

Guide pour une consommation responsable

Giancarlo Copetti, , adjoint scientifique, direction de la durabilité et du climat (DDC), DT



Guide pour une consommation responsable

Fruits & légumes

► Choisir des produits frais, régionaux et de saison

Les fruits et les légumes sont la base d'une alimentation équilibrée. Pour concilier santé et perspectives durables, on sera attentif à leur provenance, au mode de production, à l'impact environnemental des transports et de l'emballage, et l'on privilégiera les produits portant des labels garantissant le respect de la nature ainsi que des conditions de travail décentes.

Local ?

Acheter un produit régional et « de saison » (à la période où il pousse naturellement) permet de soutenir l'emploi local et de limiter la pollution due aux transports. Cueillis à maturité, les fruits et légumes ont davantage de saveur et de valeur nutritive. La mention de la provenance est obligatoire sur l'étiquette ou sur l'étalage.

Exotiques et équitables ?

L'achat de fruits portant un label de commerce équitable (Claro, Max Havelaar, TerrEspoir...) permet aux petits producteurs de percevoir un prix minimal garanti et de se mettre à l'abri des chutes de prix de vente sur le marché mondial.

Hors saison ?

Les asperges proposées en plein hiver ont sans doute pris l'avion pour arriver sur le marché. Or, le trafic aérien participe fortement au réchauffement climatique et aux nuisances sonores.

Trop emballé ?

Pour arriver en bon état sur les étalages, certains produits nécessitent un emballage engendrant beaucoup de déchets. Il est préférable de choisir des fruits et légumes en vrac.

Biodiversité ?

Certaines variétés traditionnelles et locales de fruits et légumes sont menacées de disparition. Pour les préserver et maintenir la diversité des saveurs, il vaut la peine de les connaître et de les rechercher sur les étalages. Elles sont généralement produites à l'aide de méthodes respectueuses de l'environnement.

www.psrara.org

Bio ?

Les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique présentent moins de résidus de pesticides et de nitrates. Ils contiennent davantage d'éléments protecteurs pour la santé, tels les polyphénols.

Labels



Un atout pour la santé

Les fruits et les légumes devraient constituer la base de notre alimentation. Les médecins recommandent d'en manger cinq portions par jour (une portion représente une pleine main ou 120 g), afin de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, infectieuses et cancéreuses.

Priorité aux produits régionaux

Cultivés dans la région où ils sont consommés, les fruits et légumes peuvent être cueillis à maturité, offrant ainsi toute leur saveur et leurs précieuses vitamines. Lorsque leur provenance est lointaine, ils doivent être récoltés avant qu'ils ne soient mûrs, afin de supporter un long voyage en bateau ou en camion. S'ils prennent l'avion, l'effet sur le réchauffement climatique est encore pire.

La biodiversité en péril

La nécessité de disposer de fruits et légumes se conservant longtemps pousse les producteurs à sélectionner un nombre limité de variétés, très souvent au détriment de la biodiversité. Les critères de rendement, d'esthétique et de résistance aux transports passent souvent avant les considérations relatives à la saveur et à l'environnement.

Le concept de « souveraineté alimentaire »

On appelle « souveraineté alimentaire » la capacité de disposer d'une nourriture qui réponde aux attentes de la population. Une collectivité qui maintient une agriculture diversifiée préserve ses choix au niveau de son alimentation. Elle favorise les emplois locaux et influence la destinée du paysage. Elle s'assure également une meilleure sécurité alimentaire, car cette proximité facilite la « traçabilité » des produits, c'est-à-dire la surveillance de leur mode de production et du circuit de vente qui va du producteur au consommateur.

Source de compost

Les épluchures de fruits et de légumes n'ont rien à faire dans une poubelle ordinaire. Ces déchets organiques brûlent très mal, car ils contiennent jusqu'à 90% d'eau. Autant les récupérer dans sa « poubelle verte », ils seront transformés en compost, ce qui permet d'améliorer la fertilité des sols tout en épargnant les tourbières.



Les richesses du terroir genevois

Avec près de 220 hectares de cultures maraichères (dont 57 sous abri), les producteurs genevois proposent une centaine de légumes différents à déguster au fil des saisons, dont le fameux cardon épineux genevois (voir recette ci-contre). Le label « Genève Région - Terre Avenir » garantit non seulement une production de proximité, mais également des conditions de travail décentes pour les ouvriers agricoles.

A propos de pétrole...

Un concombre de la région, acheté en été (sa saison de maturation naturelle) et cultivé en plein air, nécessite en tout 0,3 litre de pétrole pour sa culture et son acheminement au magasin. Celui qu'on achète en février, cultivé en serre chauffée et transporté sur une distance de 1000 km, utilise 1,1 litre.

