

Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Manger-ecolo-regional-et-anti-gaspi-en-se-faisant-plaisir.html>

Le Réveillon écolo de France Nature Environnement

Manger « écolo », « régional » et « anti-gaspi » en se faisant plaisir

- Développement Durable en action -



Date de mise en ligne : mercredi 14 décembre 2011

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous
droits réservés

En 2010, France Nature Environnement a cuisiné deux menus de réveillon, l'un conventionnel, l'autre, meilleur et tout aussi festif, présentant un impact environnemental limité pour un coût réduit de 20%. Cette année, FNE renouvelle l'expérience avec, cette fois-ci, trois menus écolos et régionaux pour démontrer qu'il est possible de préserver l'environnement sans le faire au détriment du patrimoine gastronomique de nos régions. Il y a bien des façons d'être écolo et de se faire plaisir ! France Nature Environnement souhaite, à cette occasion, mettre l'accent sur le gaspillage alimentaire en présentant les résultats de son opération de caractérisation.

Des menus écolos, gastronomiques et économiques

FNE et ses associations membres, Ile-de-France Environnement, Alsace Nature et FNE-Midi Pyrénées vous proposent trois menus écolos régionaux « *anti-gaspillage* ».

Ces menus sont inspirés des traditions régionales avec de la pintade et des figues sèches dans l'ouest de la France, du chou et du Berewecke en Alsace, de l'agneau et du potimarron en Ile-de-France.



Cuisiner les restes, ça s'anticipe !

Chaque menu proposé par FNE est accompagné de recettes pour cuisiner les restes car on prévoit souvent trop. Alors autant anticiper pour éviter le gaspillage alimentaire, qui est une aberration économique et écologique.

Les résultats de l'étude « *gaspillage* »

L'étude « *gaspillage* » qui accompagne ces différents menus de réveillon, révèle que, sur les 17 collectivités qui ont volontairement participé à cette opération, les résultats varient fortement, entre 17 et 43 kg/an de gaspillage rapporté

à l'habitant [1]. La moitié des déchets alimentaires (épluchures, sachets de thé, croûtes de fromage, carcasses de viande ou de poisson, restes de repas...) contenus dans nos poubelles concourent au gaspillage.

Les tendances observées dans ces échantillons révèlent que le gaspillage se compose de restes de repas (24%), de fruits et légumes non consommés (24%), de produits partiellement consommés, encore contenus dans leur emballage (20%). Suivent ensuite le pain, les produits non consommés non déballés et enfin les liquides alimentaires.

Pour Bruno Genty, président de France Nature Environnement, « FNE va démontrer qu'on peut être écolo sans être un ascète ni tendre vers une alimentation uniformisée. Le but n'est pas de renoncer à tout plaisir ni de se ruiner. Les produits de saison, locaux, sont variés, riches en saveurs, moins chers, outre le fait qu'ils soutiennent l'économie locale et ne dégradent pas l'environnement. Les traditions alimentaires sont le fruit du bon sens et comme tous les fruits, doivent être consommés à la bonne saison. »

Bilan écologique et économique du menu traditionnel

Menu de Réveillon Traditionnel :

Menu :

Entrée

- Aspic d'asperges et sa purée de châtaignes
- Foie gras, saumon fumé, huitres
- Accompagné de pouilly fumé

Plat

- Chapon farci sur son lit de haricots verts et pommes dauphines



Vin

- vin rouge du chili

Dessert

- Charlotte aux fraises
- Champagne

Bilan écologique et économique

-  Présence de pesticides dans les légumes et fruits
-  Traces d'antibiotiques dans la viande

- ▶ 14 kg CO2 / personne
- ▶ Circuit long
- ▶ Produits hors saison
- ▶ Produits issus de l'agriculture traditionnelle
- ▶ Coût du menu par personne : 23,73 Euros

Agriculture

Le chapon est un poulet mâle qui a été castré. Il peut bénéficier d'un label (label rouge) qui garantit un accès extérieur de 4 m²/animal. L'engraissement final a lieu à l'intérieur du bâtiment les deux dernières semaines avec une densité maximum de 6 poulet/m² (soit environ 40 cm x 40 cm). Le délai d'abattage est de 150 jours. L'alimentation est standardisée (granulés) à base de céréales.

Le haricot vert est un légume d'été qu'il est absurde d'importer d'Afrique du Sud à Noël !

Tout comme les asperges qui sont à contre saison et donc importées ou issues de conserves. Les conserves peuvent d'ailleurs contenir du BPA, le fameux bisphénol A, un perturbateur endocrinien qu'on retrouve ensuite dans les aliments.

