industrie alimentaire), le gaspillage alimentaire en Belgique atteindrait 660.000 tonnes d'aliments par an ! Et 1/3 de la nourriture produite dans le monde pour l'homme est gaspillée !

Chez les ménages bruxellois, le gaspillage représente plus de 12% du poids de la poubelle blanche : la moitié représente des aliments entamés mais non terminés, 1/4 est constitué de restes de repas et le dernier 1/4 d'aliments jetés sans même avoir été entamés.

Ce gaspillage est donc un enjeu concret, directement lié à la consommation, aux déchets et au changement climatique. Les impacts négatifs du gaspillage alimentaire sont réels : pour les ménages, les collectivités, l'environnement et l'économie.

Et c'est tout au long de la chaîne de production que des aliments ou restes d'aliments parfaitement comestibles sont écartés et finissent comme déchets. Faire changer les modes de fonctionnement tout au long de la chaîne alimentaire est possible en adoptant de nouvelles pratiques de consommation. Par exemple : diminuer notre consommation de viande entraîne une réduction du gaspillage lié à sa production (voir conseil 3) ; choisir des poissons labellisés MSC (voir conseil 37) permet de réduire les pertes engendrées par la pêche industrielle ; acheter des fruits et légumes directement au producteur permet d'éviter le gaspillage, car l'on accepte également les fruits et légumes qui ne correspondent pas aux standards de la grande distribution. Nous avons un véritable pouvoir à exercer en ce sens, avec un impact réel et concret.

EQUILIBRER SES REPAS



Tous les nutritionnistes sont d'accord : bien manger, c'est manger de tout. Le modèle de la célèbre pyramide alimentaire s'est imposé comme guide visuel pour élaborer un régime omnivore équilibré. Principe de base : manger de tout mais en quantités variables. De l'eau à volonté, plus de fruits et légumes, des céréales et féculents complets, moins de viande et de produits protéiniques, peu de matières grasses et de sucre. Manger sain, c'est équilibrer son assiette.

1/ AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Savoureux, parfumés, vitaminés, pauvres en calories, non seulement les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais leur impact environnemental est nettement inférieur à celui de la viande, du moins s'ils sont d'origine locale, issus de production sans pesticides et consommés frais et de saison.

Bon pour la santé



2/ OPTEZ POUR LA BIODIVERSITÉ

Les réseaux de la grande distribution ne proposent généralement que quelques grandes sortes d'aliments. Cette offre est souvent dépendante de l'uniformité et des modes de culture intensive de l'industrie agro-alimentaire. Pourtant, il existe une diversité végétale comestible souvent méconnue ; elle se cache dans les marchés et magasins bios, les potagers et les jardins sauvages. De quoi varier le quotidien et aller à la rencontre de nouvelles saveurs... (Voir l'encadré ci-contre).

Bon pour la santé

3/ LIMITEZ LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Le Belge consomme en moyenne 120 gr de viande par jour. Mais de nombreux consommateurs sont bien au-delà. Or la production de viande et produits laitiers représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et 10% de l'impact environnemental global. De plus, les recommandations en matière de santé limitent la consommation à maximum 75 à 100 gr par jour. Diminuer sa consommation de viande est donc tout bénéfique pour l'environnement et pour la santé !

Bon pour la santé

4/ ALTERNEZ LES SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES

Le Belge moyen consomme 1,5 fois trop de protéines par rapport aux recommandations nutritionnelles. De plus, l'apport en protéines est déséquilibré : 60% d'origine animale pour seulement 40% d'origine végétale alors qu'il faudrait un rapport de 50/50. Pour réduire et rééquilibrer les apports en protéines, il est nécessaire de réduire sa consommation de viande (surtout les viandes rouges) à 75 g par jour et sa consommation de produits laitiers (surtout les fromages) d'un tiers (max 120g/jour). Un bon équilibre entre les différentes protéines indispensables est assuré par la variété des sources de protéines.

Bon pour la santé

LA BIODIVERSITÉ DANS L'ASSIETTE

Tomates aux multiples couleurs, légumes biscornus ou condiments aux noms imprononçables... Aujourd'hui, on peut se réjouir du retour de variétés anciennes et oubliées de nos tables. Que peut-on déguster dans des menus inventifs ?

- Des fleurs comestibles : fleurs de courgettes, bourrache, capucine, livèche, etc.
- Des plantes sauvages comestibles : pourpier, tanaïse, origan, ortie, bardane, etc.
- Des plantes condimentaires : ail des ours, reine des prés, petite pimprenelle, etc.
- Les légumes oubliés : panais, rutabaga, topinambour, patate douce, etc.

Plus d'infos : lesjardinsdepomone.be





**TENEURS EN PROTÉINES
(ANIMALES ET VÉGÉTALES) DE DIFFÉRENTS
ALIMENTS, EN GRAMMES DE PROTÉINES
PAR 100 GRAMMES D'ALIMENT.**

Produits	Protéines (en g /100 g de produit)
PROTÉINES ANIMALES	
VIANDES	
Entrecôte de bœuf	21,2
Mignonette de porc	20,5
POISSONS	
Colin d'Alaska	16,2
Cabillaud	15,6
PRODUITS LAITIERS/ŒUFS	
Gouda	25,5
Œuf de poule	12,6
PROTÉINES VÉGÉTALES	
CÉRÉALES PRÊTES À L'EMPLOI	
Quinoa	13,2
Boulgour Kamut	16,5
LÉGUMINEUSES	
Lentilles	23
Fèves de soja	35
PRODUITS VÉGÉTARIENS	
Tofu	12
Tempeh	13,5

Source : www.internubel.be

5/ LIMITEZ LES SODAS

Avec plus de 120 litres par personne et par an, le Belge se situe parmi les plus gros buveurs de boissons sucrées du nord-ouest de l'Europe.



A l'échelle de la planète, les 500 milliards (!) de litres de limonade produits chaque année exigent une surface agricole de 37 000 kilomètres carrés exclusivement consacrée à la culture de la betterave, de la canne à sucre ou du maïs (un peu plus que la superficie de la Belgique).

Enfin, n'oublions pas que certains géants industriels bien connue dans le monde du soda se sont illustrés par une exploitation sans vergogne des ressources en eau dans des pays éloignés (en Inde, par exemple).

Chaque étape du cycle de production des boissons sucrées a un impact environnemental : la production des matières premières (sucres, fruits, additifs), l'ajout d'extraits et d'eau, l'embouteillage, le transport et la distribution. De plus, ces boissons sont pointées du doigt par les diététiciens pour leur haute teneur en sucre. Et elles sont le plus souvent emballées dans des bouteilles en plastique. Eau, jus de fruits ou de légumes frais pleins de vitamines sont bien meilleurs pour la santé.

1 KG DE BŒUF

=



Douches d'une personne pendant un an



8,3 litres d'essence



Emissions de CO₂ de 125 km parcourus en voiture



6/ BUVEZ L'EAU DU ROBINET

En Belgique, l'eau du robinet est traitée et répond aux normes de potabilité. Elle est nettement moins chère que l'eau en bouteille et n'implique ni transport, ni stockage, ni déchets. Pour la première eau de la journée, le matin, laissez couler un peu le robinet avant de la boire. Pour la préparation des biberons, préférez une eau en bouteille qui convient mieux pour l'alimentation des nourrissons. Si vous avez un adoucisseur d'eau, respectez les consignes d'utilisation et n'oubliez pas d'entretenir votre appareil régulièrement. Sur le site de Belgaqua, un « livre bleu » répond à toutes les questions que vous pourriez vous poser au sujet de l'eau du robinet et de l'adoucissement.

Voir www.belgaqua.be > Publications.

Bon pour le porte-feuille

7/ SUIVEZ LES CONSEILS DU PNNS ET DE « MANGER BOUGER »

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) est une émanation du Service Public Fédéral 'Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement'. On y trouve une multitude de conseils pratiques, dossiers, guides, brochures et autres outils informatifs pour s'alimenter sainement ou faire de la sensibilisation à l'alimentation durable. Voir www.health.belgium.be. 'Manger Bouger', quant à lui, est le site de la Fédération Wallonie-Bruxelles qui promeut les attitudes saines sur les plans alimentaire et physique. Il dispense une foule de renseignements en ces matières, tant aux jeunes qu'aux parents, enseignants, animateurs et professionnels.

Voir www.mangerbouger.be.

Bon pour la santé



PRODUIRE SES PROPRES ALIMENTS

85% des Bruxellois ont accès à un jardin ou une terrasse, mais seuls 19% pratiquent le maraîchage. Pourtant, une petite surface suffit, même sur balcon ou toit plat, pour obtenir des résultats concrets. Et un potager en ville cumule bien des avantages : c'est écologique, économique, et les produits récoltés sont bien meilleurs que ceux vendus dans le commerce. Cultiver un potager est aussi une activité physique bonne pour la santé. Seul, en famille ou avec des amis, la culture des légumes, fruits et plantes aromatiques permet de se retrouver autour d'une activité commune, de redécouvrir le rythme de la nature et des saisons et surtout... le goût des aliments cultivés à la maison !

