

Mangeons durable et wallon !

Privilégions les produits locaux et respectons les saisons.

Calendrier saisonnier des fruits et légumes de Wallonie.



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

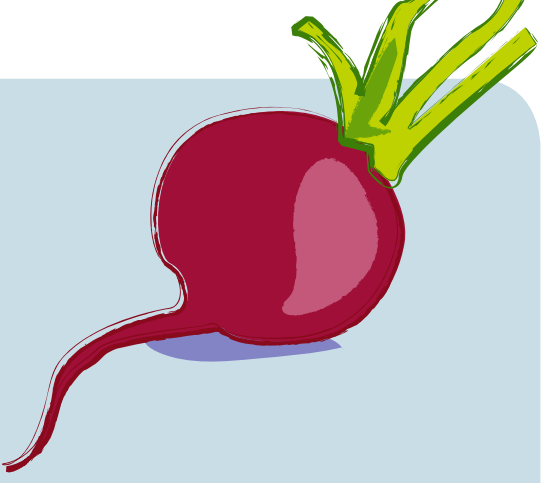
janvier



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

février



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chicorée • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau
Radis • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rouge
Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron • Potimarron

mars



FRUITS
Noix • Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chicorée
Claytone de Cuba • Epinard
Laitue (à couper ou pommée)
Poireau • Radis
Pomme de terre

avril



FRUITS
Fraise • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Cerfeuil • Champignon
Chicorée • Epinard • Laitue (à couper ou pommée)
Radis

mai



FRUITS
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise • Groseille • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte
Champignon • Chou rave • Chou fleur • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot • Laitue
(à couper ou pommée) • Navet • Petit pois • Poireau
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis • Tomato

juin



FRUITS
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise
Groseille • Mûre • Myrtille • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Champignon • Céliéri branche • Chicorée
Chou rave • Chou fleur • Concombre • Courgette
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Navet • Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomato

juillet



FRUITS
Mûre • Myrtille • Poire • Pomme • Prune

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Céliéri branche • Céliéri rave • Champignon
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Concombre
Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou
pommée) • Maïs doux • Navet • Oignon • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Radis • Tétragone • Tomato

août



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme
Prune • Noix • Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Céliéri branche • Céliéri rave • Cerfeuil
Champignon • Chicorée • Chou chinois • Chou pommé
Chou rouge • Chou rave • Chou frisé • Chou fleur
Concombre • Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot
Laitue (à couper ou pommée) • Maïs doux • Navet
Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron • Pomme de
terre • Potiron • Potimarron • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomato

septembre



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme • Noix
Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine
Bette • Betterave • Brocoli • Carotte
Céliéri branche • Céliéri rave • Cerfeuil • Champignon
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Mâche • Maïs doux • Navet • Panais • Petit pois • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Tétragone • Topinambour
Oignon

octobre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Artichaut • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte • Céliéri
branche • Céliéri rave • Cerfeuil • Champignon • Chicorée
Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Epinard • Fenouil • Laitue (à couper
ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme
de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Oignon • Potiron • Potimarron

novembre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau
Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

décembre

FRUITS ET LÉGUMES = PÉRIODE DE PRODUCTION
FRUITS ET LÉGUMES = PÉRIODE DE CONSERVATION



BioForum
WALLONIE

Qu'est-ce que « Manger durable » ?

Manger c'est un acte quotidien et que l'on croit anodin. Manger durable, c'est prendre conscience que nos choix de consommation ont une influence et un impact important sur plusieurs paramètres, qu'ils soient **environnementaux** (afin de diminuer l'impact de notre alimentation sur notre environnement), **sociaux** (pour permettre aux producteurs du Nord et du Sud de percevoir une rémunération normale) ou **sanitaires** (aspects diététiques et nutritionnels).

