

Fondation 02



Terroir : plaisirs durables ?

Manger de manière équilibrée et durable: un autre défi ?

Stéphanie Mertenat Eicher



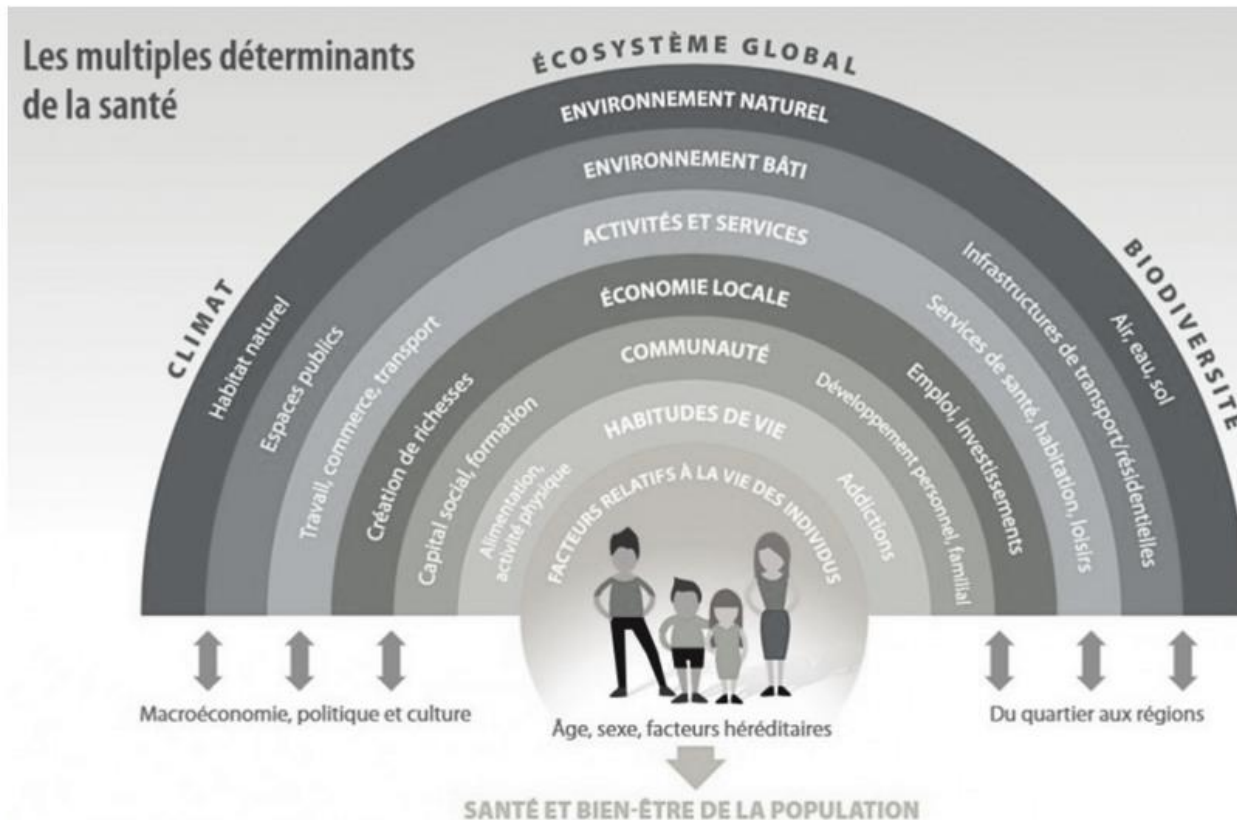
Fondation O2

La Fondation O2 est une fondation d'utilité publique.

Prévention, promotion de la santé et développement durable sont les 3 thèmes principaux.

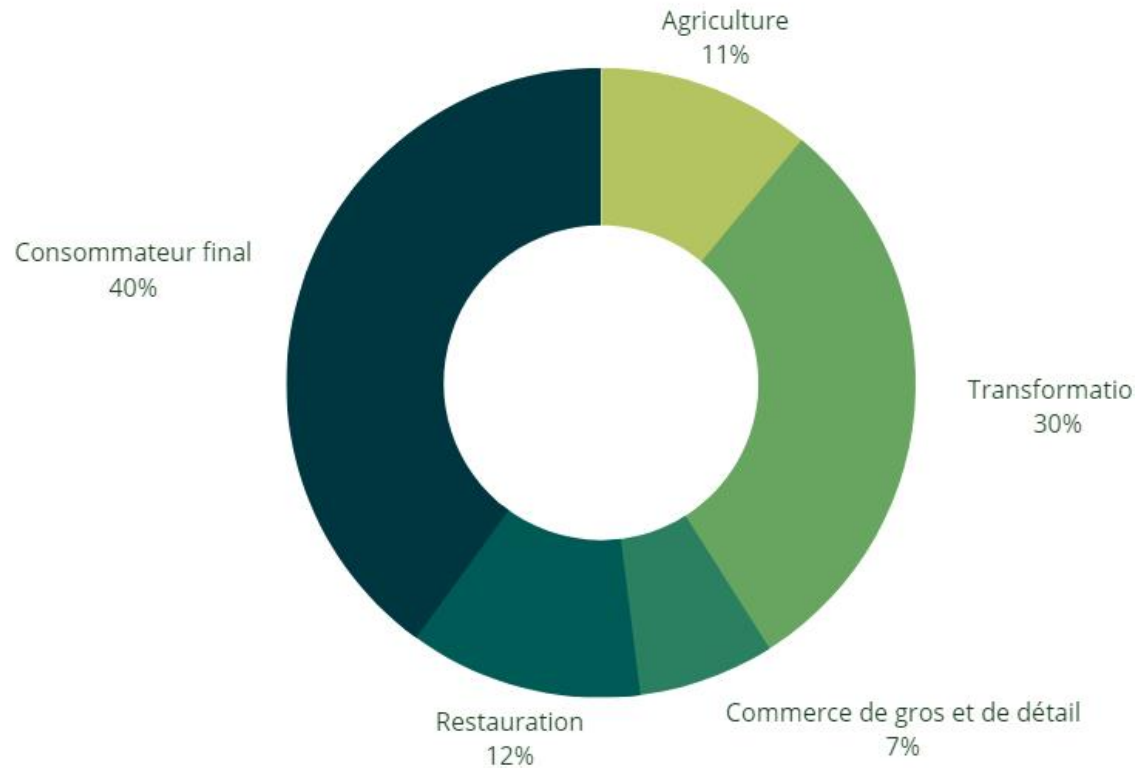
60% de notre état de santé est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal.

