

# Passeport pour une alimentation durable

GOURMANDISE, PLAISIR ET CONVIVALITÉ... POUR TOUS LES BRUXELLOIS!



# Passeport pour une alimentation durable

## Gourmandise, plaisir et convivialité... pour tous les Bruxellois!

La Région de Bruxelles-Capitale, comme toutes les grandes villes, est confrontée à de nombreux défis : sociaux, démographiques, économiques et environnementaux. Pour y répondre, Bruxelles poursuit l'objectif de devenir une des métropoles européennes à la pointe du développement durable.

Dans ce contexte, l'alimentation durable est un axe essentiel, et la Région a lancé un programme d'actions ambitieux, pour stimuler la demande, mais aussi élargir l'offre d'alimentation durable à Bruxelles. Parmi ces actions, citons le projet «Cantines durables» qui vise à instaurer des pratiques plus durables dans les cantines (écoles, crèches, homes, entreprises...), «Goûter Bruxelles» qui invite les Bruxelloises et les Bruxellois à découvrir le Slow food ou encore le soutien aux GASAP (groupements d'achats solidaires de l'agriculture paysanne).

**L'alimentation durable, c'est plus d'environnement, plus de social, plus d'économie locale et solidaire, plus de gastronomie...**

Dans le cadre de la triennale de la Gastronomie «Brusselicious», cette brochure illustre une série d'initiatives et de conseils pour vous permettre de découvrir les actions, produits et services existants en matière d'alimentation durable à Bruxelles. Sans oublier que l'alimentation durable, c'est avant tout du plaisir : du goût, des saveurs, du partage...

Ensemble, faisons de Bruxelles une ville durable.



© Asbl La Rue



© Dieter Telemans



# L'alimentation durable et le bon sens des plaisirs gourmands!

**Vous êtes gourmand et vous recherchez le plaisir d'une alimentation pleine de goût?  
Partager des découvertes culinaires tout en respectant l'environnement  
et en faisant preuve de solidarité avec les producteurs?**



Réseau Bruxellois  
pour l'alimentation durable

## Encourager les collaborations: le Rabad

Le Rabad (Réseau des acteurs bruxellois pour une alimentation durable) est un réseau de 44 organisations (agriculteurs, distributeurs, restaurateurs et ONG) qui travaillent autour de l'alimentation durable. L'objectif du Rabad est d'encourager la collaboration entre les membres par l'échange d'information et savoir-faire, et par la création de projets communs.

L'alimentation durable est synonyme de plaisir et de convivialité. Elle s'intègre dans un cycle cohérent, depuis le champ du producteur jusqu'à votre fourchette! Les processus de **production, transformation, distribution** et **consommation** des produits de l'alimentation durable, sont liés par des critères **environnementaux, sociaux et de santé**. Ils sont aussi au cœur d'**enjeux économiques** importants. Comprendre les principes de l'alimentation durable, découvrir ses atouts et ses impacts, c'est aussi retrouver le lien entre ce que nous produisons et ce

que nous consommons, donner du bon sens à l'origine des produits avant d'en savourer les plaisirs!

Au centre de cette brochure, un tableau explicatif vous invite à découvrir les processus et les enjeux de l'alimentation durable.

Cette brochure vous convie à un voyage gourmand, à la découverte de petits et grands projets pour faire de Bruxelles un exemple en matière d'alimentation durable!



© Yves Fortck

# Produire et transformer de manière exemplaire

**Bruxelles est avant tout une ville, et la production des denrées alimentaires y est évidemment limitée. Ne rêvons pas de couvrir les besoins en aliments de tous les Bruxellois par des productions émanant de nos 19 communes.**

**Toutefois, on y produit plus de produits alimentaires qu'on ne l'imagine.**

**Et un gros potentiel peut encore être développé.**

De nombreuses initiatives, collectives ou individuelles existent en effet. Cultiver la terre de son jardin ou quelques centimètres sur son balcon, partager un bout de terrain avec les habitants du quartier ou apporter sa contribution à un projet de potager collectif... ces initiatives permettent à chacun de profiter des bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'un petit coin de nature en ville, tout en partageant des moments conviviaux entre les carottes et les poireaux. Mais des projets de plus grande ampleur peuvent aussi se développer: de véritables fermes urbaines, notamment sur les toits plats.

Du côté de la transformation alimentaire, on trouve à Bruxelles quelques grandes entreprises mais aussi des PME et des petits ateliers, qui proposent des produits alimentaires plus durables: le pain frais bio du boulanger, la bière brassée à quelques rues de là, le miel de Bruxelles, la glace artisanale biologique ou les délices d'un artisan chocolatier. Ces entreprises ouvrent parfois leurs portes au public qui souhaite découvrir leur savoir-faire, notamment dans le cadre de l'événement «Goûter Bruxelles».

## L'alimentation durable; une source d'emplois verts

7.755. C'est le nombre d'emplois que pourrait créer l'agriculture et l'alimentation durable en Région bruxelloise, selon une étude des facultés Saint-Louis et du bureau d'études Greenloop. Des emplois (production, transformation, distribution, Horeca...) principalement destinés aux Bruxellois, jeunes et peu qualifiés. Une opportunité à saisir dans notre capitale où le chômage atteint 20%.