Contrairement à ce que l'on tente de nous faire croire depuis longtemps, **nous avons le choix**. Dès lors, avant d'acheter un produit alimentaire, posons-nous les questions concernant la saison, l'origine du produit, sa transformation, son mode de production et de transport...

Chaque acte d'achat et de consommation a une incidence importante. Optons pour l'alimentation durable et privilégions donc des produits **frais, locaux et de saison**, directement issus de l'**agriculture familiale ou biologique, peu emballés** et pour lesquels les producteurs perçoivent une **rémunération équitable**.

« Pense bête » pour faire des courses durables

- 1 De saison ?
- 2 Local ou régional ?
- 3 Les kilomètres parcourus ?
- 4 Bio ?
- 5 Équitable ?
- 6 Artisanal ?
- 7 En vrac ?
- 8 Quel emballage ?
- 9 Quel suremballage ?
- 10 Grande distribution, magasins spécialisés, vente directe ou sur les marchés ?
- 11 Quantité vraiment nécessaire ?
- 12 La viande est-elle indispensable tous les jours ?



Produits locaux et artisanaux

Les produits que nous consommons quotidiennement doivent-ils effectuer des centaines, voire des milliers de kilomètres avant d'arriver dans notre assiette ?

On parle de plus en plus des distances parcourues par les aliments que nous consommons. Le tour du monde de notre assiette quotidienne laisse bien souvent un arrière goût de ressources naturelles dilapidées et de planète polluée.

Pourquoi aller chercher ailleurs et loin ce que nous produisons tout près de chez nous ?

Petite en taille, mais grande en diversité, la Wallonie propose une multitude de produits directement issus de l'agriculture : au-delà des produits courants comme la viande (bœuf, porc, volaille, agneau) ou les fruits et légumes de chez nous (voir calendrier au verso), les villages, villes, communes, régions et provinces offrent des produits de terroir qui les caractérisent respectivement et en font leur réputation. Du jambon d'Ardenne au fromage de Herve, en passant par le beurre d'Ardenne, le foie gras, les escargots Petit-Gris, le miel, la pomme de terre Terra Nostra, sans oublier les fraises de Wépion, le sirop de Liège, et tant d'autres...

Pensons aux produits locaux et artisanaux de Wallonie !
www.apaqw.be

Circuits courts et distribution alternative

Les grands magasins ont leurs avantages et fournissent certes un large éventail de produits. Mais très souvent les circuits courts permettent d'accéder à des produits plus artisanaux directement issus de l'agriculture paysanne et qui, la plupart du temps, ne sont pas vendus en grande surface.

En effet, les magasins spécialisés (alimentation biologique, boulangeries, boucheries, crémeries...), les marchés, les fermes, les groupements de producteurs, les groupements d'achats, les paniers bio...proposent généralement des produits locaux qui ont parcourus peu de kilomètres et qui sont passés par peu d'intermédiaires.

Le recours aux circuits courts permet de **renouer le contact entre producteurs et consommateurs** et aussi d'assurer des **revenus plus équitables** aux producteurs.

Alors pensons-y et diversifions nos lieux d'achat en fonction de la qualité recherchée : ce n'est pas plus cher !
www.apaqw.be

Respectons les quatre saisons

Fraises en hiver, tomates marocaines en décembre : à tout moment de l'année, fruits et légumes de toutes sortes se retrouvent sur nos étalages. Il est désormais connu de tous que ces pratiques de consommation ont des conséquences graves sur l'écologie, l'économie, mais aussi sur nos habitudes alimentaires et notre portefeuille.

Retenons qu'un fruit ou un légume qui n'est pas de saison est produit soit au bout du monde soit en serres chauffées. Autrement dit, soit il a parcouru des milliers de kilomètres, soit il a consommé beaucoup d'énergie. Dans un cas comme dans l'autre, le fruit ou le légume possède moins de goût, moins de minéraux, se conserve moins bien et coûte plus cher qu'un produit de saison!