8/ CULTIVEZ, ÉLEVEZ

Différents types de potagers sont possibles : en pots ou en bacs – sur une terrasse, un balcon ou un toit plat – ou bien sûr en pleine terre, au jardin. Tout dépend de l'espace dont vous disposez et du temps que vous avez à consacrer au maraîchage. Elevez poules et lapins si vous disposez d'un espace suffisant. Voir les info-fiches thématiques sur www.environnement.brussels/potagers.

Bon pour le porte-feuille

9/ COMMENCEZ PAR LES AROMATIQUES OU LES « FACILES »

Si vous aménagez pour la première fois un potager, commencez petit avec des plantes aromatiques qui « poussent toutes seules », comme persil, ciboulette, romarin, menthe, thym, laurier, etc. Mais aussi avec des légumes courants que vous pouvez facilement semer et

Bon pour le porte-feuille



cultiver : salade, haricot princesse, courgette, céleri, radis, oignon blanc, navet, épinard, cresson alénois, bette, tomate cerise, etc. Si vous êtes débutant ou si vous souhaitez démarrer encore plus facilement, achetez de jeunes plants (plantules) dans une jardinerie et repiquez-les en terre, mais cela vous coûtera plus cher.

10/ PENSEZ AUX LÉGUMES « OUBLIÉS »

En hiver, plusieurs légumes locaux « oubliés » et pourtant exquis peuvent égayer nos soupes ou accompagner nos plats. Il s'agit entre autres du panais, cousin de la carotte, du rutabaga, qu'on apparente à un gros navet, et du topinambour, tubercule à saveur douce, rappelant celle de l'artichaut. Tous délicieux, faciles à préparer et bons pour la santé.

Bon pour la santé



11/ ENVISAGEZ DES PETITS FRUITIERS

Les espèces d'arbres fruitiers les plus faciles à cultiver dans nos régions sont les variétés rustiques de pommiers et poiriers. Mais on n'a pas toujours l'espace suffisant pour les planter. On peut alors se tourner vers les 'petits fruitiers', moins encombrants et tout aussi généreux. Il existe des dizaines et des dizaines de variétés différentes de framboisiers, groseilliers, cassissiers, mûriers et myrtilliers, sans oublier le sureau et les rhubarbes.

Bon pour le porte-feuille

Bon pour la santé

12/ CULTIVEZ SANS PESTICIDES NI ENGRAIS CHIMIQUES

Leur usage entraîne de lourdes conséquences pour l'environnement. Ils appauvrissent la diversité biologique et sont dangereux pour la santé. Plusieurs engrais chimiques contiennent des métaux lourds, comme du plomb, du mercure ou du cadmium. Transmis aux végétaux, ils peuvent contaminer l'ensemble de la chaîne alimentaire. Il existe de nombreux moyens naturels pour se passer de ces produits chimiques. Un bon compost naturel comme engrais, et des plantes répulsives, pièges, barrières, décoctions « maison » à base de plantes, etc. pour éloigner les indésirables. Voir les info-fiches potager dans www.environnement.brussels/potagers.

Bon pour la santé

13/ FAITES APPEL AUX PARCELLES DE POTAGERS FAMILIAUX

Bruxelles Environnement gère 8 sites potagers représentant près de 200 parcelles individuelles mises à disposition des particuliers. Ils sont souvent situés le long de la Promenade Verte et intégrés essentiellement dans les parcs. Selon les cas, ils sont équipés de mobilier de rangement, de pompe à eau, de fontaine ou de système de récupération d'eau de pluie, de compost collectif, etc. Une culture respectueuse de l'environnement est exigée et l'utilisation de pesticides y est, bien entendu, proscrite. Il y a une liste d'attente mais rien n'empêche de s'y inscrire, voir www.environnement.brussels/potagers > Potagers collectifs et familiaux.

Bon pour le porte-feuille

14/ DÉVELOPPEZ OU PARTICIPEZ À UN POTAGER COLLECTIF

Dans de nombreux quartiers bruxellois, la Région de Bruxelles-Capitale soutient le développement de potagers collectifs. Rendez-vous sur la carte du site de Bruxelles Environnement : www.environnement.brussels/potagers > Participer à un potager et sur www.potagersurbains.be. Vous pouvez aussi développer un tel projet vous-même, avec vos voisins, et obtenir un soutien via un appel à projets organisé par Bruxelles Environnement. Pour être tenu au courant des appels à projets, suivez nos actualités sur www.environnement.brussels ou abonnez-vous à notre infolettre mensuelle.

Bon pour le porte-feuille



15/ SUIVEZ UNE FORMATION EN MARAÎCHAGE, FAITES APPEL AU HELPDESK OU AU RÉSEAU DE MAÎTRES-MARAÎCHERS

Des cours pratiques vous permettent d'apprendre à cultiver et entretenir un potager sain, sans engrais chimiques ni pesticides. En partenariat avec Bruxelles Environnement, on y aborde des notions théoriques et techniques, illustrées directement dans un potager didactique. S'en suit une mise en pratique et une expérimentation sur des parcelles collectives. Et il est possible de travailler à l'abri en cas de pluie !

Vous ne savez pas comment démarrer un potager, comment faire pousser tel ou tel légume ? Vos plantations ont attrapé une maladie ? Vous pouvez également contacter le « helpdesk potager » à infopotagers@environnement.irisnet.be, mais aussi le réseau des maîtres-maraîchers formés pour répondre aux questions du public. Toute l'information sur les formations ou pour consulter le bottin des maîtres-maraîchers : www.environnement.brussels/potagers.

16/ CONSERVEZ SOUS DIFFÉRENTES FORMES

Vraiment trop triste de retrouver des surplus de récolte dans les sacs verts de collecte des déchets de jardin ! Si vous avez la chance d'avoir un potager ou un verger qui produit beaucoup, n'hésitez pas à conserver les excédents sous forme de purées ou coulis en conserves, confitures, gelées, jus de fruits, sirops etc.

Bon pour le porte-feuille

17/ ECHANGEZ, DONNEZ OU VENDEZ VOTRE CONSOMMATION EXCESSIVE

A défaut de conserver, échangez vos produits avec un voisin qui cultive d'autres variétés que vous, ou faites des heureux chez vos proches, amis ou collègues de travail. Si vraiment vous disposez de quantités importantes, vous pouvez également vendre votre production, par exemple sur www.topino.be.

18/ PRÉPAREZ VOUS-MÊME VOS ALIMENTS DE BASE

Il n'y a pas que les fruits et légumes qu'on peut produire soi-même. Economiques et savoureux, de nombreux aliments de base peuvent être préparés à la maison, moyennant un peu de temps, de bons ingrédients et des recettes judicieuses : pain, pâtes, yaourts, pizzas, gâteaux, tartes, biscuits, pâtés, etc., sans oublier les frites fraîches, Belgique oblige !

Bon pour le porte-feuille



ACHETER



L'achat des aliments est un moment-clé pour réduire la pression sur l'environnement.

Consommer de manière durable au quotidien, c'est opter pour des produits qui utilisent moins de ressources (eau, matières premières), moins d'énergie, qui génèrent moins de déchets et qui sont fabriqués dans des conditions sociales acceptables. Mais acheter malin, c'est aussi acheter les quantités justes pour réduire le gaspillage alimentaire.

COMMENT ACHETER ?

19/ FAITES UNE LISTE DE COURSES

Décidez de ce que vous voulez acheter avant de faire vos courses. Tenez compte du nombre de personnes qui mangeront et évaluez les quantités nécessaires. Regardez ce qu'il y a dans vos placards et réfrigérateur, et n'achetez pas inutilement. Planifiez vos menus. Avec une liste, vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin.

BON POUR LE PORTE-FEUILLE

20/ LISEZ LES ÉTIQUETTES

La lecture des étiquettes donne une série d'informations utiles sur la provenance des aliments, le mode de production, etc. Vous pourrez ainsi constater, par exemple, que l'on vend des pommes en provenance d'Argentine au mois d'octobre... en pleine saison des pommes chez nous. Prenez connaissance de la liste des ingrédients et assurez-vous qu'il n'y ait pas que vous n'aimez pas ou auxquels vous (ou un membre de votre famille) êtes allergique. Débusquez les préparations ou les aliments à base d'huile de palme (voir conseil 38).



BON À SAVOIR

Exemple d'un choix

facile en magasin : les œufs ! 

Ils portent un code de 0 à 3 :

0 = œuf bio ;

1 = œuf de poules élevées en plein air ;

2 = œuf d'élevage au sol ;

3 = œuf de poules élevées en cage.

21/ LISEZ LES DATES LIMITE DE CONSOMMATION DES PRODUITS

Certains produits que l'on trouve aux rayons des magasins ont des durées de vie courtes. Assurez-vous que vous les consommerez dans le délai requis pour leur fraîcheur. Si vous n'êtes pas attentif, et ne les consommez pas à temps, ils passeront à la poubelle et grossiront la quantité de vos déchets. Ce qui n'est bon ni pour l'environnement, ni pour votre portefeuille. (Voir aussi conseil 51).