Agir sur les comportements
mais aussi **modifier les
environnements de vie** et les
normes sociales



Gaspillage alimentaire

2,8 millions de tonnes de denrées alimentaires sont perdues chaque année en Suisse. Cela correspond à 330 kilos par personne et par an, soit environ un quart des gaz à effet de serre produits par notre alimentation. Source : OFEV, 2019



Environ **1/3** des denrées alimentaires produites atterrissent à la poubelle.



Les foyers privés sont les deuxièmes principaux responsables de ce gaspillage. En Suisse, une personne jette en moyenne **92 kg** de nourriture tous les ans.*.



Les conséquences du gaspillage alimentaire: gaspillage d'énergie, d'eau, de surfaces cultivées et autres ressources, **émissions inutiles de gaz à effet de serre** contribuant au changement climatique, hausse des prix des denrées sur le marché mondial et famine.



Eviter le gaspillage alimentaire est très bénéfique, pour les êtres humains et pour l'environnement, sans compter que cela économise de l'argent (plus de **CHF 600** par foyer et par an).


* Ces chiffres ne comprennent pas les déchets alimentaires incontournables, comme les parties non comestibles des aliments, ou les denrées présentant des agents pathogènes bien qu'elles aient été correctement conservées.



Manger plus durable: voici comment faire!

La SSN publie six bandes dessinées consacrées à une alimentation durable et équilibrée. Ces bandes dessinées...

Société Suisse de Nutrition SSN /



Qu'est-ce qu'une alimentation durable du point de vue de l'alimentation équilibrée ?

Alimentation durable et équilibrée ?

Plaisir durable !



Aspects nutritionnels

Produits frais, mûrs, **savoureux**. De densité nutritionnelle plus importante à savoir **plus de vitamines et plus de minéraux**.



Aspects environnementaux

Moins de transport. Impact lié au mode de culture plus faible.



Aspects éducatifs

Découverte des produits de saison et des produits locaux.
Sensibilisation à une alimentation durable.



Aspects sociaux et économiques

Conditions de travail respectueuses. Maintien des emplois. Prix d'achat moins élevé que l'importation.
Respect des animaux (loi CH).

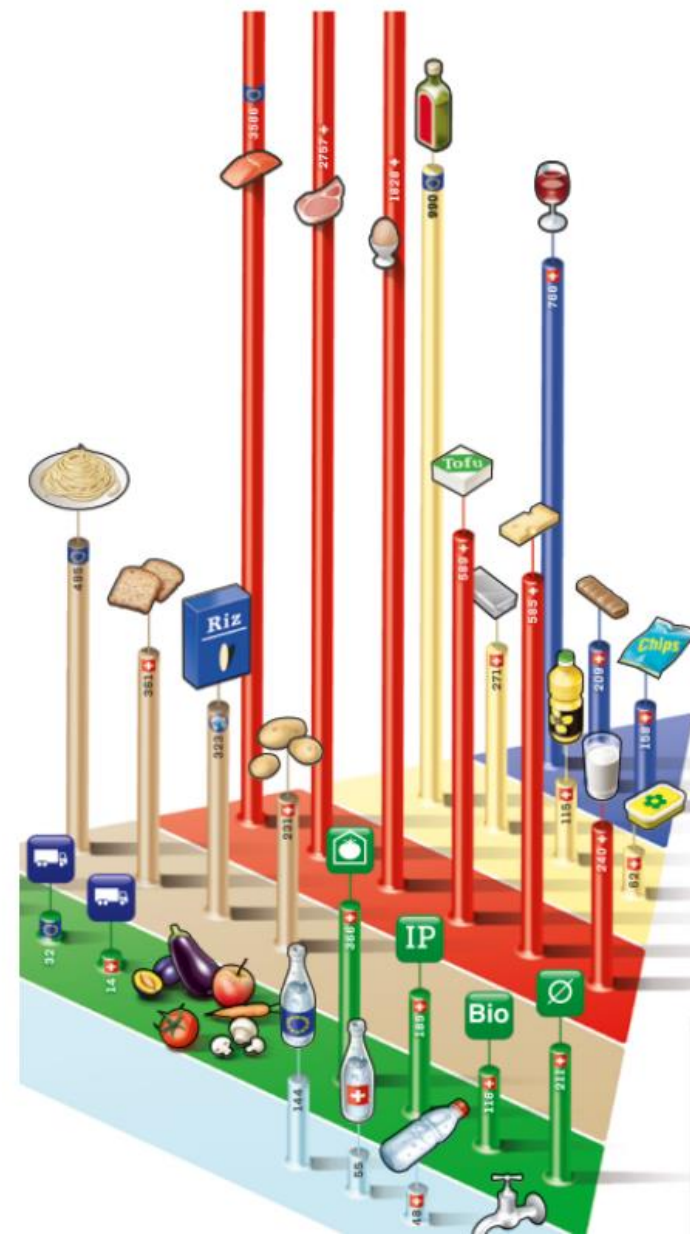


Alimentation durable et équilibrée ?