Un kilo de fraises de la région, acheté en saison (mai, juin, juillet), nécessite 0,2 litre de pétrole. S'il est produit outre-mer et qu'il est transporté en avion pour être vendu en mars, il faudra 4,9 litres de pétrole (soit 25 fois plus).

Pour en savoir plus

www.opage.ch

Office de promotion des produits agricoles à Genève.

www.ga.ch/agriculture

Direction générale de l'agriculture: écobilan de la tomate

www.wwf.ch

Rubrique « Consommation/alimentation »: Tableaux saisonniers pour les fruits et légumes.

www.legumes.ch

Pour tout savoir sur les légumes.

www.psrara.org

Pro Specie Rara, fondation suisse pour la diversité patrimoniale et génétique: lise aux végétaux et aux animaux.

www.ga.ch/cuisinezmalin

Recettes pour petits et grands à base de fruits et légumes locaux de saison.

Livres

« Cuisine du marché », plats rapides aux ingrédients du terroir,

Betty Bossi 2010.

Recette: le cardon à la moelle

Choisir un beau cardon genevois de la variété « épineux de Plainpalais » (400 g par personne). Éplucher, laver et tronçonner les tiges (cette tâche étant ardue, le légume est souvent proposé déjà prêt à cuisiner). Blanchir pendant une dizaine de minutes dans un mélange 2/3 d'eau et 1/3 de lait, additionné du jus d'un demi citron. Egoutter. Dans le fond d'un plat à gratin, disposer de fines tranches de moelle de bœuf, ajouter le cardon blanchi et mouiller jusqu'à hauteur avec du bouillon de bœuf. Saler, poivrer, parsemer de persil haché et laisser mijoter au four une bonne heure à 200° C.



Le cardon, dont on mange les liges des feuilles (appelées « côtes »), a été introduit à Genève en 1685 par des réfugiés protestants qui le cultivaient à Plainpalais. On le consomme en novembre-décembre et il fait partie des plats typiquement genevois à servir au moment de l'escalade ou des fêtes de fin d'année. Le « cardon épineux genevois » est le premier légume suisse à avoir obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC).

Recette de Laurent Garrigues, auberge au Renfort de Sâzoppin.

- Guide initialement publié en 2003
- Dernière mise à jour en 2010
- 21 fiches thématiques (viande et poisson, vêtements, multimédias, nettoyage,..)

Mise à jour du guide pour une consommation responsable

Améliorations qui seront apportées

A

Ton pas motivant.
On présente les problèmes avant les solutions

Changer l'angle d'approche, rendre l'alternative attractive, valoriser les bénéfices. + d'info pratiques

B

Difficulté de s'y retrouver en raison d'un manque de hiérarchisation (table des matières et fiches)

Proposition de restructuration efficace, orientée selon les besoins des utilisateurs (tourné action vs description)

C

Peu de mise en avant d'informations clefs

Structuration forte et épuration des fiches pour faire ressortir les différents encadrés

D

Trop d'images

Limiter le nombre d'illustrations et les rendre informatives, compléter par des infographies

E

Pour certains thèmes, les solutions existantes ont évolué. Certaines informations sont obsolètes.

Actualisation des informations (enjeux, chiffres, solutions)

Mise à jour du guide pour une consommation responsable

Diffusion de l'information en 5 étapes à un rythme bi-mensuel (à confirmer)

SE NOURRIR	SE PREPARER	SE DÉPLACER	SE DIVERTIR	HABITER / SE LOGER
Fruits et légumes	Vêtements (y.c. déguisement ; vêtement de soirée)	Mobilité contrainte	Numérique (impact aussi après achat)	Entretien de l'habitat (y.c. nettoyage)
Viande et poissons	Soins du corps (soins pour enfants)	Mobilité de loisirs	Sport	Electricité et éclairage
Boissons	Rentrée scolaire	Mobilité de vacances	Jeux et jouets	Electro-ménager
Plats préparés			Bricoler et jardiner	Meubles et sols

- Diffusion prévue à travers nos canaux habituels
 - Newsletter
 - Site internet y compris *Mon Plan climat*
 - Réseaux sociaux du DT
- Réflexion en cours pour décliner le guide sur d'autres supports (vidéo, articles clés en main, ..)
- Recherche de partenaires pour la diffusion

Mise à jour du guide pour une consommation responsable

- Y a-t-il un intérêt de votre part à participer à la diffusion de ce guide ?
- Si oui, quels canaux de diffusion pourriez-vous utiliser et de quoi auriez-vous besoin ?
- Seriez-vous prêts à nous remonter des informations pratiques pour alimenter le guide ?

Merci de votre attention