# Agriculture urbaine : produire un peu, beaucoup, passionnément ...



© Fotolia

De plus en plus de Bruxellois cultivent leur jardin. Si vous ne faites pas partie des chanceux qui disposent de quelques mètres carré de verdure, il existe d'autres moyens de cultiver votre petit morceau de terre et d'apprécier la saveur des produits que vous aurez vu grandir au rythme des saisons!

À Bruxelles, des parcelles de terrain sont gérées par Bruxelles Environnement ou par les communes. Elles sont mises à disposition des habitants qui souhaitent cultiver des parcelles ou intégrer un projet de **potager collectif**. Dans le quartier des Visitandines, à côté du Foyer Bruxellois, des plantations en bac ont été installées sur une dalle de 5.000 m<sup>2</sup> de

béton : une initiative qui rassemble petits et grands autour d'un projet écologique et social, pour cultiver en toute convivialité et surtout...partager les délices récoltés!

D'autres exploitations potagères produisent pour le marché et développent des emplois, comme le projet de **potager mixte** développé à Anderlecht. *La Pépi-*

## Bruxelles Environnement gère aujourd'hui 3 ha de potager : 256 parcelles potagères, réparties sur 8 sites.



© Dieter Telemans

### @ Des questions sur le potager?

Info fiches sur le site de  
Bruxelles Environnement : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)  
> centre de documentation >  
info-fiches

Formations gratuites pour  
le grand public ou pour les  
maîtres maraîchers:  
[www.bruxellesenvironnement.be/potagers](http://www.bruxellesenvironnement.be/potagers)

Contactez le Helpdesk  
bruxellois chez Nature et  
Progrès asbl:  
[infopotagers@ibgebim.be](mailto:infopotagers@ibgebim.be)

### Potagers collectifs

Un site sur les potagers  
collectifs en ville:  
[www.potagerurbains.be](http://www.potagerurbains.be)

Pour participer à l'appel  
à projets « potagers  
collectifs »: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)



© Dieter Telemans

*nière* est un potager qui combine la production par les résidents locaux (pour leur propre consommation) et la production professionnelle (destinée à la vente). Le potager est entretenu grâce à la vente des produits.

Si les terrains sont limités en ville, les espaces inutilisés tels que les toitures plates peuvent également être mis en culture. C'est ainsi que le projet-pilote *Potage-Toit* a vu le jour à la Bibliothèque Royale

Albert 1<sup>er</sup>. Développée par l'ASBL Le Début des Haricots, ce potager en bacs produit des fruits et des légumes, tout en réutilisant l'eau de pluie et le compost des déchets organiques. Une belle récolte qui pousse au dessus de nos têtes! Pour les curieux, la toiture est visible depuis la rue Koudenberg, et l'espace est aussi accessible à tous ceux qui souhaitent s'informer sur l'alimentation durable et l'agriculture urbaine.

### Changer d'échelle : développer les fermes urbaines

Développer l'agriculture à Bruxelles implique de changer d'échelle. C'est pour cela que la Région bruxelloise soutient les projets agricoles sur les terrains bruxellois mais aussi sur les espaces sous-utilisés comme les toitures.


C'est dans ce cadre qu'un premier projet de ferme urbaine de grande ampleur va voir le jour sur le toit de la nouvelle halle alimentaire des abattoirs d'Anderlecht. Y seront cultivés des produits locaux: choux de Bruxelles, asperges, chicons, champignons, salades, épinards ou encore poireaux. Cette ferme urbaine de 3.000 m<sup>2</sup> sera subventionnée par la Région bruxelloise et les fonds européens FEDER. Le projet alimentera un nouveau restaurant, ainsi qu'un magasin. La ferme devrait être opérationnelle mi-2014.

En 2012, **19% des Bruxellois** cultivent leurs propres légumes et plantes aromatiques.

À Bruxelles, il y a **104 jardins** potagers collectifs et urbains

# Transformer : une diversité de produits aux nombreuses vertus !

**Lorsqu'on évoque l'alimentation durable, on pense souvent aux fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ... mais il y a tellement plus ! Au delà de la production primaire, il y a aussi les produits bruxellois issus de la transformation durable ... et il y en a pour tous les goûts !**

 **Achat de miel bruxellois, formations en apiculture et démonstrations :**  
[www.apisbruocsella.be](http://www.apisbruocsella.be),  
[www.api-bxl.be](http://www.api-bxl.be)

**Le Réseau des acteurs bruxellois de l'alimentation durable :** [www.rabad.be](http://www.rabad.be)

**La ferme Nos Pilifs :**  
[www.pilifs.be](http://www.pilifs.be)

Bruxelles a plusieurs brasseries incontournables, dont la Brasserie Cantillon, un établissement typiquement bruxellois qui produit sa bière à partir de céréales biologiques. Certaines bières sont même labellisées 100% bio, comme la Gueuze Lambic ou La Kriek, produite avec des cerises biologiques. Située à Anderlecht, cette brasserie familiale utilise le même procédé de fabrication depuis plus de 100 ans ! Pour ceux qui aiment combiner dégustation et découverte, des brassins publics sont organisés deux fois par an.