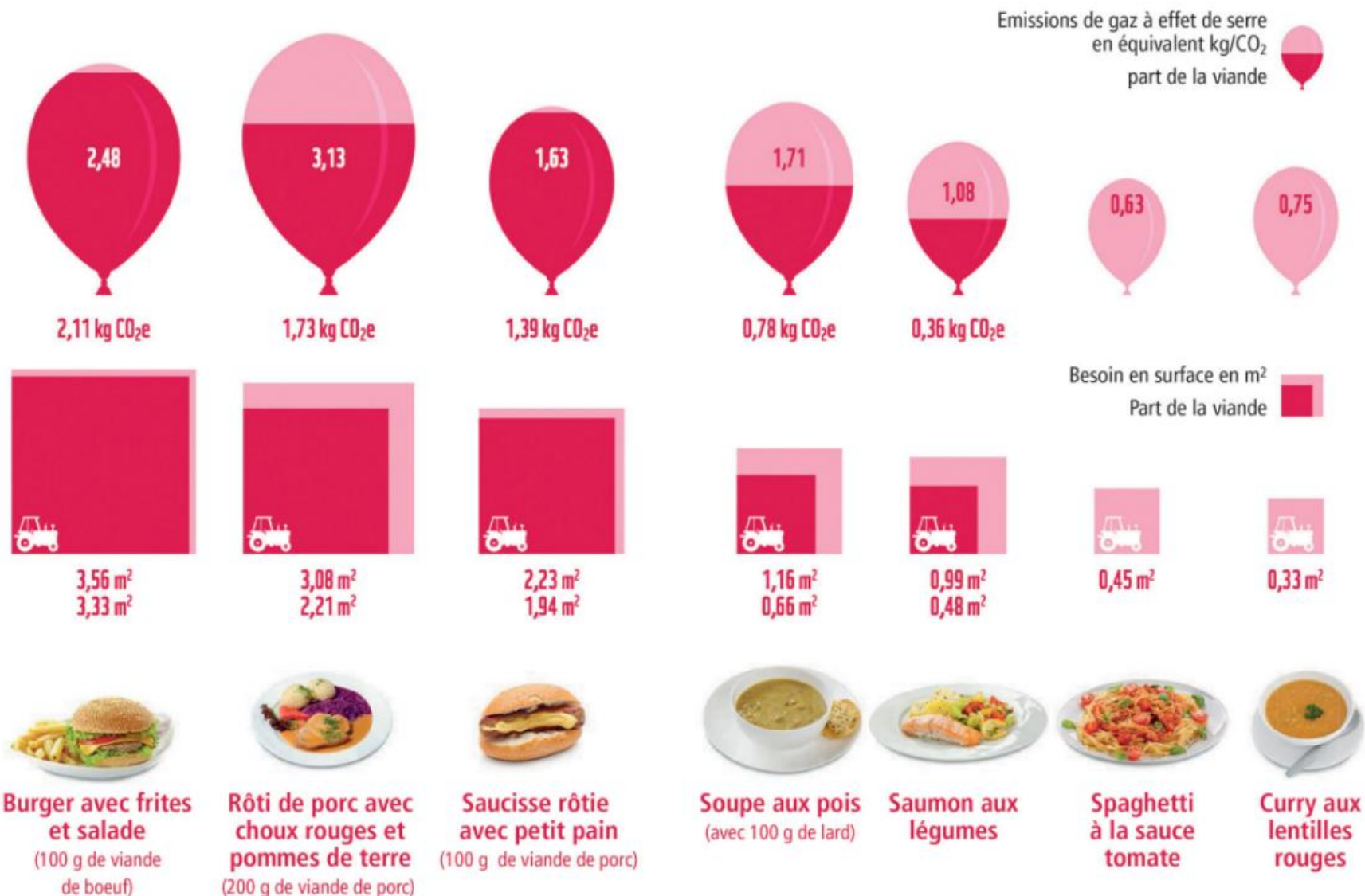
© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OFSAV / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch



Chaque aliment a un impact plus ou moins important sur l'environnement selon ses caractéristiques nutritionnelles, son mode de culture ou d'élevage, son origine, son degré de transformation, sa provenance, son mode de stockage, etc.

Emissions de gaz à effet de serre et besoins en surface pour des plats populaires

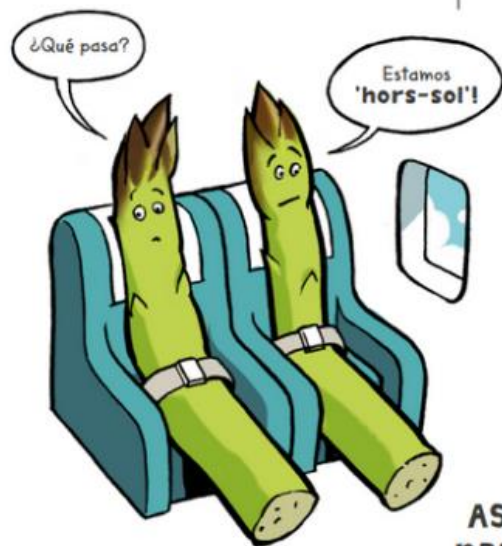


Source: www.jedes-bisschen-zaehlt.de/saubere-umwelt/fleisch-frisst-land/

Alimentation durable et équilibrée ?