Revenons dès lors au bon sens et **respectons les saisons**. La nature est bien faite : elle offre une multitude de choix et, à **chaque saison, ses plaisirs et ses surprises gustatives !** Un rythme naturel qui ne doit rien au hasard et qui permet de couvrir en suffisance les besoins de notre organisme.

Hiver

Renforcement et chaleur... Les légumes vedettes : navets, pommes de terre, carottes, panais, poireaux ou choux (verts, frisés, de Bruxelles...) sont parfaits pour accommoder des viandes à braiser, à bouillir, des volailles à rôtir ou encore du poisson cuit au four. Quant aux fruits, qu'ils soient secs ou frais, privilégions les noix, noisettes, pommes et poires.

Printemps

C'est la renaissance ! Les fraises et les rhubarbes ouvrent le bal des fruits et les primeurs font leur apparition : laitues, radis, asperges, petits pois associent leur goût tendre et frais aux viandes d'agneau et de veau.

Été

Festival de saveurs en perspective ! Groseilles, framboises, cerises et cassis... mais aussi tomates, concombres, courgettes, aubergines et haricots verts se dégustent chauds ou froids pour accompagner nos grillades de viandes, volailles ou poissons.

Automne

Tout en douceur... Pommes, poires, coings, châtaignes, noix et noisettes sont à l'honneur. Céleris-raves, potirons, épinards, chicons, brocolis, mâche et pommes de terre se joignent parfaitement à nos fricassées de lapin, de pintade ou de gibier.

Consommons des produits de saison !

Qu'est ce que « le bio » ?

Un produit bio est un produit qui, durant toutes les étapes de sa vie, répond aux exigences strictes du cahier des charges bio européen.

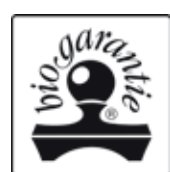
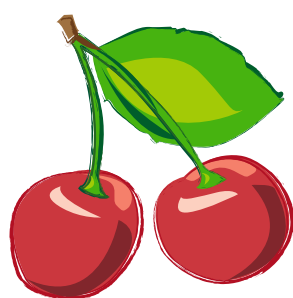
L'agriculture biologique est **un mode de production** qui trouve son originalité dans le recours à des pratiques culturales et d'élevage soucieuses du **respect des équilibres naturels**. Il exclut notamment l'usage des produits chimiques de synthèse et des OGM et limite l'emploi d'intrants (comme les engrais, les insecticides, ...). Les pratiques culturales favorisent entre-autre la rotation des cultures, le recyclage des matières organiques naturelles (incorporation dans le sol des matières organiques compostées ou non et des sous-produits d'élevage), la lutte biologique (favorisant elle-même l'action des prédateurs naturels contre les parasites), le désherbage thermique ou mécanique. En outre, ces pratiques biologiques protègent la biodiversité de la faune et de la flore pour un meilleur équilibre des écosystèmes.

Afin de respecter le cahier des charges bio européen, l'élevage doit, quant à lui, offrir aux animaux des conditions de vie adaptées à leurs comportements naturels et respectant leurs besoins physiologiques: autrement dit, un espace plus grand pour bouger, de la lumière solaire et de l'air frais.

Le bétail doit également être nourri au moyen d'aliments cultivés selon les normes biologiques et, si possible, issus de l'exploitation même. Les trois règles d'or de l'élevage biologique sont : pas d'antibiotiques ni d'hormones de croissance, pas de farines animales dans la diète alimentaire, pas de surpopulation animale dans des bâtiments fermés.

Les principaux logos utilisés en Belgique sont le logo européen de l'« Agriculture biologique », « Biogarantie » et « Nature et progrès ».

Le bio : un choix de consommation !
www.bioforum.be | www.natpro.be



Le commerce équitable

Le commerce équitable désigne une forme d'échanges dont les objectifs sont de réduire les inégalités et de permettre aux petits producteurs défavorisés de vendre leurs produits à un prix « raisonnable ».