À Neder-Over-Heembeek, l'épicerie de la Ferme Nos Pilifs propose du pain aux saveurs authentiques qui raviront les amateurs de bonnes tartines. La maison propose aussi des spécialités de tartes : au sucre, au riz, au fromage ou aux fruits. Le tout est préparé à l'atelier de boulangerie artisanale, dans un four à bois avec récupérateur de chaleur. C'est

ainsi que la préparation des produits de boulangerie permet également de chauffer le bâtiment !

Connaissez-vous le miel de Bruxelles ? Les abeilles bruxelloises butinent près de 300 espèces de fleurs à travers les parcs de notre capitale, ce qui fait du miel de Bruxelles un nectar riche en goût ! Des ruches sont installées dans les jardins, mais aussi sur les toits, comme au Centre Administratif de la Ville de Bruxelles : 50.000 abeilles y transportent chaque jour du pollen pour produire un délicieux miel « toutes fleurs ». Une autre activité apicole consiste en la fabrication d'hydromel : un vin de miel aux saveurs surprenantes, un doux breuvage à déguster en apéro ou pour accompagner un dessert !

Le RABAD, réseau des acteurs bruxellois pour l'alimentation durable, fournit toutes les informations utiles sur l'alimentation durable et ses produits.

## 43 transformateurs sont certifiés bio à Bruxelles.

## Il y a 273 ruches à Bruxelles, dont 13 ruches sur les toits.

(chiffres issus de l'étude de la Société royale d'apiculture de Bruxelles et ses environs - 2011).



© Dieter Telemans



# Combiner alimentation savoureuse et soutien social

L'un des principes de l'alimentation durable porte sur le respect des droits sociaux et humains, que ce soit au niveau de la production ou de la distribution. C'est un juste salaire pour les travailleurs, que l'on retrouve notamment dans le commerce équitable, mais aussi des initiatives visant l'intégration socioprofessionnelle des personnes défavorisées ou handicapées, un objectif poursuivi par les entreprises d'économie sociale.

SESAM' est un restaurant de quartier situé à Schaerbeek, qui favorise notamment l'insertion sociale et professionnelle des personnes sous mandat judiciaire. C'est un acteur clé lors des événements socio culturels schaerbeekois, avec ses plats aux mille et une saveurs, composés de produits de l'agriculture biologique ou du commerce équitable. Une cuisine multiculturelle qui offre l'occasion de découvertes culinaires, dans une atmosphère chaleureuse et familiale!

La ferme Nos Pilifs est également une entreprise de travail adaptée où les personnes handicapées

peuvent pratiquer diverses activités professionnelles, que ce soit dans l'atelier de boulangerie artisanale, dans la jardinerie, dans l'estaminet ou dans l'épicerie. Jeanne vient d'arriver à la ferme Nos Pilifs et au milieu des délices de l'épicerie, elle y trouve déjà son bonheur: «J'ai fait un stage d'une semaine et j'apprends beaucoup, je rencontre des gens et ça me plait!».

**Des actions qui démontrent que l'alimentation durable, c'est aussi le respect de la personne!**



Pour trouver les entreprises d'économie sociale à Bruxelles : [www.saw-b.be](http://www.saw-b.be)

Pour en savoir plus sur l'économie sociale : [www.econosoc.be](http://www.econosoc.be)



# Distribution et consommation : une alimentation durable pour tous les Bruxellois !

Au cours du temps, les circuits de distribution des aliments sont devenus de plus en plus longs, que ce soit en distance parcourue ou en nombre d'intermédiaires. Le fait de multiplier les intermédiaires a des conséquences économiques : le coût des produits augmente pour le consommateur mais le producteur ne profite pas de cette valeur ajoutée. D'autre part, le parcours de longues distances a un impact environnemental non négligeable.

Pour limiter le nombre d'intermédiaires et privilégier un lien direct entre le producteur et le consommateur, des initiatives de distribution en circuit court se multiplient. Les épiceries, les marchés ou les initiatives collectives (groupes d'achat en commun, groupes d'achat solidaire de l'agriculture paysanne) permettent d'accéder à une alimentation durable, répondant à un processus de distribution plus cohérent.

L'alimentation durable devient progressivement la norme pour les entreprises de cuisine collective : les cantines d'école ou d'entreprises sont de plus en plus nombreuses à vouloir favoriser l'alimentation durable. Ces collectivités ont un rôle essentiel pour contribuer à une meilleure santé de l'ensemble de la population et influencer les comportements alimentaires de chacun au quotidien.



**270.000 repas** sont consommés chaque jour en collectivité à Bruxelles.

**50 % des denrées alimentaires** produites en Belgique sont exportées et **50% des produits alimentaires** disponibles sont importés ...

Les grandes surfaces dominent la distribution alimentaire avec **60% du marché**, les moyennes surfaces en assurent **34%**. Les **6% restants** concernent les petites épiceries alimentaires, les détaillants spécialisés et les marchés.

# À la cantine de l'école, découvrir le plaisir de bien manger

**Avec le projet « Cantine durable », Bruxelles Environnement encadre des cantines d'écoles afin de faciliter la transition vers l'alimentation durable.**

Une transition qui doit s'accompagner d'un encadrement pédagogique. En effet, les habitudes alimentaires sont parfois bien ancrées, comme l'explique une responsable de cantine scolaire: «*Au début, certains enfants sont désespérés de ne plus voir une seule frite dans leur assiette!*»

C'est pourquoi Bruxelles Environnement propose des outils pédagogiques: dossiers interactifs, affiches, animations, potagers à l'école, magasins de collation durable... Un tel projet implique l'ensemble des acteurs concernés: la direction, les cuisiniers, les enseignants, les élèves et leurs parents.