Privilégiez les légumes de saison:

Évitez les denrées acheminées en avion:



ASPERGES par avion
(d'Amérique du Sud):
1800 UCE*



ASPERGES par camion
(d'Europe):
630 UCE*



TOMATES EN MARS
(serre chauffée – Suisse):
210 UCE*



TOMATES EN AVRIL
(serre non chauffée – Suisse):
50 UCE*



* Les colonnes représentent les unités de charge écologique (UCE) par portion (120 g). Les UCE regroupent les diverses nuisances environnementales d'un produit. Source: ZHAW (2019). Agri-Food Database, www.zhaw.ch/IUNR/agri-food.
Wädenswil: ZHAW Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen.

Conseils:

Évitez les denrées comme les légumes, les fruits ou la viande qui sont acheminées en avion.

Consommez les légumes et les fruits de saison, à savoir ceux dont c'est la saison en Suisse et qui proviennent d'une culture en plein air. Voir aussi: www.wwf.ch/saison

Soutenez les exploitations agricoles proches de chez vous, en achetant sur le marché ou en vous abonnant au panier légumes d'une exploitation agricole solidaire.

Plaisir durable !



Manger plus durable: voici comment faire!

La SSN publie six bandes dessinées consacrées à une alimentation durable et équilibrée. Ces bandes dessinées...

Société Suisse de Nutrition SSN /

Alimentation durable et équilibrée ?



Quelles sont les ressources nécessaires à la production d'1 kg de denrées alimentaires? Et quelle quantité de gaz à effet de serre cela génère-t-il?



1 kg de viande de porc

Fourrage (céréales, soja)
5.5 kg

Eau*
1'073 litres

Surfaces cultivées*
10 m²

Emissions de gaz à effet de serre
**7.3 kg
équivalents CO₂**

* Notamment pour la production du fourrage



1 kg de petits pois

Fourrage
0 kg

Eau
353 litres

Surfaces cultivées
7 m²

Emissions de gaz à effet de serre
**0.9 kg
équivalents CO₂**

Valeurs arrondies. Source: Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987-992.



Manger plus durable: voici comment faire!

La SSN publie six bandes dessinées consacrées à une alimentation durable et équilibrée. Ces bandes dessinées...

Société Suisse de Nutrition SSN /

Alimentation durable et équilibrée ?

- Conseils de la SSN:



Plaisir durable !

Conseils:

Prenez le temps de manger et savourez dans une ambiance calme.

Prenez le plus souvent possible vos repas en compagnie, avec votre partenaire, votre famille, des collègues de travail ou des amis et amis.

Renoncez aux occupations parasites (téléphone portable, télévision, journal) et concentrez-vous sur l'aspect de votre alimentation, son odeur, son goût, comment elle se présente au son et au toucher.

Appréciez la variété des aliments. Ayez une alimentation diversifiée et testez régulièrement quelque chose de nouveau (p. ex. un légume bien connu, mais cuisiné différemment)



Manger plus durable: voici comment faire!

La SSN publie six bandes dessinées consacrées à une alimentation durable et équilibrée. Ces bandes dessinées...

Société Suisse de Nutrition SSN /



**Quels outils sont à disposition
du consommateur ?**

Quels outils sont à disposition du consommateur ?



Les écobilans permettent d'évaluer cet impact et de comparer les produits (comparaison entre groupe d'aliments, de saison ou hors saison, importé ou local).



Nutriscore
Beelong
Labels
Etc.

Quels outils sont à disposition du consommateur ?



Nutri-score

Système d'étiquetage volontaire

- est une **AIDE à l'ORIENTATION** pour un achat conscient
- Ne remplace **PAS** les recommandations nutritionnelles suisses
- Ne remplace **PAS** la pyramide alimentaire suisse.



Le Nutri-Score, l'allié d'une bonne alimentation



Une boussole dans le choix des aliments grâce au profil nutritionnel



Un gain de temps grâce à une comparaison rapide de produits similaires



Le Nutri-Score n'est pas une recommandation nutritionnelle et ne remplace pas la [pyramide alimentaire suisse](#). Pour se nourrir sainement, il faut consommer une grande variété d'aliments dans les quantités et les proportions recommandées.