Bon pour le portefeuille

22/ ACHETEZ LES BONNES QUANTITÉS ET PLUS RÉGULIÈREMENT

Certains aliments tels que la viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne conservent pas longtemps. Achetez-les au fur et à mesure, en fonction de vos besoins réels. Cela vous évitera bien des gaspillages ! Attention aussi aux 'super promos' qui vous entraînent à acheter trop d'aliments... qui finissent ensuite dans la poubelle ou au compost.

Bon pour le portefeuille

23/ FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ

Le ventre rassasié, vous serez moins tenté d'acheter impulsivement comme si vous alliez dévorer tout ce qui se trouve dans le magasin. Et notamment les produits placés près des caisses ou proposés par des promotions alléchantes.



24/ PRENEZ VOTRE SAC RÉUTILISABLE OU VOTRE CADDY

Transportez vos achats dans des sacs réutilisables ou des caisses pliables, caddies, paniers, sacs à dos, etc. Les caddies d'aujourd'hui sont très pratiques et bien plus maniables que les modèles de nos grands-mères. On peut y transporter une grande quantité de courses sans se « casser le dos ». Pour ne pas oublier votre sac réutilisable, placez-le à un endroit stratégique (par exemple dans le sac à main, le coffre de la voiture, le hall d'entrée...).

25/ EVITEZ LES PRODUITS SUR-EMBALLÉS

De trop nombreux aliments sont emballés de plusieurs couches de matériaux ou ont un volume d'emballage disproportionné par rapport au contenu. Trois sacs de courses déballés génèrent un sac d'emballages... qui filent directement à la poubelle. Or, vous payez aussi l'emballage : dans le cas des produits alimentaires, il peut représenter jusqu'à 20% du prix du produit ! Evitez donc aussi les produits emballés individuellement (biscuits, yaourts, boissons, etc.).

Bon pour le portefeuille

26/ ACHETEZ EN VRAC

Besoin juste d'un concombre, d'un poivron ou d'une courgette ? Achetez-les en vrac et collez l'étiquette directement sur les légumes. Petit truc : peser les fruits et légumes séparément et les mettre tous dans le même sachet sur lequel on colle les différentes étiquettes de pesée : encore plusieurs emballages évités !



27/ RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Achetez les aliments surgelés à la fin de vos courses, juste avant de passer à la caisse. Transportez-les dans un sac isotherme réutilisable. Respecter la chaîne du froid évite les dégradations des aliments et donc le gaspillage alimentaire.

ACHETER QUOI ?

28/ OPTEZ POUR DES ALIMENTS DE SAISON

Des tomates en plein hiver ? Elles n'auront jamais le goût et l'odeur des tomates mûries au soleil en saison. Et elles sont beaucoup plus chères ! Mais ce n'est pas tout : ces produits vendus hors saison viennent généralement de loin et/ou sont cultivés sous serre chauffée. Ce qui nécessite beaucoup d'énergie et souvent plus d'engrais. Acheter local : c'est meilleur, ça préserve l'environnement et vous coûte moins cher. Si vous êtes à l'étranger, faites de même : achetez ce qui est produit sur place.

BON POUR LE PORTE-FEUILLE



Les produits de saison

Lorsque l'on parle des produits de saison, il s'agit bien entendu de la saison où l'on se trouve. En effet, les saisons varient selon les climats. Elles ne sont pas les mêmes si on vit en Belgique ou si l'on est en vacances en Equateur, par exemple. Lorsque l'on parle des produits de saison, il s'agit bien sûr des fruits et légumes qui poussent là où l'on séjourne ou provenant des régions limitrophes !

L'EXEMPLE DE LA TOMATE

QUANTITÉ DE CO₂ ÉMISE POUR LA PRODUCTION D'1 KG DE TOMATES

Belges de champ (en saison) 0.2 KG

D'Espagne 0.6 KG

Tomates produites sous serre chauffée en Belgique (hors saison) 2.3 KG

29/ CONSULTEZ VOTRE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Autrefois, on ne trouvait les produits alimentaires que lorsque c'était leur saison. Aujourd'hui, l'offre est tellement abondante qu'il est difficile de s'y retrouver. Pour vous aider à choisir des fruits et légumes de saison et bien de chez nous, Bruxelles Environnement vous propose gratuitement un calendrier de poche (en éventail) à emporter facilement avec vous.

30/ OPTEZ POUR DE SAVOUREUX PRODUITS LOCAUX

Les légumes typiques de nos régions sont pleins de vitamines et de saveurs. En hiver, par exemple, on ne pense pas toujours à préparer le chou frisé, le chou de Milan, le pourpier, le navet, le potimarron, le radis noir, le salsifis, etc. Toutes ces variétés sont conseillées tant pour leur goût que pour leurs qualités diététiques. Elles permettent de varier les menus d'hiver et réduire ainsi la consommation de légumes importés ou cultivés en serre. En été, par exemple, choux fleurs, navets, concombres, courgettes, fenouil, etc. peuvent également égayer nos assiettes.

Bon pour la santé

31/ CHOISISSEZ LES PRODUITS LES MOINS TRANSFORMÉS POSSIBLES

Les circuits qu'empruntent les aliments se sont allongés. Les aliments transformés sont traités, emballés, transportés... Sans parler des additifs, conservateurs et exhausteurs de goût dont notre organisme se passe volontiers ! Rien ne vaut le frais ! Choisissez les produits les moins transformés possible. Faites par exemple vos soupes, lasagnes, pizzas...

Bon pour la santé

32/ PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS BIOS BON POUR LA SANTÉ

Ils sont produits dans des conditions plus respectueuses de l'environnement, ne contiennent pas de pesticides et respectent le bien-être animal !

Bon pour la santé

Commandez gratuitement
le « Calendrier des fruits
et légumes locaux,
de saison et hors serre »

Info-Environnement

02 775 75 75

ou

info@environnement.irisnet.be



L'élevage intensif des animaux vise à augmenter la productivité en raccourcissant la phase de croissance de l'animal. Les inconvénients de ce type de pratique portent principalement sur la qualité moindre des produits, les conditions de vie des animaux, et le manque de surfaces pour assurer l'épandage du lisier sans polluer les eaux. La concentration d'un grand nombre d'animaux crée des risques sanitaires, qui nécessitent souvent des traitements antibiotiques. L'élevage intensif concerne, par exemple, les volailles, les porcs, les bovins ou l'aquaculture.

33/ PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS DE QUALITÉ DIFFÉRENCIÉE

De nombreux produits sous labels (c'est-à-dire qui respectent un cahier des charges), sont issus d'un mode de production qui veille à la qualité de l'environnement, à la bonne utilisation des ressources naturelles, au bien-être animal, au mode de conservation, etc.

Apprenez à connaître ces labels et à distinguer parmi eux les plus fiables.

Infos : www.infolabel.be.

BON
POUR LA
SANTÉ

34/ VARIEZ LES TYPES DE VIANDE

Pas besoin de devenir tous végétariens ! Par kilo, le poulet génère 20 fois moins de gaz à effet de serre que le veau, et 10 fois moins que le bœuf. Le poulet et le porc sont donc les viandes les moins pénalisantes pour l'environnement. Mais n'oubliez pas de combiner les conseils : vérifiez la provenance (la plus locale possible) et le mode d'élevage (bio, respectueux de l'environnement).

35/ ESSAYEZ LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Les légumineuses ou les combinaisons de céréales et légumineuses comme un couscous végétarien avec des pois chiche, du riz et du soja, du maïs et des haricots rouges, constituent des repas équilibrés.

36/ EVITEZ LES POISSONS DE SURPÊCHE

Si manger du poisson est conseillé d'un point de vue diététique, il ne faut cependant pas en abuser. En effet, les ressources en poissons s'épuisent car leur volume pêché aujourd'hui dépasse celui de la reproduction annuelle. Selon la Food and Agriculture Organisation (FAO), 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger : c'est le cas du thon, du flétan, du cabillaud, du merlu, de l'espadon et de la sole. Dès lors, consommez les espèces de poisson qui ne font pas l'objet d'une surpêche (voir encadré) et mieux encore celles arborant le label du Marine Stewardship Council (MSC). Voir aussi conseil 37.

BON
POUR LA
SANTÉ

BON À SAVOIR

Il vaut mieux éviter les poissons issus de l'aquaculture intensive. Quand elle produit 1 tonne de saumon d'élevage, elle utilise 5 à 6 tonnes de poissons sauvages réduits en farine. L'aquaculture intensive recourt également à des traitements chimiques et antibiotiques.

Cependant, il existe un label « Label global G.A.P. sur l'aquaculture » qui certifie que vous avez acheté un poisson de qualité produit par une aquaculture certifiée conformément aux règles de la Bonne Pratique Agricole.