Dans certaines écoles, le projet commence par l'introduction d'une collation saine: des fruits, des produits laitiers ou des céréales. À la cantine, on introduit progressivement des produits issus du

commerce équitable, des légumes locaux et de saison, des aliments biologiques, ce qui n'augmente pas nécessairement le prix du repas, comme l'explique cette responsable de crèche: «*En diminuant la quantité de viande et en calculant rigoureusement les besoins pour éviter le gaspillage, le prix du repas reste inchangé*»

La transition vers l'alimentation durable et l'instauration du changement nécessitent aussi de la créativité, comme avec cette classe de maternelle d'une école bruxelloise: «*Le jour où nous avons décidé de remplacer la collation du matin par une soupe, il a fallu trouver une stratégie pour motiver les enfants. La pause de 10h est devenue un moment ludique qui combine santé et solidarité: chaque table est une équipe qui doit remporter le concours du meilleur mangeur de soupe!*»



© Aude Vanlathem

**40% de nos repas** sont pris en cuisine collective.

La Région de Bruxelles-Capitale a pour objectif d'atteindre **125.000 repas durables** dans les cantines en 2015.

L'alimentation représente **30% de notre impact environnemental**. C'est dire l'influence d'une cuisine de collectivité durable!



Pour découvrir les outils pédagogiques proposés aux écoles: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) (Ecole-> Alimentation)

[www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)

[www.tournesol-zonnebloem.be](http://www.tournesol-zonnebloem.be)

Pour aider les cuisines collectives dans leur transition vers l'alimentation durable: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) > professionnels > cantines durables

# L'alimentation durable:

Découvertes  
et plaisirs  
gourmands!

	La production	La transformation
<b>Les exemples bruxellois...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'agriculture biologique, les potagers collectifs, en carré ou sur toit, le miel de Bruxelles...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les produits de boulangeries, les glaces, le chocolat, la bière...</li> </ul>
<b>Critère environnemental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Du blé au maïs, en passant par les fruits, les légumes et les protéines animales, tout est produit et transformé de manière à respecter l'environnement, à préserver la biodiversité et en veillant au bien-être des animaux d'élevage.</li> </ul>	
<b>Critère social et convivialité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le respect des droits des travailleurs et des droits humains.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ La souveraineté alimentaire :</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Chaque état définit sa stratégie de production alimentaire, en permettant notamment une agriculture de proximité.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Un juste prix pour le travail des producteurs.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Des échanges de savoirs culinaires, le partage et la découverte des plaisirs du goût, des liens sociaux et</li> </ul>	
<b>Critère de santé, de bien-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Une alimentation de qualité : diversifiée, saine et équilibrée, savoureuse. Une alimentation qui répond</li> </ul>	

# qu'est-ce que c'est ?

## La distribution

► Les commerces et marchés de produits biologiques et/ou locaux, les Groupes d'achat solidaire de l'agriculture paysanne...

► Les produits sont transportés sur de courtes distances : on favorise la proximité entre le producteur et le consommateur. Les produits sont également emballés et stockés de manière respectueuse de l'environnement.

## La consommation

► Les cantines scolaires ou d'entreprises, les restaurants, l'assiette de chaque Bruxellois ...

► Le consommateur choisit des produits locaux, de saison et/ou issus de l'agriculture biologique. Il remplace la viande par d'autres aliments, riches en protéines, comme les céréales ou les légumineuses.

▼ Chaque état définit sa politique de consommation alimentaire, par exemple en privilégiant une consommation des produits locaux.

▼ Une relation de confiance entre producteurs et consommateurs.

conviviaux qui se tissent grâce à l'alimentation durable !

aux besoins vitaux, tout en contribuant au bien-être et à la santé.



(Définition inspirée du RABAD, le Réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable)

# Cantines d'entreprises : un lunch sain et savoureux

**270.000 repas sont consommés chaque jour en collectivité à Bruxelles. Une réelle opportunité pour de nombreux Bruxellois de profiter des plaisirs et qualités de l'alimentation durable.**

La cuisine de collectivité, c'est souvent une offre de produits industriels dont on prétend qu'elle est la seule à pouvoir répondre aux contraintes budgétaires et aux normes de sécurité alimentaire. Mais c'est aussi souvent un menu sans goût, peu nutritif et...loin d'être durable!

Avec le projet «Cantine durable», une autre cuisine collective est possible. Moins de graisse, moins de sucre, moins de gaspillages, plus de fruits et légumes de saisons, plus de produits biologiques... Bruxelles Environnement accompagne les entreprises et administrations dans le développement de leur plan d'action, fournit des guides méthodologiques, des fiches recettes, et même des fiches thématiques pour mieux comprendre les enjeux de l'alimentation durable. C'est ainsi que certaines entreprises augmentent progressivement leur offre de produits biologiques et invitent les employés à découvrir le fruit ou le légume du mois, ou adoptent

le «Jeudi veggie», en proposant exclusivement des menus végétariens une fois par semaine.