Nutri-Score : manger équilibré, tout simplement

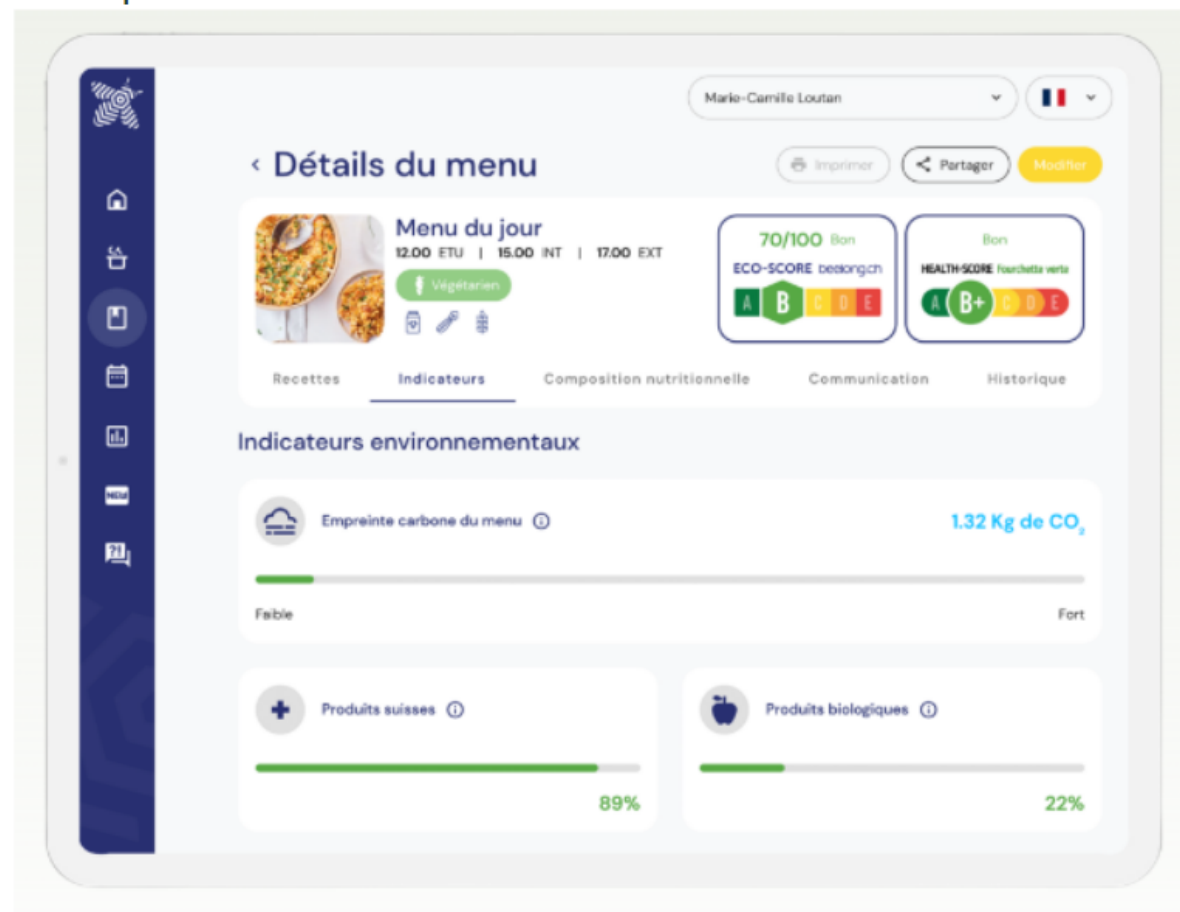
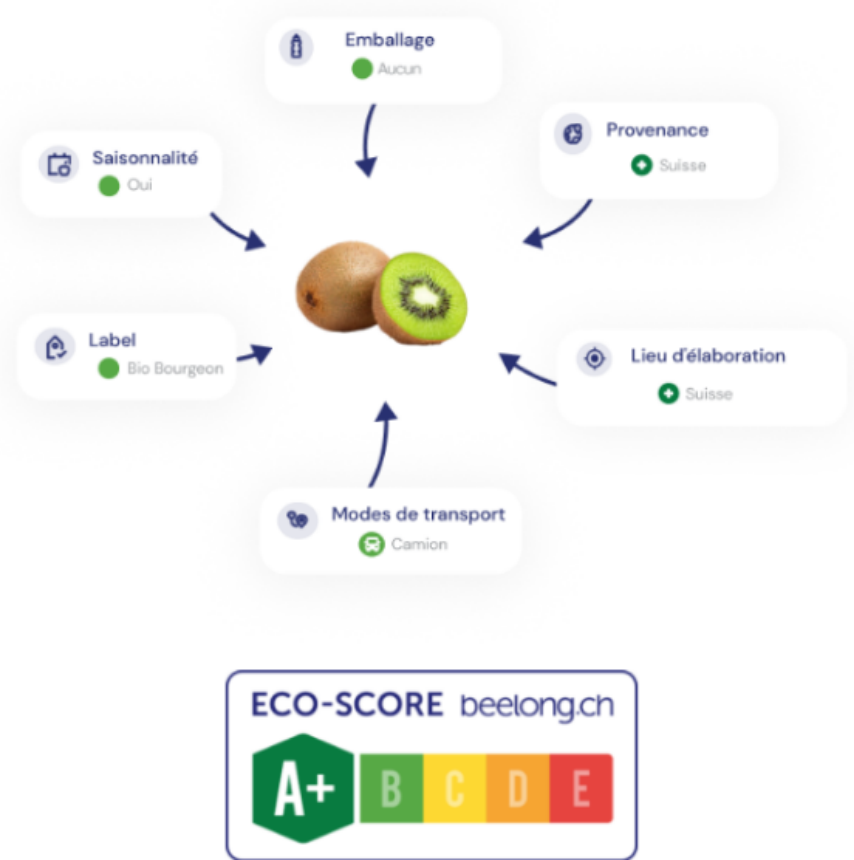
Le système d'étiquetage volontaire Nutri-Score aide les consommateurs à choisir des aliments sains lorsqu'ils...

 admin.ch /

Quels outils sont à disposition du consommateur ?



Mission: promouvoir la transparence du marché alimentaire et communiquer l'impact de la nourriture sur la planète, afin d'accompagner restaurateurs, consommateurs et industrie alimentaire vers une alimentation la plus durable possible.