Plus d'infos : www.my-fish.info

37/ PRIVILÉGIEZ LES POISSONS MSC

Le label Marine Stewardship Council (MSC) est une certification environnementale attestant que la pêche qui a prélevé le poisson s'inscrit dans un principe de durabilité et de respect de l'environnement. Pour obtenir la certification, chaque pêcheur doit démontrer qu'elle répond à 3 principes fondamentaux. Le premier : respecter l'état des stocks de poisson et donc ne pas surexploiter la ressource. Le second : réduire son impact sur le milieu marin et respecter les écosystèmes. Enfin, le troisième concerne le système de gestion de la pêche : elle doit respecter les lois et règlements locaux, nationaux et internationaux en vigueur. L'éco-label MSC est utilisé pour contribuer à améliorer la santé des océans, en reconnaissant et récompensant les pratiques de pêche durable.

BON
POUR LA
SANTÉ



QUELS POISSONS CHOISIR ?

Privilégiez les poissons de chez nous ou de pays limitrophes et évitez d'acheter des poissons trop jeunes.

Par ailleurs, le World Wildlife Fund (WWF) a établi un « Consoguide » pour vous aider à bien choisir vos poissons pour soutenir la pêche durable.

Voir www.wwf.be > Que faisons-nous > Réduire notre impact > Assurer l'avenir durable de la pêche > Les méthodes d'approvisionnement > Consoguide.



38/ EVITEZ L'HUILE DE PALME

L'huile de palme est l'huile la plus consommée au monde, loin devant l'huile de soja ou de tournesol. On la retrouve dans un grand nombre de produits alimentaires industriels comme les plats préparés, les gâteaux, les céréales, les barres chocolatées ou encore dans certaines margarines.

La culture de l'huile de palme contribue à la perte de biodiversité des pays producteurs. La plantation des palmiers à huile est à l'origine de la destruction des forêts tropicales et par conséquent de l'extinction de certaines espèces animales telles que l'orang-outang.

Côté santé, l'huile de palme contribue à la formation de « mauvais » cholestérol et augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et d'obésité. Sur la liste des ingrédients, vérifiez quel type d'huile végétale est utilisé. Lorsque rien n'est spécifié, c'est souvent de l'huile de palme car elle est la moins chère des huiles.



39/ OPTEZ POUR DES PRODUITS BRUXELLOIS DURABLES

Même en ville, il existe des produits locaux ! Au-delà de la production primaire, il existe également de nombreux produits bruxellois issus de la transformation durable. Il y en a pour tous les goûts ! Bruxelles héberge plusieurs brasseries incontournables dont la brasserie Cantillon qui produit sa bière à base de céréales biologiques. Certaines bières sont labellisées 100% bios. Par ailleurs, les abeilles bruxelloises fabriquent un miel très riche de goût et de grande qualité sanitaire. De l'hydromel, du fromage et du chocolat sont également produits à Bruxelles. Le Réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable (RABAD) peut vous renseigner sur d'autres fournisseurs.

BON À SAVOIR

- 43 transformateurs sont qualifiés bios à Bruxelles.
- Il y a 273 ruches à Bruxelles, dont 13 sur les toits.

40/ SI VOUS ACHETEZ DES PRODUITS EXOTIQUES, PRIVILÉGIEZ CEUX DU COMMERCE ÉQUITABLE

Lorsqu'il n'existe pas de production locale pour un produit, il est intéressant de se tourner vers le commerce équitable. Il concerne en général des produits que l'on ne peut pas trouver chez nous (banane, chocolat, café, etc.) et qui sont généralement importés par bateau, moins polluant que l'avion. Pour préserver l'environnement, il vaut cependant mieux éviter tout ce qui peut être remplacé par des produits locaux et de saison.

41/ PRIVILÉGIEZ LES BOISSONS EN BOUTEILLES CONSIGNÉES

Les bouteilles consignées en verre sont repérables grâce aux logos ci-dessous. Les consignes sont très répandues pour les sodas, le vin, la bière et certains jus ou eaux. Et vous payez moins les emballages !

Bon pour le porte-feuille



EMBALLAGES : QUELQUES LOGOS À RECONNAÎTRE

CONSIGNES

Ces logos renseignent que l'emballage peut être ramené vide au magasin, afin qu'il puisse être réutilisé. Le prix que vous payez lors de l'achat de l'emballage (bouteille) vous est remboursé à la restitution, sous forme de caution.



EMBALLAGE RECYCLÉ OU RECYCLABLE

Ce symbole circulaire renseigne que l'emballage a été obtenu au départ de matériaux issus du recyclage ou que l'emballage est recyclable.



POINT VERT

Il atteste que le fabricant paie une cotisation pour le recyclage des emballages auprès d'un organisme agréé (FOST Plus en Belgique). Il ne signifie pas que l'emballage est en produits recyclés, ni même qu'il va être recyclé !



ACHETER OÙ ET À QUEL PRIX ?

42/ OPTEZ POUR LES FILIÈRES COURTES

Il existe de nombreux moyens de s'approvisionner en produits de qualité sans forcément acheter dans les grandes surfaces. Comme vous le lirez ci-dessous, il existe des filières telles que les marchés, le producteur, les paniers bios les coopératives ou encore des groupements de citoyens auto-gérés tels que les G.A.S.A.P. (voir encadré). Qualité garantie, et bon pour l'environnement et les finances vu la diminution drastique des intermédiaires. Privilégiez surtout les courses dans votre quartier, en faisant vos courses à pied.

Bon pour le porte-feuille

43/ SOUTENEZ LES PRODUCTEURS

Adhérez à un groupe d'achat ! Certaines personnes se regroupent pour acheter ensemble des produits de qualité directement aux producteurs locaux : pain, produits laitiers, viande, légumes, miel, jus, etc. Chacun a ainsi accès à des aliments produits localement et souvent issus de l'agriculture biologique. L'achat en direct permet d'éviter les intermédiaires, de bénéficier de produits frais et de prix avantageux.

Bon pour le porte-feuille

BON À SAVOIR

En février 2006, les Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne (G.A.S.A.P.) ont démarré à Bruxelles, dans un souci de recréer des liens directs avec les agriculteurs et les artisans locaux. Objectifs : se réapproprier une alimentation saine et durable, hors du réseau agro-industriel, en évitant de nuire à l'environnement. Mais aussi instaurer des filières courtes se basant sur une économie locale. Aujourd'hui, il existe plusieurs dizaines de G.A.S.A.P. bruxellois et de nouveaux groupes se forment régulièrement. Vous souhaitez plus d'information ou démarrer un groupe? Visitez www.gasap.be.



44/ SOUTENEZ L'ÉCONOMIE SOCIALE

L'économie sociale, alternative à l'économie classique, favorise notamment le service à ses membres et à la collectivité, et une production écologiquement responsable dans une optique de développement durable. Ces particularités permettent d'offrir des perspectives d'emploi à des travailleurs qui éprouvent généralement des difficultés à en trouver. Un bel exemple bruxellois est la Ferme Nos Pillifs, qui a une activité économique importante via sa jardinerie, son épicerie bio, ses paniers bios, etc. et dont l'objectif final est l'insertion des personnes handicapées. Acheter dans une entreprise d'économie sociale, c'est aussi un acte citoyen ! Plus d'infos : www.fermenospillifs.be.

45/ ABONNEZ-VOUS AUX PANIERS BIOS

Vous pouvez vous abonner aux « paniers bios », une formule qui vous permet de manger de délicieux fruits et légumes de saison sans vous ruiner. En souscrivant votre abonnement, vous choisissez la fréquence et les quantités que vous souhaitez. Il suffit de venir retirer votre panier dans un des points de dépôt des nombreux producteurs qui proposent ce service. Vous trouverez les coordonnées des points de vente bruxellois sur www.bioguide.be.

46/ ACHETEZ AU MARCHÉ ET MÊME À LA FERME

Vous soutiendrez les petites exploitations agricoles où les produits sont plus goûteux que ceux achetés en grandes surfaces. Et c'est tout bon pour l'environnement : il n'y a pas ou peu d'intermédiaires. Plus d'infos : www.bioguide.be.

47/ MANGEZ DURABLE SANS QUE CELA NE COÛTE PLUS CHER

Réorienter son alimentation vers une alimentation plus durable ne coûte pas forcément plus cher. En effet, si certains produits s'avèrent plus chers (bios par exemple), l'adoption d'un ensemble de principes d'alimentation durable peut compenser ce surcoût : moins de viande qui est chère et plus de fruits et légumes frais locaux et de saison, moins de gaspillage et de produits transformés. Achetez les quantités exactes (en vrac par exemple), vous gaspillerez et jetterez moins. Tout bénéfique pour le portefeuille ! De même, en « sautant » les intermédiaires et en privilégiant les filières courtes, vous ferez également des économies. Manger local et de saison permet également de réduire son budget alimentaire.

bon pour le portefeuille



CONSERVER ET RANGER

Voici le retour à domicile, les sacs remplis de courses. Il s'agit alors de conserver et ranger les aliments. En les préservant correctement, on évite le gaspillage alimentaire. En utilisant judicieusement les appareils de réfrigération et de congélation, on économise aussi l'énergie, même si ces techniques restent énergivores. Mais la conservation peut se faire de bien d'autres façons, souvent méconnues !