Proposer aux employés un lunch sain et savoureux, c'est aussi valorisant pour le personnel de cuisine, qui découvre de nouvelles recettes et une nouvelle manière de travailler. *«Remplacer les produits en boîte par des produits frais, c'est une autre manière de cuisiner. Il y a parfois plus de légumes à éplucher, mais c'est nettement plus passionnant de cuisiner ces produits-là!».*

Les cantines durables, ce sont aussi des projets dans les hôpitaux, les maisons de repos, les crèches, les prisons, les administrations... chacun avec ses spécificités et donc la nécessité de s'adapter au type de population et au nombre de repas. Les chefs font preuve de créativité pour élaborer les menus et permettre au plus grand nombre de bénéficier d'une alimentation saine et pleine de goût!

L'élevage et la consommation de viande engendrent de grandes quantités de gaz à effet de serre. Si chaque Belge mange végétarien une fois par semaine, cela équivaut au retrait d'**1 million de voitures** des routes belges!

En Région bruxelloise, les déchets alimentaires du secteur HORECA, des cuisines de collectivité et de la grande distribution représentent **40.000 T par an**.



Pour découvrir les outils proposés par Bruxelles Environnement aux cantines d'entreprises : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)  
-> professionnels -> cantines durables

Pour les jeudi veggie :  
[www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)

Pour éviter le gaspillage et accommoder les restes en collectivité :  
[www.green-cook.org](http://www.green-cook.org)



© Yves Fonck

# Les communes rendent le goût à leurs citoyens

**Les administrations publiques font appel à une grande quantité de services et de produits alimentaires. Elles ont un rôle essentiel pour le développement de l'alimentation durable car elles peuvent orienter la demande en fixant des critères environnementaux et sociaux dans les marchés publics de fournitures et de services. L'intégration de tels critères permet de rendre l'alimentation durable accessible au plus grand nombre.**

Dans le cadre de son plan d'action Agenda 21, la commune d'Anderlecht s'implique dans un projet d'alimentation durable pour que des menus durables soient servis chaque jour dans ses 25 écoles communales et ses 6 restaurants sociaux. D'autre part, avec son projet *La maison verte et bleue*, la commune convie tous les Bruxellois à découvrir les espaces agricoles du Neerpede et à participer à des animations sur l'alimentation durable et la préservation de la biodiversité.

Du côté d'Etterbeek, la commune a lancé cette année un «Défi Alimentation durable», projet qui a pour objectif d'aider les familles bruxelloises à intégrer l'alimentation durable dans leur quotidien. Pendant 6 mois, 12 familles ont participé à diverses activités, pour découvrir les produits bio, locaux et de saison. Par le biais d'animations et de séances de coaching, ils ont découvert qu'il est possible de se nourrir sainement et à petit prix, tout en respectant l'environnement.

Dans certaines communes, des petits marchés et échoppes de produits biologiques trouvent leur place pour le plus grand bonheur des citoyens à l'affût de produits d'alimentation durable. L'occa-

sion de balades gourmandes, notamment dans les anciennes brasseries Taymans à Jette, pour découvrir le marché bio organisé tous les dimanches par l'asbl Le Rayon vert. Il y a aussi le marché de la Place Jourdan à Etterbeek, celui de la Place Albert à Forest, ou encore celui de la Place Saint Catherine, dans le centre ville. Chacun peut prendre le temps de flâner entre les échoppes, goûter et choisir de bons produits et même échanger quelques mots avec le fromager, le producteur bio ou l'apiculteur.



© Yves Fonck

Le volume financier des marchés publics en Belgique est estimé à **14% du PIB**. La modification de la demande est donc un puissant levier de transition.



Marchés bio : où et quand ?  
[www.bioguide.be](http://www.bioguide.be)

Marchés publics durables :  
info-fiche de Bruxelles  
Environnement « Marchés  
publics durables en Région  
de Bruxelles-Capitale »

# L'achat collectif et solidaire : se réunir pour acheter des produits frais, bien de chez nous

@ Pour créer ou participer à un  
GASAP près de chez vous :  
[www.gasap.be](http://www.gasap.be)

Pour se procurer plus facilement des produits locaux de saison issus de l'agriculture biologique, les Bruxellois intègrent des initiatives collectives. Une manière d'accéder à une alimentation saine et pleine de goût pour un prix intéressant, mais aussi dans une démarche solidaire vis à vis des producteurs locaux.



© Dieter Telemans

Une vingtaine de familles peuvent ainsi se rassembler pour former un Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne (GASAP), et découvrir chaque semaine les fruits et légumes de saison fournis directement par le producteur qui les a récoltés, ou des fromages produits à quelques kilomètres de là: «*C'est souvent l'occasion de découvrir des produits qu'on connaît peu comme les choux-navets, les topinambours, les tomates noires...*» explique cette adepte d'un GASAP Schaerbeekois, «*...et puis, cela crée un réseau de quartier, on échange des recettes entre voisins!*».

Pour les membres de GASAP, le lien direct entre le producteur et le consommateur apporte une authenticité unique aux produits: «*Rencontrer le producteur de nos légumes, cela leur donne un autre goût: on les apprécie davantage car on sait dans quelles conditions ils ont été cultivés!*». Une relation de confiance entre le producteur et le consommateur s'établit progressivement: le producteur travaille selon un savoir-faire traditionnel, avec des méthodes respectueuses de l'environnement et le membre du GASAP soutient ce savoir-faire en s'engageant à acheter ces produits pendant une période déterminée.