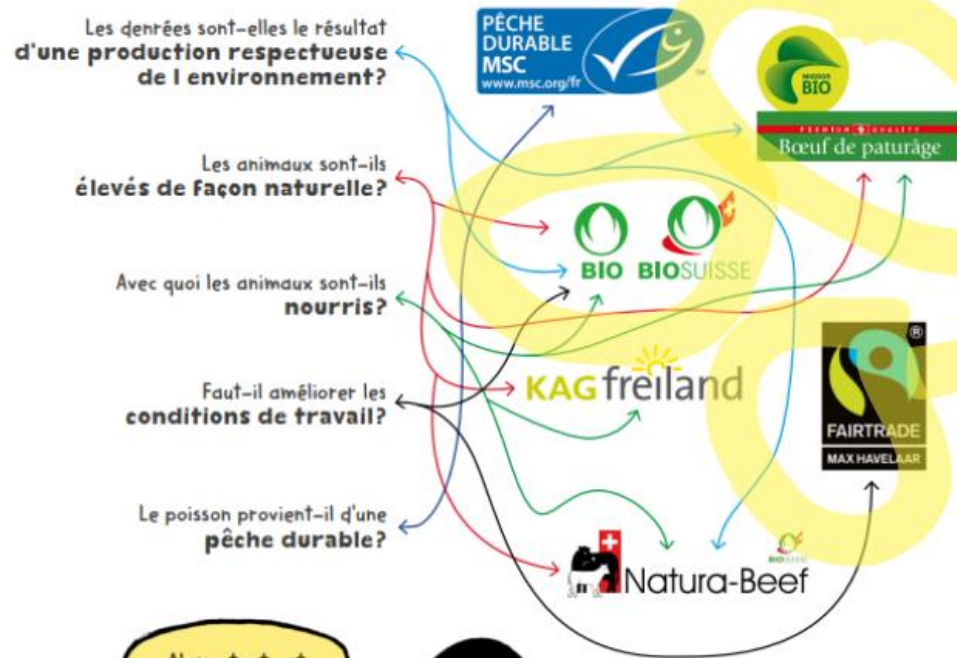
Quels outils sont à disposition du consommateur ?

La CHASSE AUX LABELS de Daniel:

*Tout le monde n'a pas le temps et le loisir d'examiner la complexité de la production alimentaire mondiale. Pour avoir une idée globale:

www.wwf.ch/foodlabels et www.labelinfo.ch. Vous y découvrirez quels sont les labels sérieux, et les critères qu'ils prennent en compte.

Ci-dessous une petite sélection:



Alors, tout est clair?



Ce graphique n'a pas la prétention d'être exhaustif.
Les labels et flèches présentés sont des exemples destinés à faciliter la compréhension.

Conseils:

Exploitez le pouvoir des consommatrices et des consommateurs: à travers vos achats, influencez l'offre des produits proposés sur le marché.

Achetez en fonction des labels et choisissez sciemment les denrées issues d'une production respectueuse de l'environnement et des animaux et socialement équitable

Les labels aident dans le choix des aliments mais il est parfois difficile de s'y retrouver. Ils prennent en compte des valeurs différentes : certains mettent l'accent sur le mode de production, d'autres sur les producteurs (label FairTrade) ou sur la provenance. Il s'agit de:

- Privilégier des **modes de production durables** (labels bio) ;
- Privilégier les **labels FairTrade** pour les produits des pays du Sud ;
- Privilégier un produit avec un **label de confiance** plutôt qu'un produit bon marché

Outils pour vérifier la fiabilité des labels :

- Guide des labels du WWF

<https://www.wwf.ch/fr/guide-labels-alimentaires>

- Labelinfo : <http://www.labelinfo.ch/>

- <https://www.frc.ch/labels-alimentaires-evalues/>





L'alimentation: un plaisir durable ?

Plaisir durable !

Le label Fourchette verte

- Label de l'alimentation équilibrée
- Encourage l'utilisation de produits de saison, du terroir et issus de l'agriculture biologique.
- Dans le canton du Jura: focus sur la petite enfance et label obligatoire dans les cafétérias et cantines scolaires (motion 2006).
- Porté par la Fondation O2
- Reconnu au niveau CH (FVCH)
- Recettes FV: **PAS un régime mais un EQUILIBRE de l'assiette** ou sur une journée pour les institutions (crèches p.ex.) -> chaque semaine recettes dans LQJ pour le tout-public.



Fourchette verte - les recettes du terroir !

À la carte

Menu du terroir

Courgette à la Tête de moine AOP

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

2 courgettes
Rosaces de Tête de Moine AOP
(env. 250 g)
Poivre rose
Vinaigre balsamique