Ses objectifs sont multiples :

- assurer une **juste rémunération** du travail des producteurs et artisans les plus défavorisés, permettant à ceux-ci de satisfaire leurs besoins élémentaires en matière de santé, d'éducation, de logement, de protection sociale...
- garantir **le respect des droits fondamentaux** des personnes (refus de l'exploitation des enfants, du travail forcé, de l'esclavage...).
- instaurer des relations durables entre partenaires économiques.
- favoriser la préservation de l'environnement.
- proposer aux consommateurs des produits de qualité.



Dès lors, si nous achetons du café ou des bananes, qui ne sont de toute façon pas produits en Europe, autant acheter des produits dits « équitables » et ainsi contribuer à un meilleur partage des marchés !

Il existe plusieurs labels de « commerce équitable » (Max Havelaar, Oxfam,...), chacun étant attaché à un organisme d'homologation qui contrôle les diverses étapes du processus de production, afin d'assurer la conformité du produit aux principes du commerce équitable.

Ces labels sont affiliés au FLO (Fairtrade Labelling Organizations International) chargé d'assurer l'harmonisation et de procéder à des contrôles réguliers.

Achetez équitable et contribuons ainsi à un meilleur partage des marchés !

Non aux emballages et suremballages

L'emballage joue bien évidemment un rôle important dans la protection et la conservation des aliments, mais aussi dans leur stabilité durant le transport. Il ne faut donc pas les bannir complètement.

Mais ayons toujours à l'esprit que le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit. Alors, lorsque nous avons le choix, privilégions les produits en vrac, emballés en juste quantité, et refusons les suremballages à buts commerciaux. Nous pouvons aussi choisir des emballages recyclables, recyclés, réutilisables et moins polluants.

Un simple geste pour la préservation de notre environnement et le coût de traitement des déchets !

Évitons le gaspillage

D'après le Crioc (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs), 1/4 de la nourriture produite au niveau mondial est jetée sans avoir été consommée... Des chiffres choquants lorsqu'on sait que 13 % de la population mondiale souffrent de sous-alimentation. En Wallonie, chaque citoyen produirait entre **15 et 20 kg de gaspillage alimentaire par an** (jet de denrées qui auraient pu être consommées).

Dès lors, lorsque nous faisons nos courses, achetons les quantités nécessaires et refusons les surenchères proposées par les promos, dont l'unique but est de nous faire acheter plus ! Cela diminuera aussi le poids et le coût de nos déchets !

Exerçons notre droit de choisir la juste quantité plutôt que celle proposée, voire imposée, par l'enseigne ou le producteur.

www.crioc.be

De la viande tous les jours ?

Le Belge consomme, en moyenne 270 g de viande par jour. Si cela se situe dans la moyenne européenne, cela reste malgré tout 2 fois plus élevé que ce qui est généralement recommandé. Ceci n'est pas sans conséquence sur la santé et l'environnement. Un kilo de viande nécessite en effet près de 10 kilos d'orge ou de blé pour être « fabriqué ».

Privilégions alors la qualité à la quantité et pensons à alterner viande rouge, viande blanche, poissons, œufs, fromages et protéines végétales.

Conclusions

Loin de nous donner « LA » solution, ce poster espère fournir à tous quelques éléments de réflexion pour désormais effectuer des choix en connaissance de cause. Choix qu'il convient évidemment de moduler en fonction des produits, des besoins, des saisons...

Pour manger durable, il suffit en somme, de revenir au bon sens et de privilégier les produits locaux et de saison, issus directement de l'agriculture familiale ou biologique, peu emballés et pour lesquels les producteurs perçoivent une rémunération équitable. Et n'oublions pas que « ne pas acheter » est aussi une alternative, s'il n'y a pas de choix « acceptable ».

C'est à nous de décider, et nos choix auront une influence importante sur de nombreux paramètres.