C'est donc aussi la promesse d'une récolte issue d'un savoir-faire que les producteurs tiennent à cœur: «*Les légumes acquièrent toute leur saveur sans irrigation ni consommation excessive d'énergie. C'est un savoir-faire auquel nous tenons!*»

Grâce au GASAP, les producteurs bénéficient d'un soutien à long terme, qui leur permet de poursuivre dans cette voie, en étant rémunéré correctement.

Il y a une **cinquantaine de groupes** d'achat solidaire de l'agriculture paysanne à Bruxelles.

Une **quinzaine de producteurs** participent aujourd'hui aux GASAP bruxellois.



# Un événement convivial et durable : possible du plus petit au plus grand

Dans une ville comme Bruxelles se déroulent des milliers d'événements, du plus petit au plus grand. De la fête entre voisins, à des festivals comme Couleur Café ou le Brussels Summer Festival. L'impact environnemental de ces événements peut être considérable. Ainsi, d'après une étude récente, en moyenne, un visiteur d'une manifestation d'un soir produit 250 g de déchets, celui d'un festival entre 500 gr et 1 kg par jour et celui d'un match de foot, 1 kg de déchets.

De plus en plus d'organisateur·s en sont conscients. Comme ceux de Couleur Café. « En 2008, nous avons bénéficié de l'encadrement de plusieurs organismes, dont Bruxelles Environnement, pour établir un calcul précis de l'empreinte écologique de notre événement. Sur la base de ces résultats, nous avons dégagé 3 postes prioritaires pour réduire notre impact sur l'environnement : l'alimentation (31% de l'empreinte), la mobilité (27%) et les déchets (22%) ».

Autre exemple, la Fête de l'Environnement, qui réunit chaque année plus de 15.000 personnes à l'initiative de Bruxelles Environnement a fortement réduit son empreinte carbone, notamment en privilégiant une offre d'alimentation durable.

Mais l'événement peut aussi être une fête entre voisins. Si l'alimentation durable est souvent l'occasion de rencontres conviviales... pourquoi ne

pas organiser une fête des voisins durable? Dans certains quartiers, un buffet est préparé selon le principe de l'auberge espagnole : chacun est invité à composer le buffet avec un plat de saison. Une initiative parmi d'autres, comme l'explique un participant : « Il faut parfois être créatif pour rassembler ses voisins autour d'un projet commun... l'alimentation est un excellent prétexte pour se retrouver et le côté durable nourrit la discussion! »

L'alimentation durable peut s'intégrer à tous les événements, qu'ils soient culturels, sportifs, commerciaux ou professionnels. La sélection des produits et des fournisseurs, l'utilisation de vaisselle réutilisable et le fait de limiter le gaspillage alimentaire et les déchets, sont autant d'aspects qui peuvent avoir un impact considérable lorsqu'ils sont intégrés à des événements publics.



© Asbi Zinneke



Pour organiser un événement durable : Helpdesk de Bruxelles Environnement : 02/880 82 74

Gobelets réutilisables et autres idées pour un événement durable : [www.kopo.be](http://www.kopo.be)



© Jean-Marie Lison

## Le projet « Bouillon Malibran »,

organisé par un collectif d'associations et de personnes, propose un atelier de cuisine hybride, ou comment combiner un menu traditionnel venu d'ailleurs aux produits locaux et de saison... Un atelier suivi par une quinzaine d'habitants du quartier, qui convient ensuite une quarantaine d'autres à venir déguster leurs surprenantes créations culinaires! L'alimentation durable sert ainsi de levier à l'organisation d'un événement convivial et multiculturel, qui renforce les liens d'un réseau de quartier.

# À la maison, le plaisir culinaire au quotidien

**Essayer l'alimentation durable à la maison ... c'est l'adopter! Remplir son panier de provisions devrait rester un plaisir et non une obligation, il existe des outils disponibles pour vous faciliter la tâche et proposer à toute la famille une alimentation gourmande, saine, et respectueuse de l'environnement.**

Toutefois, inviter l'alimentation durable à sa table demande parfois un temps d'adaptation et il n'est pas étonnant que les consommateurs aient parfois du mal à s'y retrouver, quand on sait qu'un supermarché propose plus de 16.000 produits! Une jeune maman explique comment son caddie a passé la phase de transition: «*Les courses au supermarché devenaient un vrai casse-tête, je passais mon temps à déchiffrer les étiquettes: quels légumes choisir? Qu'est-ce qui est bio, local ou équitable? À quelle saison est-il opportun de consommer des tomates? Pour faciliter mon choix et gagner du temps, j'ai décidé de prendre un panier bio chaque semaine. Les enfants adorent découvrir son contenu: les*

*légumes aux diverses formes, couleurs, textures... et moi, j'improvise des recettes avec les produits de saison qui me sont imposés!*»

Pour gagner du temps et s'y retrouver dans la parade des fruits et légumes de saison, Bruxelles Environnement propose un calendrier reprenant les produits de saison cultivés hors serre chauffée, mais aussi une application smartphone «Recettes4saisons», pour faciliter l'élaboration des menus de la semaine avec des recettes pour satisfaire toute la famille, ainsi que la liste des ingrédients nécessaires! L'occasion de (re)découvrir certains fruits et légumes et d'apprendre à les marier harmonieusement pour préserver un maximum de saveur.