CE QU'ON A PRODUIT SOI-MÊME OU ACHETÉ EN GRANDES QUANTITÉS

48/ VARIEZ LES TECHNIQUES DE CONSERVATION

Au moment des récoltes, on se retrouve parfois avec des quantités abondantes de produits frais. Les méthodes de conservation ont pour but d'empêcher le développement des micro-organismes, comme les bactéries ou moisissures. Il existe de nombreuses techniques de conservation, adaptées aux différents types d'aliments : la dessiccation ou déshydratation, la pasteurisation, la conservation au vinaigre, la fermentation lactique, etc.

Le mot d'ordre est l'adéquation entre la technique utilisée et le type de produit, la durée de conservation et les quantités à conserver. Ceux qui ont un potager peuvent aussi maintenir les légumes en terre, les conserver en cave (au frais et au sec) ou les ensiler.

Plus d'infos : www.environnement.brussels/alimentation > Mon alimentation > Bien conserver, moins jeter > Fiche : conservation « maison » des fruits et légumes.

49/ FAITES DES CONSERVES

Faire des conserves lorsque les légumes de saison sont beaux, bons et pas chers, est un bon moyen pour gérer les surplus et avoir des plats cuisinés de qualité toute l'année. De plus, cela permet de disposer de plats préparés à l'avance pour les jours où l'on n'a pas le temps de cuisiner. Elles sont faciles à ranger et ne consomment pas d'énergie comme le congélateur. De plus, fabriquer vos propres conserves vous permet de contrôler la qualité de leur contenu et de manger des aliments sans additifs. Attention : pour éviter tout risque de botulisme (maladie bactérienne), il convient de bien suivre les techniques conseillées (notamment d'hygiène) pour faire ses propres conserves. Infos : www.environnement.brussels/alimentation > Mon alimentation > Bien conserver, moins jeter.

bon pour le portefeuille

50/ FAITES DES CONFITURES ET CHUTNEYS

Cette méthode consiste à cuire et laisser réduire fruits et/ou légumes pour en faire des condiments conservés hermétiquement. Pour faire du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices. Une alternative aux confitures trop sucrées sont les compotes de fruits, avec éventuellement ajout de pectine pour les épaissir.





PROLONGER LE COURT TERME

Impossible de se passer du réfrigérateur pour conserver au quotidien. Quelques astuces pour prolonger cette limite :

- Ne lavez pas vos légumes à l'avance car, lavés, ils perdent leur couche de protection naturelle et se gâtent plus rapidement.
- Certains légumes conservent une semaine de plus les pieds dans l'eau, comme le céleri branche, le persil, le poireau ou encore l'artichaut.
- Tous les fruits et légumes ne se portent pas mieux au frigo. Conservent mieux en dehors de celui-ci : agrumes, ail, concombre, courgette, échalote, fruits exotiques, haricot vert, oignon, pomme de terre, pomme et potiron.

CE QU'ON A ACHETÉ

51/ VÉRIFIEZ LA DURÉE DE VIE DE VOS ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS

Il est important de bien vérifier et comprendre les dates de consommation sur les emballages.



« **A consommer avant le...** » ou « **A consommer jusqu'au...** » est la date limite de consommation (DLC).

Cette mention concerne les produits périssables (charcuterie, viande, poisson, etc.). Cette date est à respecter car un produit dont la date limite de consommation a expiré peut présenter un risque pour la santé.

« **A consommer de préférence avant le...** » est la date limite d'utilisation optimale (DLUO). Cette mention concerne les autres produits (conserves, produits secs, etc.). A la date indiquée, les aliments ne sont pas dangereux à la consommation, mais peuvent avoir perdu certaines de leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Il est donc préférable de les consommer avant cette date, mais ils peuvent souvent être consommés après. Attention toutefois : il faut vérifier que le produit ne présente aucun signe de dégradation: odeur, aspect, goût, etc. D'autre part, une fois un produit entamé, la date de consommation reprise sur l'emballage n'a plus aucune valeur.



52/ SOYEZ ATTENTIFS À LA DURÉE DE VIE DE VOS ALIMENTS UNE FOIS L'EMBALLAGE OUVERT

Tenez strictement compte des conseils de conservation donnés sur l'étiquetage : au frais, à l'abri de la lumière, etc. Le délai de conservation après ouverture est le plus souvent établi par le producteur qui prend des marges de sécurité. A vous d'évaluer, sans prendre de risque pour votre santé, jusqu'à quand consommer un produit entamé. En cas de doute : s'abstenir... Petit truc : indiquez la date d'ouverture des emballages alimentaires : la date de consommation figurant sur l'emballage n'est plus valable une fois celui-ci ouvert.



53/ CONSERVEZ LES ALIMENTS AU BON ENDROIT

Rangez les produits récents dans le fond de l'armoire ou du frigo, et disposez bien en vue ce qui doit être consommé en premier. Placez les produits à conserver au congélateur entre -18°C et -9°C, et les produits frais au frigo, entre 0°C et 8°C. Placez les produits « secs » (pâtes, riz, conserves, biscottes, farine, sucre...) dans les armoires, placards ou étagères, à température ambiante, à l'abri de l'humidité et/ou de la lumière.

54/ UTILISEZ LES ASTUCES DE CONSERVATION

Pour conserver les aliments parfois défraîchis, il existe des trucs et astuces très efficaces.



Astuces de conservation

- Vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus de citron ? Percez un petit trou dans la pelure, pressez et rebouchez l'orifice avec un cure-dent. Un demi-citron à jeter ? Utilisez-le pour frotter votre évier ou votre lavabo en émail.
- Arrosez les pommes fripées à l'eau bouillante ou laissez-les tremper un instant dans cette eau, elles retrouveront toute leur fraîcheur !

- Les champignons conserveront plus longtemps emballés dans du papier journal.
- Pour conserver plus longtemps de la crème fraîche, transférez-la dans un pot hermétique, elle se gardera un mois au frigo.
- Pour garder le moelleux du pain, conservez-le dans une boîte avec une moitié de pomme. Vous pouvez conserver les biscuits de la même façon.
- Pour rendre croquants des légumes défraîchis (carottes, céleris, poivrons et autres), coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants.
- Pour raviver les salades, mettez un morceau de sucre dans un grand volume d'eau froide et laissez tremper la salade flétrie pendant ¾ d'heure.
- Pour éviter que les pommes de terre ne germent, entreposez-les dans un endroit sombre, avec deux pommes (celles qui viennent du pommier).
- Vous ne mangez qu'une demi-pomme, poire ou pêche..., arrosez la moitié à conserver de jus de citron. Elle se conservera ainsi quelques jours.
- Pour éviter que votre riz ou vos pâtes à réchauffer au four à micro-ondes ne dessèchent, rincez-les au préalable à l'eau chaude, puis arrosez-les de quelques gouttes d'huile.

55/ UTILISEZ JUDICIEUSEMENT LE RÉFRIGÉRATEUR

Une mauvaise utilisation du réfrigérateur peut contribuer à la dégradation des aliments et être source de gaspillage. En effet, la plupart d'entre eux possèdent différentes zones de températures, allant de +/- 0 à 10°C. Le mode d'emploi indique où se trouvent ces différentes zones. Si rien n'est mentionné, vous pouvez connaître la température d'un emplacement en y plaçant un thermomètre dans un verre d'eau et en le laissant à l'endroit choisi au moins une nuit.



OÙ PLACER LES ALIMENTS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR* ?

- **Zone tempérée (6-10°C) :**
œufs, lait, beurre, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage.
- **Zone fraîche (4-6°C) :**
produits laitiers, fromages frais, légumes et fruits cuits, plats préparés maison.
- **Zone froide (< 4°C) :**
viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, salades emballées, jus frais, plats traiteurs cuisinés, produits en cours de décongélation.
- **Zone variable (porte) :**
boissons...

(*) Vérifiez les emplacements dans le mode d'emploi de l'appareil.

56/ NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT LE RÉFRIGÉRATEUR

Idéalement, il doit être nettoyé une fois par mois pour éviter la prolifération des bactéries. Les parois, les étagères et les bacs doivent être lavés à l'eau tiède, avec du détergent de vaisselle. On peut également utiliser du bicarbonate de soude dilué dans l'eau. Pour économiser l'énergie, retirez régulièrement la poussière s'accumulant à l'arrière de l'appareil.

Bon pour La santé

57/ UTILISEZ DES BOÎTES DE CONSERVATION

Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut mieux emballer les denrées avant de les ranger dans le réfrigérateur. Pour conserver les aliments, préférez les boîtes de conservation réutilisables (il en existe de toutes les tailles) plutôt que les sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables.

58/ CONGELEZ LE SURPLUS

Si vous avez vu trop grand au niveau de vos préparations, congelez-les pour plus tard. Indiquez sur l'emballage de quoi il s'agit ainsi que la date de congélation.

59/ CONSERVEZ LES RESTES EN PORTIONS INDIVIDUELLES

Il n'est pas toujours aisé de prévoir à l'avance le nombre de personnes présentes pour le repas. La conservation des restes en portions individuelles dans des emballages réutilisables permet de consommer la quantité nécessaire en fonction de vos besoins.