Les fraises marocaines sont réputées pour leur très forte teneur en pesticides. Quant aux fraises françaises de Noël, principalement produites en Bretagne, elles ont consommé pratiquement l'équivalent d'1 kg de pétrole par kilo de fraises (chauffage des serres, éclairage, engrais liquides...)

Le champagne est un vin particulièrement riche en pesticides et agents de vinification. Le nombre de traitements (insecticides, herbicides et surtout fongicides) oscille entre 20 et 30 selon les années. D'une façon générale, toute la viticulture française (sauf la production bio) dépend d'une vingtaine de traitements annuel auxquels s'ajoutent les adjuvants de la vinification industrielle (sulfites, levures...).

Pêche & aquaculture

Le saumon d'élevage est produit dans de grandes fermes aquacoles présentant des problèmes de pollution locale des eaux du fait de la sur-concentration des saumons (pollution par les fèces...). Il ne faut pas oublier la pêche intensive et indistincte, nécessaire à la production de farine de poisson utilisée dans l'alimentation des saumons.

Par ailleurs, le saumon, comme les autres poissons gras, peut contenir des traces de PCB, produits toxiques qui s'accumulent tout au long de la chaîne alimentaire.

Depuis 2000, les huîtres triploïdes sont commercialisées en France. Mise au point par l'Institut public français de recherche pour l'exploitation de la mer (Ifremer). Cette huître possède des triplets de chromosomes (soit 30 chromosomes au total) au lieu des paires de chromosomes des huîtres "normales". Il ne s'agit pas juridiquement parlant d'un OGM mais certains enjeux sont proches :

dépendance des ostréiculteurs vis-à-vis des éclosiers puisque les huîtres triploïdes sont stériles, risques sanitaires et environnementaux insuffisamment étudiés. Les huîtres triploïdes représentent environ 30% des huîtres vendues en France et ne sont soumises à aucun étiquetage spécifique. Il vaut donc mieux choisir des huîtres labellisées et questionner son poissonnier.

Gaz à effet de serre

Les produits alimentaires que nous achetons sont plus ou moins émetteurs de CO2 selon leur mode de production, leur conditionnement, leur mode de transport et leur provenance. Afin de pouvoir réduire sensiblement nos émissions de GES

liées à l'alimentation et programmer un régime CO2 pour nos repas, nous devons pouvoir orienter nos choix vers les produits les moins émetteurs.

Les produits locaux émettent moins de GES car ils parcourent moins de kilomètres entre leur lieu de production et leur lieu de consommation. Les produits importés par bateau sont moins émetteurs que les produits transportés par avion. Les émissions de CO2 ont un effet non seulement sur le changement climatique mais aussi sur la qualité de l'air et donc sur ma santé et celle de mes invités.

En consommant des fruits et légumes de saison, les émissions sont moindres car ils nécessitent beaucoup moins d'énergie, notamment pour le chauffage des serres. Les plats préparés et les produits congelés demandent beaucoup d'énergie pour être préparés, conditionnés et emballés. Les produits sur-emballés, souvent avec du plastique, consomment beaucoup d'énergie pour leur fabrication mais aussi leur traitement, une fois jetés. Plus la filière est longue et nécessite des intermédiaires de fabrication, plus le contenu en GES des produits sera conséquent.

Déchets

Cuisiner des produits locaux et de saison, c'est aussi limiter les emballages... Il faut rappeler que l'emballage est surtout utile dès qu'un produit a besoin d'être protégé durant son transport. Plus les denrées viennent de loin, plus l'emballage est conséquent. Dans ce menu, le saumon est surremballé : un film plastique se trouve entre chaque tranche et l'emballage blister n'est pas recyclable. Autant l'acheter à la découpe chez un poissonnier en veillant à ce qu'il l'emballage dans un

papier léger uniquement. Pour Noël, certains sont tentés d'acheter de la vaisselle jetable. Coupes de champagne en plastique ou assiettes en carton ne durent qu'une soirée chez vous mais polluent l'air ou le sol pendant des années selon leur mode d'élimination. Mieux vaut utiliser votre vaisselle habituelle ou vous faire offrir des assiettes, plats et verres qui dureront.

Menu de Réveillon écolo



en Ile-de-France

 **Menu :**

Apéritif

- Champagne bio accompagné d'huîtres fines de Claire verte Label Rouge de Normandie

Entrée

- Salade de cresson, pommes et noix aux oeufs pochés

Plat

- Gigot d'agneau de prés salés AOC
- Purées de carottes, panais et potimarron
- Accompagnés d'un vin d'Anjou bio

Plateau de fromages régionaux

- Camembert de Normandie, Livarot, Pont l'évêque, Brie de Meaux

Dessert

- Bûche croustillante aux poires et au chocolat

En région parisienne, il existe de nombreux producteurs bios qui élèvent des poules, cultivent de nombreux légumes et produisent encore des pommes et des poires ... En Normandie proche, on trouvera également de l'agneau des prés salés mais aussi à défaut, du veau élevé sous la mère et bien sûr les fameux fromages régionaux. Le panais et le potimarron sont des légumes de saison en hiver, produits en France. Ils sont souvent délaissés par les consommateurs mais sont pourtant savoureux et originaux. En bio, il n'y a pas les 15 à 30 traitements annuels des cultures viticoles conventionnelles. C'est donc meilleur pour l'environnement, pour la santé du producteur et du consommateur. Les sulfites, souvent utilisés comme conservateur du vin, sont néfastes à la santé à fortes doses. La plupart des vins bio portent la mention « sans sulfites ».

en Midi-Pyrénées

Menu :

Apéritif

- Blanquette de Limoux Bio. Foie gras à l'armagnac aux figues sèches sur lit de pain d'épices (bio si possible)

Plat

- Pintade aux pommes, "mie de pain et champignons" (duxelle)
- accompagnée d'une purée de carottes, panais et potimarrons (bio) et de mescluns aux herbes

Vin

- Servi au choix avec l'un des vins locaux suivants : Cahors, Fronton, Gaillac Bio

Plateau de fromages régionaux bio

Dessert

- Charlotte aux poires et chocolat

foie gras n'existe pas en label bio car le gavage ne peut pas rentrer dans les critères de ce label. Néanmoins, il s'agit d'une tradition locale qui fait vivre beaucoup de petits producteurs. De nombreux producteurs élèvent et transforment à leur ferme les oies ou les canards destinés à la production familiale de foie gras, de cassoulet et de magret. Le duvet d'oie est également apprécié dans de confortables coussins et oreillers. Les épluchures de carottes et la peau des panais et potimarron peuvent se composter. Au fond du jardin, sur un balcon, dans la cour de son immeuble, dans un appartement, dans un poste de quartier... Réduire ses déchets alimentaires en les compostant permet de limiter ses ordures ménagères à moins de 100 kg par habitant et par an. On retrouve de l'huile de palme dans la plupart des friandises chocolatées et pâtes à tartiner. Non seulement néfaste pour la santé car elle contient des gras saturés, l'huile de palme cause une déforestation massive en Indonésie et Malaisie et arrive sur le continent américain. Alors préférez la traditionnelle tablette de chocolat qui n'en contient pas. Le mieux est encore d'aller chez un chocolatier pour acheter une production traditionnelle de chocolat.

en Alsace

 **Menu :**

Apéritif

- Crémant d'Alsace bio

Entrée

- Salade de choucroute au carvi sur lit de mâche. Foies de volailles bios grillés et glacés au vinaigre de framboise

Plat

- Palette de porc fumée au four, accompagnée d'un duo de purée (brocolis, potimarron) de spaetzles faits maison

Vin

- Vin bio d'alsace

Plateau de fromages régionaux

Dessert

- Fines tranches de Berewecke et crème anglaise

Manger « écolo », « régional » et « anti-gaspi » en se faisant plaisir

Le chou est un légume d'hiver qui se conserve fort bien et délicieusement sous forme de choucroute qui est une tradition régionale accompagnée de charcuterie. Certains producteurs produisent leurs cochons en plein air et avec des soins de bien être animal élevés. La crème anglaise est faite à base de lait bio et d'oeufs bio. Pour connaître la forme d'élevage des poules, un code apparaît sur chaque oeuf : 0 signifie que la poule est élevée en élevage biologique, 1 que la poule est élevée en plein air, 2 qu'elle est élevée au sol et 3 qu'elle est élevée en cage.

otum :

class='spip_document_7123 spip_documents spip_documents_right' style='float:right;'



Association France Environnement

100 Avenue de Port-Royal

75013 Paris

Tel : 01 44 08 02 50

Fax : 01 44 08 05 48

www.france-environnement-at-fne.asso.fr

Association française des associations de protection de la nature et de l'environnement
Reconnue d'utilité publique depuis 1976

www.france-environnement-at-fne.asso.fr

95% de fiabilité dans cet intervalle : ce qui signifie que seuls 5% des résultats sont en dehors de cet intervalle.