Préparation

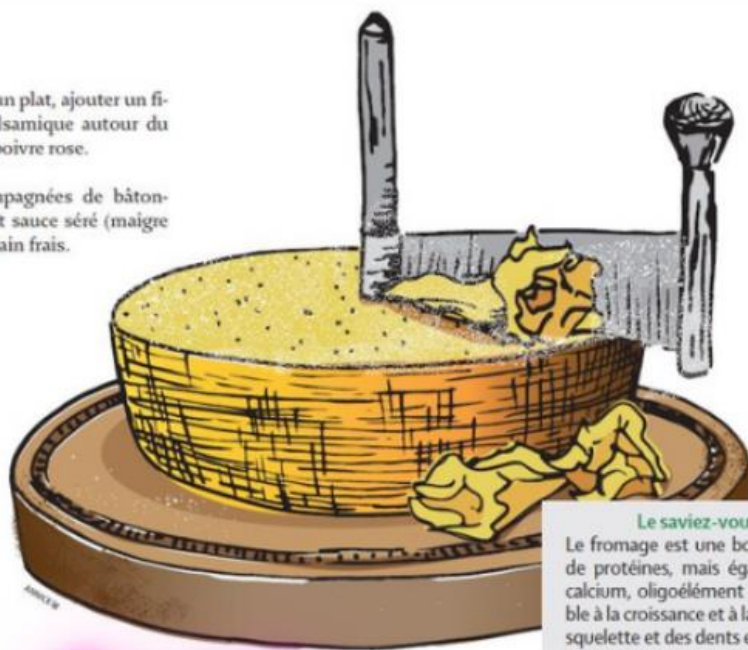
20 minutes et
3 minutes de cuisson



1. Couper les courgettes dans le sens de la longueur pour former des rubans.
2. Pocher les rubans de courgettes quelques instants dans de l'eau salée. Sécher sur un linge.
3. Enrouler un ruban de courgette autour d'une rosace de Tête de Moine AOP, de façon que l'on voie le haut de la rosace.

4. Disposer sur un plat, ajouter un filet de vinaigre balsamique autour du plat. Parsemer de poivre rose.

À déguster accompagnées de bâtonnets de légumes et sauce séré (maigre ou mi-gras) et de pain frais.



Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Sept fromageries artisanales produisent de la Tête de Moine AOP dans le Jura. Il en existe trois types: la Classic, affinée durant 1 à 2 mois et présentant un emballage argenté; la Réserve, affinée durant 3 à 4 mois et présentant un emballage doré, elle a un goût plus corsé que la Classic; et la Bio, avec un emballage vert.

Plaisir
durable !

Le saviez-vous ?

Le fromage est une bonne source de protéines, mais également de calcium, oligoélément indispensable à la croissance et à la solidité du squelette et des dents et jouant un rôle dans la contraction musculaire et la coagulation du sang.



Toutes les recettes Fourchette verte sont à retrouver sur le site de la Fondation O2:
www.fondationo2.ch

Kit de recettes Fourchette verte anti-gaspi (2020)

https://www.fourchetteverte.ch/media/filer_public/ca/25/ca2547e9-986c-4fec-ae5f-90e82e2120f3/fv_20_sdg_kit_f.pdf

Recette adaptée de la 2^e édition de
«Recettes paysannes de l'Arc jurassien» édité
par la Fondation Rurale Interjurassienne

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Fourchette verte - les recettes du terroir !

À la carte

Menu du terroir

Tajine jurassien



Ingrédients

Pour 4 adultes

150 g d'épaule d'agneau désossée
150 g d'échine de porc désossée
150 g de poitrine de bœuf
2 cs d'huile de colza HOLL ou
tournesol HO
2 poireaux
4 carottes
1 feuille de laurier
1-2 cs de moutarde
Bouillon
1 cs de miel

Pour la marinade

2 oignons
2 clous de girofle
2 gousses d'ail
½ bouquet de persil
1 bouquet garni
Sel, poivre
5 dl de vin blanc

Préparation

Préparation: 40 minutes

Cuisson: 45-60 minutes

Marinade: 12 heures

1. Couper les viandes en morceaux et les mélanger dans un saladier avec les oignons (l'un émincé, l'autre entier et piqué de clous de girofle), l'ail écrasé, le persil et le bouquet garni. Saler, poivrer. Verser 5 dl de vin. Couvrir et laisser mariner 12 heures.

2. Sortir les morceaux de viande de la marinade, les égoutter et les éponger. Saisir la viande dans un grand plat à tajine ou une cocotte avec l'huile. Assaisonner la viande. Ajouter poireaux et carottes coupés en rondelles. Ajouter le vin et les condiments de la marinade, 1 feuille de laurier, 1 cs de moutarde, un peu de bouillon et 1 cs de miel.

3. Cuire à couvert 45-60 min en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement.

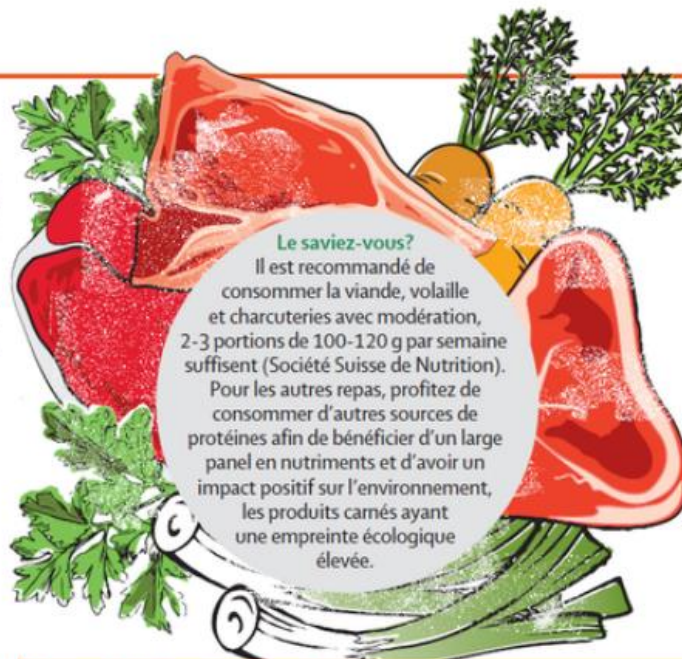
Suggestion: ajouter d'autres légumes en fonction de la saison et déguster accompagnée de pommes de terre vapeur.

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Recette adaptée de la 2^e édition de
«Recettes paysannes de l'Arc jurassien»
édité par la Fondation Rurale Interjurassienne

Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch



Le saviez-vous?

Il est recommandé de consommer la viande, volaille et charcuteries avec modération, 2-3 portions de 100-120 g par semaine suffisent (Société Suisse de Nutrition). Pour les autres repas, profitez de consommer d'autres sources de protéines afin de bénéficier d'un large panel en nutriments et d'avoir un impact positif sur l'environnement, les produits carnés ayant une empreinte écologique élevée.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Le site www.en-gros.ch propose de la viande locale de qualité et à bas prix.



Toutes les recettes Fourchette verte sont à retrouver sur le site de la Fondation O2:
www.fondationo2.ch

Kit de recettes Fourchette verte anti-gaspi (2020)

https://www.fourchetteverte.ch/media/filer_public/ca/25/ca2547e9-986c-4fec-ae5f-90e82e2120f3/fv_20_sdg_kit_f.pdf

Plaisir durable !

Fourchette verte - les recettes - dessert

À LA CARTE



Recette proposée par Jura

FLAN AU SÉRÉ AVEC COMPOTE DE RHUBARBE-FRAISE / DESSERT

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

Pour les flans

300 g de séré mi-gras
1/2 sachet de sucre vanillé
40 g de sucre

3 feuilles de gélatine
2,5 dl de demi-crème,
fouettée fermement

Pour la compote

400 g de rhubarbe
400 g de fraises
3 c. à soupe de sucre

PRÉPARATION

pour les flans (15 minutes,
4 h de repos)

1. Mélanger le séré mi-gras avec le sucre vanillé et le sucre.
2. Faire ramollir les feuilles de gélatines dans de l'eau froide et les faire fondre dans un bain-marie.
3. Ajouter 1/3 du séré, bien mélanger et incorporer immédiatement le reste du séré.
4. Ajouter la demi-crème fouettée, verser dans 4

petits moules, mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Préparation pour la compote (25-30 minutes)

1. Couper en morceaux la rhubarbe et les fraises.
2. Ajouter le sucre et cuire à feu très doux pendant env. 10 minutes, laisser refroidir.
3. Dresser la compote autour des flans.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le séré mi-gras et maigre sont des fromages frais riches en protéine. C'est une bonne source de protéines bon marché qui fournit également du calcium. Le marché propose plusieurs marques de yogurt riches en protéine qui fournissent la même quantité de protéine qu'un séré maigre ou mi-gras mais leur prix est nettement plus élevé.

ASTUCE DE FOURCHETTE VERTE JURA

Selon la saison, vous pouvez servir ces flans avec d'autres compotes de fruits. Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar. C'est un gélifiant végétal qui convient pour une alimentation végétarienne.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilegiez les produits régionaux labellisés : www.terroir-juraregion.ch



Toutes les recettes Fourchette verte sont à retrouver sur le site de la Fondation O2:
www.fondationo2.ch

Kit de recettes Fourchette verte anti-gaspi (2020)

https://www.fourchetteverte.ch/media/filer_public/ca/25/ca2547e9-986c-4fec-ae5f-90e82e2120f3/fv_20_sdg_kit_f.pdf



Sensibiliser et informer pour une alimentation durable

- Fourchette verte - formation, ateliers
- Education nutritionnelle - cours - sensibilisation
- Sensibilisation autour du gaspillage alimentaire- informer et sensibiliser (comment acheter- cuisiner ses restes- conserver, etc.)

Les enfants sont un groupe de consommateurs ciblé avec soin et subtilité par les spécialistes du marketing (messages ou offre de récompense à l'enfant obéissant (cachée dans un paquet de céréales). Le marketing détourne à ses fins les méthodes d'éducation parentales.

*Plaisir
durable !*



Plaisir durable !

- Le comportement de consommation et l'alimentation doivent être **adaptés aux besoins nutritionnels individuels** aussi afin d'**éviter le gaspillage alimentaire**.
- Les **légumes et les fruits consommés** devraient, dans la mesure du possible, provenir d'une **production régionale, saisonnière** et adaptée aux conditions locales, sans transport aérien ni serres chauffées.
- **Les produits moins transformés** et contenant moins d'additifs sont à **privilégier**.
- **La consommation de viande serait à réduire** par rapport aux modes de consommation actuels en Suisse.
- La **consommation de produits laitiers et d'œufs, ainsi que de boissons alcoolisées, de sucre et de café** serait également à **réduire**.
- La consommation de **légumes, de légumineuses, de noix, de céréales et de fruits** serait à **augmenter**.

Pour une alimentation durable

Plaisir durable !

Planifier les menus

Privilégier les produits d'origine végétale

Proposer la viande/volaille 2-3x/semaine en quantités adaptées *

du museau à la queue

* produits en Suisse et/ou portant le label bio ou MSC

Respecter les saisons et manger local

Privilégier les emballages réutilisables

Boire de l'eau du robinet

Stocker correctement les aliments

Vérifier si les produits sont réellement périmés

Utiliser les aliments dans leur globalité

Ne pas peler les fruits et légumes,

ou réutiliser les épluchures pour un autre plat

Utiliser les fruits et légumes non calibrés

Gérer les restes et les valoriser

Nouvelles recettes ou biogaz

A woman wearing a straw hat, a light blue t-shirt, and black rubber boots is crouching on a grassy lawn, placing a dark eggplant into a woven basket. A young girl with short brown hair, wearing a blue ruffled top and orange rubber boots, is crouching next to her, holding a blue spray bottle. The basket is filled with fresh vegetables, including large green leafy plants and a red tomato. The scene is set outdoors in a garden with sunlight filtering through the grass.

*Plaisir
durable !*

Merci !



FONDATION