60/ DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT LE CONGÉLATEUR

Quand l'épaisseur du givre sur les parois intérieures dépasse deux millimètres, il est temps de passer au dégivrage. 2 millimètres augmentent déjà de 10% la consommation de l'appareil.

Bon pour Le portefeuille

61/ CONSOMMEZ D'ABORD LES PRODUITS PROCHES DE LEUR DATE LIMITE DE CONSOMMATION

Lorsque vous programmez votre menu, tenez compte de la durée de vie des aliments dont vous disposez. Soyez créatif et consommez en premier lieu les produits qui viendront à expiration rapidement.



PRÉPARER

Faire la cuisine : un moment de créativité, de détente et de plaisir, surtout quand on prépare des aliments qu'on a soi-même produits. Il convient chaque fois de bien évaluer le dosage des quantités en fonction du nombre de personnes présentes à table, afin d'éviter les gaspillages. Et si, en plus de se lécher les babines, on consomme moins d'énergie pour préparer le repas, ce sont des économies en plus.

62/ PRÉPAREZ VOUS-MÊME

Préparer soi-même, c'est choisir les bons ingrédients en fonction des recettes recommandées et éviter une série de composants tels que conservateurs, additifs, colorants et autre huile de palme (voir conseil 38). De plus, il faut bien le dire, dans la majorité des cas, c'est bien meilleur pour la santé et pour le goût que des plats préparés que l'on trouve dans les commerces ! Et cela revient bien moins cher !

Bon pour la santé

Bon pour le portefeuille



63/ PRÉPAREZ LES QUANTITÉS APPROPRIÉES

Lorsque vous préparez un repas pour la famille ou pour des convives, tenez compte des besoins caloriques et des quantités recommandées pour la santé. Évaluez les portions par personne, vous éviterez ainsi gaspillage alimentaire et déchets, et allégerez vos dépenses.

Bon pour la santé

Bon pour le portefeuille

64/ UTILISEZ DES OUTILS DE MESURE

Pour calculer les quantités appropriées, utilisez les instruments à votre disposition : doseurs à spaghetti ou récipient avec marquage des quantités, tasse, cuillère à soupe, balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.



65/ MANGEZ TOUTES LES PARTIES DES FRUITS & LÉGUMES

Un moyen efficace pour éviter le gaspillage alimentaire est de profiter des aliments dans leur totalité, en particulier pour les fruits et légumes bios ou du potager, et ne pas en écarter ce qui est parfaitement comestible. Tiges de betteraves, fanes de navets, de radis et de carottes, feuilles fanées ou cœurs de salade, pelures de pommes ou de pommes de terre, on sera étonné de tout ce qu'on peut faire avec ces ingrédients qui apportent originalité et saveurs nouvelles à nos recettes. Mais attention, certaines feuilles sont toxiques comme par exemple celles des tomates, aubergines, poivrons et pommes de terre ! Et dans tous les cas, n'oubliez pas de les laver.

Bon pour le porte-feuille

66/ MANGEZ LES FRUITS ET LÉGUMES, MÊME ABÎMÉS

Mêmes abîmés ou au-delà de leur maturité, fruits et légumes peuvent encore se manger. C'est l'occasion rêvée de faire preuve de créativité. Confectionnez jus, compotes et confitures, gâteaux, crumbles aux fruits, milkshakes ou smoothies. Avec les légumes, vous pouvez faire de la soupe, des jus, préparer une ratatouille ou encore une potée, un flan de légumes, etc.

67/ VIDEZ COMPLÈTEMENT LES BOCAUX ET LES TUBES

Pour éviter le gaspillage, il est important de tout vider : pots de choco, de mayonnaise, berlingots de crème ou de coulis de tomates, bouteilles de yaourt... Le fond des contenants est tout aussi bon ! Utilisez une spatule lèche-plat. Il en existe de très fines qui peuvent entrer dans tous les récipients. Videz les tubes en les pressant complètement, en les roulant sur eux-mêmes ou en coupant l'extrémité pour récupérer ce qui reste au fond. De nombreux bouchons peuvent aussi s'enlever pour pratiquer une plus grande ouverture. Comme pour les cosmétiques, on est chaque fois étonné de ce qu'il y a moyen de récupérer.

Bon pour le porte-feuille

68/ ACCOMMODEZ LES RESTES

Au lieu de jeter et gaspiller vos restes, accommodez-les ! Pour plus de conseils sur la conservation des restes et de délicieuses recettes pour les utiliser, téléchargez nos fiches pratiques sur l'alimentation sur www.environnement.brussels/alimentation. Vous trouverez également de nombreuses recettes sur les sites www.quefaireavec.com et www.miammiam.com.

Bon pour le porte-feuille

69/ ECONOMISEZ L'ÉNERGIE LORS DE VOS PRÉPARATIONS

Sortez les aliments du congélateur plusieurs heures avant la cuisson ou, en prévision du lendemain, placez-les sur une assiette avec du film dans le bas du réfrigérateur. Ils se décongèleront naturellement et cuiront mieux avec moins d'énergie. Placez des couvercles sur vos casseroles : vos aliments cuisent plus vite, vous évitez d'importantes pertes de chaleur et économisez 50% d'énergie par cuisson. Utilisez un autocuiseur (casserole à pression) chaque fois que c'est possible : le temps de cuisson est réduit de 40 à 70%.

Bon pour le porte-feuille



Pour des infos, des conseils, des astuces et d'excellentes recettes, consultez les fiches « Alimentation et environnement » sur www.environnement.brussels/alimentation



UTILISER TOUTES LES PARTIES DES FRUITS ET LÉGUMES

PAR EXEMPLE :

- Préparez des salades ou des potages de fanes de radis ou de feuilles d'autres légumes.
- Gardez les feuilles et pieds de brocoli pour les ajouter aux soupes et aux ragoûts.
- Laissez sécher les feuilles vertes des branches de céleri, puis passez-les au mixeur. Mise en pot, cette poudre parfamera potage et pot-au-feu.
- La plupart des épluchures sont riches en fibres et vitamines. Au lieu de les jeter, mangez les fruits et légumes avec leur peau après les avoir lavés soigneusement.
- D'autres recettes proposent de tirer le meilleur parti des épluchures : chips de pelures de pommes, de pommes de terre (pas si elles ont commencé à germer), de panais, écorces d'oranges ou de citrons confites, etc.



GÉRER LES DÉCHETS

Nous pouvons réduire fortement nos déchets de repas ! L'environnement en bénéficie : économie des ressources naturelles, diminution des quantités à incinérer et du rejet des polluants. Le consommateur y gagne aussi : rien que les emballages des produits coûtent fort cher et le mieux est de les réduire le plus possible. Idem pour le gaspillage. Après la réduction à la source, composter permet d'éviter aux nombreux déchets de cuisine de prendre le chemin de l'incinérateur et de produire un fertilisant naturel (humus) bénéfique aux plantations.

70/ COMPOSTEZ

Cette technique simple permet d'éviter d'incinérer près du tiers de la poubelle blanche : les déchets biodégradables de cuisine et les déchets de jardin. Elle produit un engrais gratuit et très efficace. Plus d'infos : www.environnement.brussels/compost.

71/ COMPOSTEZ MÊME SANS JARDIN

Le vermicompostage permet de décomposer les déchets de cuisine en compost ! Une petite place dans la cour, le garage ou la cave suffit. Une température de 15 à 25°C et une bonne aération sont les clés de la réussite. Plus d'infos : www.environnement.brussels/compost.



72/ COMPOSTEZ DANS LE QUARTIER

Pas le temps ou la place pour composter chez vous ? Mettez-vous à plusieurs ! Le compostage de quartier consiste à recycler les déchets organiques de plusieurs ménages ensemble. Vous pouvez y participer activement ou simplement en apportant vos déchets organiques. Plus d'infos : www.environnement.brussels/compost.

73/ FORMEZ-VOUS AU COMPOSTAGE ET FAITES APPEL AUX MAÎTRES-COMPOSTEURS

Vous souhaitez composter mais ne savez pas comment vous y prendre ? Bruxelles Environnement et d'autres acteurs (communes, associations) vous proposent des formations théoriques et pratiques aux techniques du compostage. Une question sur le compostage ? Pas de problème, les maîtres-composteurs sont là pour vous aider. Formé au compostage, le maître-composteur partage ses connaissances et son expérience avec ses voisins, dans son quartier, à l'école de ses enfants, etc. Il est bénévole et accepte de donner un peu de son temps pour répondre aux nombreuses questions de base que vous pouvez vous poser. Un bottin des maîtres-composteurs est disponible sur www.environnement.brussels/compost.

74/ TRIEZ

Triez vos déchets et participez aux collectes sélectives : le carton dans le sac jaune, les plastiques, métaux et cartons à boisson dans le sac bleu, le verre dans les bulles à verre. Ne jetez jamais dans l'évier des produits tels qu'huiles de friture ou autres déchets chimiques qui doivent être remis aux Coins Verts ou dans les parcs à conteneurs régionaux ou communaux. Pour en savoir plus : www.bruxelles-proprete.be ou 0800 981 81.



MANGER A L'EXTÉRIEUR

En dehors de la maison, consommer une alimentation durable évite aussi les déchets et le gaspillage. Au restaurant ou à la cantine, on peut privilégier le frais, le local, les produits de saisons, le bio, consommer moins de viande ou de charcuterie. Au travail, pour le repas du midi, on peut se préparer un pique-nique santé ou les restes de la veille. Variété, saveurs et plaisir à l'extérieur, et préserver aussi l'environnement.



AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE

75/ EMPORTEZ LES RESTES AU BOULOT

Comme pique-nique, on peut toujours amener les restes de la veille, dans un récipient réutilisable. Les plats en sauce sont même souvent meilleurs réchauffés le lendemain.

BON POUR LE PORTE-FEUILLE

76/ ORGANISEZ DES MIDIS « AUBERGE ESPAGNOLE »

Au travail, soyez à l'initiative de repas « auberge espagnole ». Chacun amène les restes du frigo – fromages, salades, pâtes, etc. – et tout est mis en commun sur la table. Rien de tel pour un midi original et convivial qui permet d'éviter le gaspillage en éliminant les restes.

BON POUR LE PORTE-FEUILLE

77/ UTILISEZ UNE BOÎTE À TARTINES FUTÉE !

L'utilisation d'une boîte à tartines permet d'éviter la multiplication des petits emballages individuels. De plus, il existe des boîtes à tartines compartimentées qui permettent le transport de collations variées : fruit épluché, carottes, fruits secs, etc.

Par ailleurs, n'utilisez plus de papier aluminium ou cellophane pour vos sandwichs ou les collations de vos enfants. Il existe des sacs à sandwichs écologiques et réutilisables. Souples, ils s'adaptent parfaitement à la taille de votre sandwich ou morceau de gâteau. Fabriqué avec des matériaux écologiques, ils se lavent très facilement et peuvent même aller dans la machine à laver. Très léger, lorsqu'ils sont vides, vous pouvez les garder en poche.

78/ DEMANDEZ UNE CANTINE DURABLE À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL

En tant que parent d'élève ou en tant qu'employé, vous pouvez suggérer à la direction d'instaurer des cantines qui tiennent compte de la santé et de l'environnement. La Communauté française a lancé le projet « Manger Bouger » avec une action spécifique sur l'école et un programme d'accompagnement de cantines. Bruxelles Environnement développe des projets « cantines durables » pour les entreprises et le milieu scolaire. Plus d'infos sur www.mangerbouger.be et sur www.environnement.brussels/cantinesdurables.





AU RESTAURANT

79/ ESSAYEZ LES RESTAURANTS BIOS

Une sortie en perspective ? Pourquoi ne pas essayer un restaurant qui propose de la cuisine bio ? C'est une façon agréable de découvrir une cuisine saine et savoureuse. Essayez et adoptez ! Plus d'infos sur www.bioguide.be.

Bon pour la santé

80/ ESSAYEZ LE « VÉGÉTARIEN » AU RESTO

Les restaurants végétariens d'aujourd'hui proposent une cuisine variée, colorée et goûteuse, et font de plus en plus d'adeptes. Cependant, de nombreux restaurants « traditionnels » proposent également des plats végétariens. Par ailleurs, certains restaurants participent à l'action « Jeudi Veggie ». Plus d'infos : www.jeudiveggie.be.

Bon pour la santé

81/ ESSAYEZ UN RESTAURANT SLOW FOOD

Le Slow Food est un mouvement international éco-gastronomique qui compte 100 000 membres dans 150 pays. Il s'oppose aux effets de la culture fast food qui standardise les goûts. Les restaurants Slow Food proposent une alimentation qui correspond aux critères 'bon, propre, juste et local' : les aliments doivent avoir bon goût, être produits de manière respectueuse de l'environnement et les producteurs doivent recevoir une juste compensation pour leur travail. Plusieurs établissements bruxellois proposent une alimentation goûteuse labellisée Slow Food. Plus d'infos : voir encadré.

Bon pour la santé

BON À SAVOIR

A l'occasion de chaque édition de la semaine « Goûter Bruxelles » (chaque année en septembre), des restaurants bruxellois mettent en avant le 'bon, propre, juste et local', en proposant un ou plusieurs plats, produits, menus, boissons ou actions estampillés Slow Food. « Goûter Bruxelles » est organisé par Karikol, le « Convivium » bruxellois de Slow Food, autour des principes suivants :

- la convivialité, les plaisirs de la table et l'éducation au goût ;
- la protection de l'environnement, la défense de la biodiversité et du patrimoine alimentaire ;
- la création des liens entre producteurs et consommateurs.

Plus d'infos :

www.slowfoodbrussels.be/gouter-bruxelles.

82/ DEMANDEZ UNE PORTION ADAPTÉE À L'APPÉTIT

Veillez aux quantités que vous commandez et choisissez celles qui conviennent à votre appétit. Renseignez-vous sur le volume des plats avant de prendre une entrée et demandez une portion adaptée à votre faim. Vous pouvez également commander une entrée à manger en plat.

83/ DEMANDEZ UN « DOGGY BAG »

Au restaurant, lorsqu'il y a des restes, n'hésitez pas à demander au restaurateur un « doggy bag » (littéralement : « un sac pour le chien »). Vous pouvez utilement les manger le lendemain, alors que si vous les laissez sur place, ils iront tout droit à la poubelle grossir la quantité de déchets liés au gaspillage alimentaire !

LORS D'ÉVÉNEMENTS

84/ SOUTENEZ LES COMPTOIRS HORECA QUI OFFRENT UN CHOIX DURABLE

Lorsque vous participez à un événement festif, il arrive que vous ayez le choix entre un comptoir durable ou pas. Un comptoir qui a fait un choix durable respecte certains critères : proposition de nourriture bio, offre de produits locaux et de saison, issus du commerce équitable, alternative végétarienne, utilisation de serviettes en papier recyclé, fourniture de gobelets réutilisables, etc. Par exemple, certains événements tels Couleur Café et la Fête de l'Environnement promotionnent activement ce type de comptoirs.





ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS «ALIMENTATION DURABLE»



Vous êtes amené à organiser ou à participer à l'organisation d'un banquet, un anniversaire ou toute autre fête ? Faites-en un événement « alimentation durable », c'est-à-dire qui respecte une série de critères simples relatifs aux achats, quantités, type de vaisselle, qualité de la préparation, du goût, etc.

85/ OPTEZ POUR DES ACHATS DURABLES

Le temps des achats est un moment important dans l'organisation de la fête. Optez pour un menu qui vous permettra d'en faire un repas durable : achetez des produits locaux et de saison, les moins transformés possible, optez pour des filières courtes (producteur-consommateur) et/ou bios, privilégiez les poissons MSC et si vous souhaitez des produits exotiques, privilégiez ceux du commerce équitable. Voir chapitre « Acheter ».

86/ FAITES APPEL À UN TRAITEUR DURABLE

Vous avez décidé de ne pas préparer vous-même le repas et de vous faire aider par un traiteur ? Faites appel à un traiteur durable qui privilégie la biodiversité dans l'assiette, qui met en avant les légumes oubliés, les produits de saison et de chez nous, de filière courte, qui travaille avec des produits bios ou différenciés (labellisés), etc. Voir liste des traiteurs sur www.environnement.brussels/evenementdurable.

87/ PRÉPAREZ LES BONNES QUANTITÉS

Pas facile d'évaluer les quantités lorsque l'on organise un événement. Le plus simple est de demander aux invités de vous confirmer leur présence ou non. Lorsque vous connaissez le nombre de convives, planifiez bien vos achats en fonction du calcul des quantités nécessaires par personne.

88/ UTILISEZ DE LA VAISSELLE RÉUTILISABLE

Évitez la vaisselle en carton ou en plastique jetable. Utilisez des assiettes (porcelaine ou plastique rigide) et des couverts lavables afin d'éviter un amas de déchets en fin de repas. À ce jour, la vaisselle biodégradable est peu durable car il n'existe pas de filière de valorisation pour celle-ci. Vous trouverez de nombreuses références de location sur Internet, notamment avec les termes de recherche suivants : louer vaisselle, vaisselles et couverts, location pour fêtes, etc.



89/ OPTEZ POUR DES GOBELETS RÉUTILISABLES

Un gobelet réutilisé, c'est un gobelet qui n'est pas... jeté ! Depuis plusieurs années déjà, Bruxelles Environnement propose aux habitants de la Région de Bruxelles-Capitale le prêt de gobelets réutilisables aux écoles, comités de quartier, asbl, particuliers, etc. Les gobelets réutilisables ont de nombreux avantages sur les gobelets jetables. D'abord, ils permettent une économie de fabrication, mais ils réduisent également les déchets et favorisent la réflexion du public autour des notions de « jetable/durable ». Plus d'infos : www.environnement.brussels/evenementdurable.

Bon pour le porte-feuille



90/ ACHETEZ DES BOISSONS DANS DES CONTENANTS CONSIGNÉS

Les bouteilles consignées en verre sont repérables aux logos repris sur l'emballage (Voir page 23, après le conseil 41). Pour vous faciliter la vie, vous pouvez vous faire livrer vos boissons. Les consignes sont très répandues pour les sodas, le vin, la bière et certains jus ou eaux. Vous pouvez également faire usage de fûts pour les grandes quantités de bière, par exemple.

Bon pour le porte-feuille



91/ DONNEZ LES RESTES

Si vous avez de nombreux restes à la fin de votre fête ou réception, ne laissez pas partir les convives sans les distribuer. Vous ne pourrez peut-être pas tout consommer vous-même. Et, vous ferez des heureux qui pourront ainsi profiter d'un repas qui ne passera pas à la poubelle.





VIVRE L'ALIMENTATION DURABLE À BRUXELLES

Chacun d'entre nous peut contribuer à une alimentation durable. Non seulement en cuisinant soi-même, mais également en incitant son entourage à ce type de démarche. De nombreuses actions et outils peuvent vous aider dans ce sens : cours de cuisine, recettes, participation à des événements de loisirs gourmands, outils pédagogiques, etc. Faisons-en le tour.

92/ PARTICIPEZ À DES COURS DE CUISINE DURABLE

Vous avez envie de vous alimenter en harmonie avec la planète et de privilégier une cuisine durable ? De nombreuses associations et certains chefs proposent des cours de cuisine durable. On y approfondit des thématiques comme l'assiette écologique, la conservation, les plantes sauvages, les épices et condiments, la qualité biologique, la nutrition, etc. Vous trouverez de nombreuses références de cours de cuisine durable sur Internet, notamment avec les termes de recherche suivants : cours cuisine durable Bruxelles.



93/ PROCUREZ-VOUS DES RECETTES DE CUISINE

Vous manquez d'idées, vous souhaitez cuisiner durable ? Il existe de nombreuses recettes de cuisine, notamment sur le site de Bruxelles Environnement.

94/ INSCRIVEZ-VOUS AU « JEUDI VEGGIE »

Mangez végétarien un jour par semaine ! 50% de l'empreinte écologique liée à notre alimentation sont à imputer à la consommation de viande et de produits dérivés. L'initiative « Jeudi Veggie » vise à sensibiliser le grand public à cette problématique, et à encourager des habitudes alimentaires plus équilibrées et respectueuses de la santé et de l'environnement. Une fois par semaine, le jeudi, vous êtes invité à découvrir la saveur et la diversité des repas végétariens, et à faire évoluer votre comportement alimentaire que ce soit chez vous, au restaurant ou à la cantine. Visitez www.jeudevoggie.be et inscrivez-vous à la newsletter !

**BON
pour La
santé**

95/ SOYEZ PORTEUR DE CHANGEMENT

Diverses activités peuvent être lancées à l'initiative de citoyens. Si vous souhaitez, seul ou avec des amis, faire bouger les choses, n'hésitez pas ! Vous pouvez, par exemple, faire un repas veggie pour vos amis, initier un marché bio, un bar durable, un distributeur durable dans votre entreprise, un potager collectif dans votre quartier ou encore une fête de rue durable. Les initiatives possibles ne manquent pas ! Voyez des exemples déjà réalisés : consultez les fiches appel à projets alimentation 2011 sur le site de Bruxelles Environnement, www.environnement.brussels/alimentation.



UNE APPLICATION POUR SMARTPHONES

L'application pour smartphones gratuite « Recettes4saisons » vous permet d'identifier les fruits et légumes de saison cultivés chez nous, et vous donne des idées de recettes pour chaque mois de l'année.

Elle existe pour iPhone, Android et est également consultable sur un iPad.

L'application Recettes4saisons vous permet de voir en un coup d'œil les fruits et légumes du mois en cours, d'identifier s'ils sont disponibles frais ou en conservation et suggère des recettes adaptées à la saison. Elle permet aussi de sélectionner vos recettes favorites et de générer une liste de courses comprenant les ingrédients des recettes sélectionnées et ceux que vous aurez rajoutés librement.



App Store



Android market

Pour toutes les autres versions de smartphones, rendez-vous sur m.recettes4saisons.be.



96/ CONCILIEZ RECETTES DU MONDE ET ALIMENTATION DURABLE

Notre ville accueille le monde et sa diversité pour notre bonheur culinaire. Mais il est une exigence planétaire, celle d'inventer une alimentation respectueuse de l'environnement, notamment en redécouvrant les produits locaux et de saison, dans notre cas belges ou de pays limitrophes. La cuisine hybride marie des recettes exotiques avec des produits de chez nous.

Comment revisiter les recettes d'autres cultures en y intégrant des produits d'ici et de saison pour arriver à une assiette durable et solidaire ? Par exemple en ajoutant des panais au couscous. Un programme citoyen appelé « Bouillon Malibran » propose des ateliers qui partent à la découverte de pratiques culinaires nouvelles qui favorisent la diversité dans notre assiette. Plus d'infos : www.rencontresdescontinents.be.

97/ PRATIQUEZ LES « TRUCS » DE GRAND-MÈRE

Les grands-parents sont souvent des mines d'or en matière de savoir-faire et de connaissances oubliées pour récupérer les restes, cuisiner et conserver les aliments. Comme, par exemple, la conservation de divers fruits et légumes, les saisons des confitures, etc. N'hésitez pas à faire appel à ces ressources intergénérationnelles.

98/ RENSEIGNEZ AUX PROFESSEURS DE VOS ENFANTS DES OUTILS PÉDAGOGIQUES SUR L'ALIMENTATION

Initiez une animation sur l'alimentation dans l'école de votre enfant ; parlez-en au professeur et proposez-lui des outils pédagogiques. Bruxelles Environnement dispose d'une offre très importante d'outils (jeux, affiches, dossiers, etc.) pour aborder la question de l'alimentation à destination des enseignants, principalement dans l'enseignement primaire.

Plus d'infos : www.environnement.brussels/alimentationecoles.

99/ FRÉQUENTEZ LES LOISIRS GOURMANDS

A Bruxelles, les loisirs gourmands foisonnent. Les partenaires du 'Réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable' (RABAD) organisent régulièrement des activités de découverte de l'alimentation durable. Des événements culinaires proposent de rencontrer des producteurs de produits biologiques comme le salon « Valériane ». Des animations et dégustations sont proposées chaque année dans le cadre de la semaine bio. Des conférences, stages et cours sont organisés pour le bonheur des petits et des grands. Des activités familiales sont également proposées, comme aux stands de 'Bruxelles Champêtre', à l'occasion de la Journée sans voitures. La semaine « Goûter Bruxelles » (voir encadré page 43) vous permet de découvrir des restaurants bruxellois passés en mode Slow Food.

BON À SAVOIR

- Nature & Progrès organise, entre autres, le salon Valériane : www.natpro.be ou www.valeriane.be.
- Bioforum organise la semaine bio mais aussi d'autres activités de découverte de l'alimentation biologique : www.bioforum.be.
- Bruxelles Champêtre propose des activités familiales autour de l'alimentation durable : www.bruxelles-champetre.be.
- Goûter Bruxelles organise sa semaine Slow Food au mois de septembre : www.slowfoodbrussels.be/gouter-bruxelles.

100/ INFORMEZ-VOUS DAVANTAGE

Pour tout savoir sur l'alimentation durable :

- www.environnement.brussels/alimentation

Les brochures de Bruxelles Environnement :

- « Manger bien, jeter moins »
- « Passeport pour une alimentation durable »

Le réseau des acteurs bruxellois pour l'alimentation durable :

- www.rabad.be

Les produits durables bruxellois et wallons :

- www.bioguide.be

Pour découvrir les poissons durables :

- www.msc.org

Pour consommer durable :

- www.ecoconso.be



Good Food
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

La stratégie Good Food comprend une série de mesures pour développer une alimentation saine, de qualité, de proximité basée sur les circuits courts et pour répondre à des besoins tant en termes de santé publique, de qualité de vie qu'en termes d'améliorations environnementales et sociales.

Good Food est aussi une réponse très concrète aux enjeux climatiques qui représentent le plus important défi du XXIème siècle.

Plus d'infos : www.goodfood.brussels

Pour s'inscrire à la newsletter Good Food : www.environnement.brussels/abonnement



Les conseils sur le gaspillage alimentaire ont été développés dans le cadre du projet Green Cook. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvre une période de quatre ans (2010 – 2013).





Rédaction: Fade In

Layout : Laurent Defaweux

Comité de lecture : Joëlle Van Bambeke, Joke De Ridder, Elisabeth Taupinart, Roxane Keunings, Fanny Colot, Evelien De Coninck, Florence Didion, Rik De Laet, Isabelle Degraeve

Coordination : Isabelle Degraeve

Dépôt légal : D/5762/2013/06

Editeurs responsables : F. Fontaine & R. Peeters – Avenue du Port 86 C/3000 - 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé.

Crédit photographique (©) :

Getty Images : Couverture, pp. 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19,
24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 44

Céline Carbonnelle : pp. 30, 40

Marianne Desager : p. 21

Yves Fonck : p. 9

Mathieu Molitor : pp. 18, 37

Illustrations :

Pierre Kroll : p. 7

Frédéric Thiry : pp. 6, 8, 10