**48% des Belges** sont aujourd'hui plus attentifs à l'impact environnemental de leur nourriture.

**60% des Belges** recherchent de la nourriture saine avec un label clair.

(3<sup>ème</sup> baromètre des nouveaux consommateurs – Futureproofed)

**Un consommateur sur quatre** achèterait au moins de temps en temps des aliments biologiques.



Pour télécharger l'application Smartphone: [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)

Pour s'y retrouver dans les labels: [www.infolabels.be](http://www.infolabels.be)

Pour trouver un magasin bio près de chez vous ou savoir où commander un panier bio: [www.bioguide.be](http://www.bioguide.be)

Le réseau Slowfood et ses ateliers de découverte, pour une alimentation «bonne, propre et juste»: [www.karikol.be](http://www.karikol.be)



© Dieter Telemans

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir?

Élaborer le menu durable de la semaine, en maintenant la qualité optimale des aliments et sans passer des heures dans la cuisine: mission impossible? Si vous manquez d'inspiration, Bruxelles Environnement vous propose des idées pour décliner un même légume de saison en diverses recettes succulentes! Et puis, quelques herbes aromatiques cultivées sur votre balcon apporteront encore plus de goût: basilic, coriandre ou persil plat pour la touche finale du chef! Riches en minéraux et en vitamines, elles apportent des saveurs parfois surprenantes et remplacent facilement le supplément de sel, de sucre ou de matière grasse.

Nourrir sa tribu de manière respectueuse de l'environnement, c'est aussi limiter les déchets et le gaspillage. Cela se passe au moment de remplir le caddie (limiter les emballages superflus, vérifier les dates de péremption,...), mais aussi derrière les fourneaux: accommoder les restes, c'est parfois simple comme un stoemp! D'ailleurs, dans la cuisine des légumes, il n'y a presque rien à jeter: de la partie verte du poireau au tronc du chou-fleur, en passant par les épluchures de pommes de terre ou de carotte, tout est bon à cuisiner! Beurk? Essayez plutôt le risotto parfumé aux écorces d'agrumes, le pesto aux fanes de carottes, ou encore la liqueur de noyaux de cerise! Des astuces de grand-mère permettent également de récupérer des légumes défraîchis ou de les garder frais le plus longtemps possible: savez-vous qu'un céleri ramolli récupère son croustillant s'il est plongé dans de l'eau froide sucrée?



© Thinkstock

**30% du sac blanc** des Bruxellois est constitué de déchets organiques de cuisine et d'aliments, entamés ou non.

Le 4<sup>ème</sup> plan déchet de la Région de Bruxelles-Capitale a pour objectif de réduire le gaspillage de **5kg par habitant** par an dans les ménages bruxellois.



Des outils pour cuisiner durable: les fiches «alimentation et environnement» de Bruxelles Environnement.

Pour des recettes et conseils anti-gaspi: fiche de Bruxelles Environnement «De la feuille à la racine, tout se mange!»

Recettes végétariennes:  
[www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)



© Thinkstock

# Manger local et de saison : de la soupe aux choux tout l'hiver ?

@ Pour plus d'info sur les produits frais, locaux et de saison : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) > particuliers > mon alimentation

**Diversifier son alimentation en consommant uniquement des produits locaux et de saison peut parfois sembler difficile. Il existe des moyens pour conserver certains aliments afin de les consommer à d'autres moments de l'année : préparer des compotes de prunes ou de rhubarbe, des sirops ou confitures de fruits rouges, ou encore conserver des aliments par l'« appertisation », un procédé qui consiste à stériliser des denrées périssables pour les conserver dans des bocaux hermétiques. Pourtant, il n'est pas impossible de consommer des produits de saison et 100% belge.**

Un jeune couple de Bruxellois a relevé ce défi pendant une année, pour démontrer qu'il est possible, aujourd'hui, de se nourrir uniquement de produits frais et locaux, comme le faisaient nos grands-parents. Une démarche qui leur a permis de découvrir toute la richesse de notre terroir et de côtoyer les cultures régionales pour retrouver une Belgique authentique, qui produit une alimentation diversifiée, saine et équilibrée. Terminé l'huile d'olive, les agrumes, les bananes et le riz ! Adieu les colorants, les édulcorants, les épaississants, les émulsifiants ! Place à la cuisine à l'huile de colza et honneur aux asperges de Malines, aux petits-gris de Namur et

aux savoureux fromages bien de chez nous ! Amélie et Thibault ont partagé leurs exploits sur un blog, invitant les internautes à découvrir les producteurs belges et certains produits surprenants qui ont croisé leur route comme la liqueur de chicon, le safran 100% belge ou encore le whisky de Hesbaye...

Avec cette expérience, Amélie et Thibault ont maintenant quelques habitudes bien ancrées dans leur quotidien. Aujourd'hui, ils souhaitent continuer à partager leurs pratiques en proposant à chacun de découvrir des pistes pour une alimentation saine, durable et équilibrée.



# Les restaurateurs bruxellois dorlotent vos papilles

Qui peut résister au plaisir d'une bonne table, lorsqu'on est soigné aux petits oignons par un chef qui partage sa passion des produits du terroir? Celui qui privilégie les produits de qualité pour élaborer des plats mijotés, dans lesquels on retrouve les saveurs d'antan, ou des mets plus délicats, avec une touche d'originalité et une dégustation pleine de surprises...

À Bruxelles, de plus en plus d'initiatives durables voient le jour dans le secteur HoReCa: restaurants biologiques, menus Slowfood, restaurants végétariens, cuisine vive bar à vin naturels ou biologiques... Certains établissements s'orientent même vers une adaptation de leurs installations et pratiques afin de limiter leur consommation d'eau et d'énergie.

Dans le cadre de l'événement «Goûter Bruxelles», qui a lieu chaque année, en septembre, les restaurateurs proposent des plats 'bons, propres et justes', comme l'explique une restauratrice qui y participe:

«J'aime bien nourrir les gens, et j'aime les nourrir bien!». L'occasion de valoriser les producteurs locaux et les produits de saison et biologiques, pour proposer des plats correspondant aux critères d'une alimentation «Slow Food», combinant les plaisirs de la table, la protection de l'environnement et le lien entre producteurs et consommateurs. «Goûter Bruxelles», c'est pour tous les goûts et pour toutes les bourses: des plats mijotés ou gratinés, des saveurs typiquement bruxelloises ou multiculturelles, ou encore des classiques de grand-mère revisités par un chef étoilé... de belles découvertes en perspective!



© Claude Pohlig



Pour découvrir les restos qui participent à la semaine Goûter Bruxelles:  
[www.gouterbruxelles.be](http://www.gouterbruxelles.be)

Plus de **100 chefs**, artisans et producteurs du terroir participent à l'édition 2012 de Goûter Bruxelles. On y retrouve aussi plus de **70 restaurants**.

Bruxelles rassemble 11% de l'ensemble des entreprises HORECA du pays, soit plus de **6.000 entreprises**.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Observatoire bruxellois de l'emploi, Etat des lieux du secteur HoReCa bruxellois, emploi et formation en question, septembre 2009.



© Dieter Telemans

# Loisirs gourmands pour en profiter toute l'année

@ Goûter Bruxelles au mois de septembre:  
[www.gouterbruxelles.be](http://www.gouterbruxelles.be)

Bruxelles Champêtre:  
[www.bruxelles-champetre.be](http://www.bruxelles-champetre.be)

Nature et Progrès, qui organise notamment le salon Valériane: [www.natpro.be](http://www.natpro.be)

Bioforum, qui organise la semaine Bio, mais aussi d'autres activités de découverte de l'alimentation biologique:  
[www.bioforum.be](http://www.bioforum.be)

**Découvrir l'alimentation durable, c'est déguster et apprécier toute la saveur des produits, rencontrer des producteurs passionnés, participer à des cours de cuisine pour se régaler en toute saison, ou encore récolter le miel qui adoucira nos soirées d'hiver ...**

Au fil des saisons, des **conférences** sont organisées pour permettre à chacun de mieux comprendre l'alimentation durable et ses enjeux, mais aussi découvrir le savoir-faire agricole ou artisanal. Les partenaires du RABAD (Réseau des acteurs bruxellois pour l'alimentation durable) organisent régulièrement des activités de découverte de l'alimentation durable. Des **salons culinaires** proposent de déguster les créations gastronomiques des grands chefs ([www.culinariasquare.com](http://www.culinariasquare.com)) ou de rencontrer les producteurs de produits biologiques ([www.valeriane.be](http://www.valeriane.be)). Des activités plus familiales sont également proposées, comme le stand de **Bruxelles Champêtre** à l'occasion de la

journée sans voitures: la ferme s'invite en ville avec une diversité de produits à déguster, mais aussi des ânes à caresser, des poneys pour se balader, des bouts de gazon pour pic-niquer... Pour passer directement à la pratique, certains acteurs de l'alimentation durable proposent des animations pour petits et grands: des stages pour enfants ou des cours de cuisine pour apprendre à mitonner de bons petits plats entre amis ou avec les enfants. Des animations et dégustations sont également organisées chaque année à Bruxelles, dans le cadre de la semaine bio.

À Bruxelles, les loisirs gourmands foisonnent, pour le plus grand plaisir des épicuriens que nous sommes!



© Bruxelles Environnement



© Bruxelles Environnement



Rédaction : FADE IN - MAGALI RONSMANS  
Mise en page : Marmelade  
Éditeur responsable : Jean- Pierre Hannequart  
Guledelle 100 - 1200 Bruxelles

# Pour en savoir plus...

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

**Le réseau des acteurs bruxellois pour l'alimentation durable :**  
[www.rabad.be](http://www.rabad.be)

**Bruxelles, Ville durable :**  
[www.villedurable.be](http://www.villedurable.be)

**Les brochures de Bruxelles Environnement :**

- Alimentation et environnement : 65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé.
- Manger bien, jeter moins !

**Les produits durables bruxellois et wallons :**  
[www.bioguide.be](http://www.bioguide.be)

**Pour découvrir les initiatives des quartiers durables bruxellois :**  
[www.bruxellesenvironnement.be/quartiersdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/quartiersdurables)

**L'observatoire bruxellois de la consommation durable :**  
[www.observ.be](http://www.observ.be)

**Pour découvrir les poissons durables :**  
[www.msc.org](http://www.msc.org)

**Pour consommer durable :**  
[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

...

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT  
65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé

