



# L'ALIMENTATION DURABLE

Comment des petits pas  
peuvent entraîner de  
grands changements  
sur votre santé  
et sur le climat



# QU'Y A-T-IL DANS LE FRIGO?

Cette brochure traite des aliments que nous mangeons tous les jours et de l'impact qu'ils ont sur notre santé, notre environnement et notre avenir.

L'alimentation durable est une question qui devient urgente dans le monde entier car les aliments que nous mangeons ont un impact majeur sur notre climat, nos réserves d'eau douce, la biodiversité, la déforestation et l'utilisation de combustibles fossiles.

Ils ont également un impact important sur la santé humaine. Nos régimes alimentaires contiennent beaucoup trop de viande et de protéines et sont trop dépendants des aliments transformés et des en-cas. Par conséquent, le risque de maladies cardiaques, de diabète, d'obésité, de surpoids et de cancer est en hausse.

Nous pouvons tous contribuer à changer cette situation en faisant des choix alimentaires différents. Alors, si vous êtes prêt, voici quelques idées pour faire de votre réfrigérateur un moteur du changement.



# RÉDUIRE VOTRE EMPREINTE ALIMENTAIRE

Nous attendons tous des réponses faciles à la question de l'alimentation durable, et bien que les sciences de la durabilité soient complexes, leurs conclusions sont assez simples.

Réduire notre « empreinte alimentaire » globale est possible si nous optons pour un régime alimentaire frais, de saison, local et essentiellement constitué de végétaux. Une alimentation à base de végétaux signifie manger une grande variété de légumes frais de saison, de céréales complètes, de noix, de graines, de légumineuses (lentilles, pois, fèves...) et de fruits, ainsi que de petites quantités de viande, de volaille, de poisson, d'œufs ou de produits laitiers.

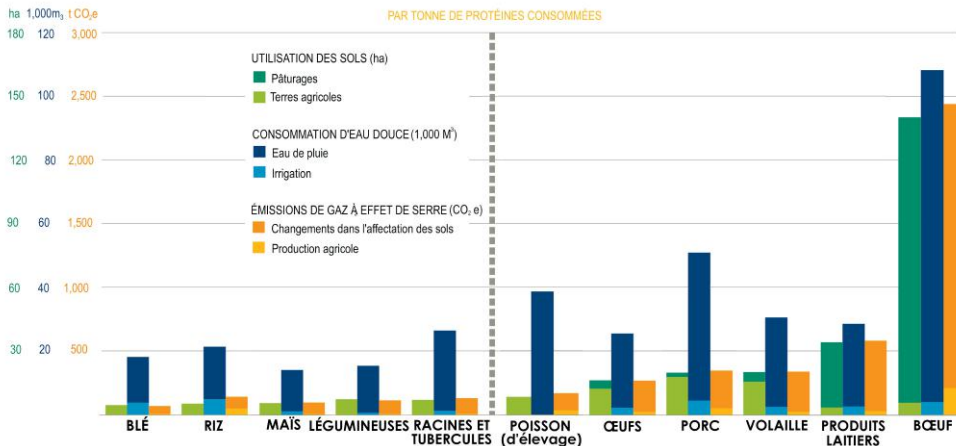
De nombreuses cuisines du monde sont, fondamentalement, basées sur les végétaux, notamment celles d'Asie, de Méditerranée, du Moyen-Orient, d'Afrique, d'Amérique du Sud et du Mexique.



L'alimentation traditionnelle des pays du monde entier est essentiellement basée sur les plantes, tout comme certaines cuisines plus récentes, telles que la nouvelle cuisine nordique. Même en Europe du Nord, où l'alimentation comprend généralement une plus grande quantité de viande, il existe une grande variété de plats traditionnels à base de végétaux.

Changer son alimentation n'est pas difficile. Souvent, il s'agit simplement de remplacer quelques aliments par d'autres. Au lieu d'accompagner vos pâtes d'une sauce à la viande, vous pouvez préparer une sauce avec des légumes frais. Au lieu du riz, privilégiez certaines céréales que l'on trouve en abondance en Europe, comme l'orge. Au lieu d'un burger à la viande, essayez un burger préparé à partir de légumineuses. Ce sera délicieux, plus sain, et cela contribuera également à réduire le coût de vos courses hebdomadaires.

## LA NOURRITURE CONSOMME DES RESSOURCES



# PENSEZ À VOTRE SANTÉ

Dans toute l'Europe et dans le reste du monde, le taux de maladies non transmissibles (ou MNT, maladies cardiaques, diabète, maladies respiratoires chroniques et cancer) augmente. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les MNT tuent 38 millions de personnes chaque année. 16 millions de ces décès (42 %) sont prématurés et évitables en changeant de mode de vie.

Le tabagisme, l'inactivité physique et la consommation excessive d'alcool sont tous des facteurs influents, mais l'alimentation est le facteur le plus important.

Nos régimes alimentaires, auparavant basés sur des produits frais et saisonniers, sont désormais constitués d'aliments ultra-traités, pauvres sur le plan nutritionnel et riches en matières grasses, sucre, sel, conservateurs et colorants.

## POUR DES PERSONNES, UNE PLANÈTE ET DES ANIMAUX EN BONNE SANTÉ

NOUS DEVONS ARRÊTER DE MANGER COMME CELA...



ET PLUTÔT MANGER AINSI



**Manger durablement signifie également réduire les déchets alimentaires. Dans l'UE, nous gaspillons 88 millions de tonnes (20 %) de la nourriture que nous produisons chaque année, créant 304 mégatonnes de CO<sub>2</sub> par an (ce qui équivaut à 65 millions de voitures en circulation pendant un an) alors que près de 55 millions de personnes souffrent de la faim.**

## FAITES DES ÉCONOMIES

Manger durablement et manger bon marché peut aller de pair. De nombreux aliments entiers sont beaucoup moins chers que les aliments malsains préemballés.

Remplacer la viande par des légumineuses vous aidera à consommer les protéines dont vous avez besoin pour une fraction du prix.

En adhérant à une coopérative alimentaire ou en soutenant des projets agricoles locaux (même dans les villes), vous obtenez des aliments plus frais, à un prix plus bas, et vous réduisez également votre « empreinte alimentaire ».

# MIEUX POUR LES ANIMAUX

L'élevage, qui met la viande, les œufs et les produits laitiers sur nos tables, représente environ 18 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub>. Cela le place au deuxième rang des principaux facteurs du changement climatique, derrière les transports.

Il ne fait aucun doute que pour la santé de notre planète et pour notre propre santé, nous ne pouvons pas continuer à manger autant de viande qu'actuellement (et nous n'en avons pas besoin). Le citoyen européen moyen consomme 38 kg d'aliments contenant des protéines par an, dont 22 kg de protéines animales et 16 kg de protéines végétales.

Cela équivaut à environ 103 g de protéines par jour. Cependant, la plupart des adultes n'ont besoin que de 46 à 58 g de protéines par jour pour être en bonne santé.

Cette surconsommation a également un effet dévastateur sur le bien-être des animaux. Les fermes d'élevage intensif modernes peuvent produire rapidement et à peu de frais de grandes quantités de viande, d'œufs et d'aliments laitiers, mais les animaux souffrent beaucoup du stress et des maladies.

Dans les systèmes d'élevage industriels, les animaux vivent dans de grands bâtiments surpeuplés, sales et indignes qui ne ressemblent en rien aux fermes comme la plupart d'entre nous les imaginent.

Élever moins d'animaux dans des systèmes qui privilégient le bien-être, comme l'agriculture biologique, peut grandement améliorer leur qualité de vie et la qualité de notre alimentation.

Par exemple, le lait et la viande biologiques contiennent environ 50 % plus d'acides gras oméga-3, bénéfiques pour la santé, tandis que les produits laitiers biologiques comme le beurre, la crème, le fromage et le yaourt ont un taux plus élevé de fer, de vitamine E et de certains caroténoïdes.

Les œufs de poules élevées en plein air et de poules biologiques contiennent 42 % plus de vitamine D que ceux des poules élevées à l'intérieur.

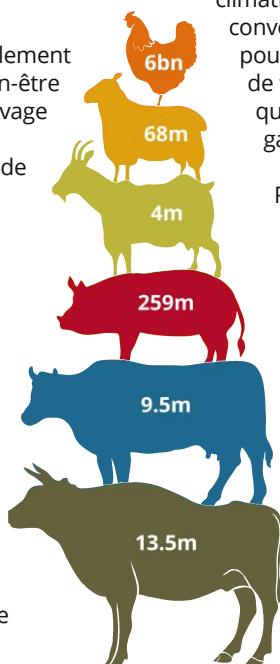
La plupart des gens n'aiment pas l'idée d'abandonner complètement les produits d'origine animale. En fait, cela n'est pas nécessaire si nous cultivons bien.

Les systèmes durables, comme l'agriculture biologique, ont un rôle clé à jouer dans la lutte contre le changement climatique. Si 60 % de l'agriculture se convertissait au biologique, nous pourrions réduire de 50 % le nombre de fermes industrielles ainsi que la quantité de nourriture que nous gaspillons dans les fermes.

Pour y parvenir, il suffirait de réduire notre consommation de protéines animales d'environ 30 %. Il s'agit d'une réduction raisonnable qui est à la portée de tous.

Si nous allions plus loin et réduisions notre consommation de produits d'origine animale de 50 %, nous pourrions parvenir à une baisse globale des émissions de gaz à effet de serre de 25 à 40 %.

Cela permettrait également d'alléger jusqu'à 50 % le coût de la résolution des problèmes causés par les changements climatiques, payée par nos impôts.



Nombre d'animaux abattus dans l'UE chaque année. Source: Eurostat/Datamarket



# BEIGNETS DE COURGETTES FACILES

## INGRÉDIENTS

5 courgettes grossièrement râpées • 3 œufs • 250 g de fromage émietté (idéalement du fromage de chèvre ou de la feta) • 110 g de farine (ou farine de pois chiches pour une recette sans gluten) • 5 oignons nouveaux hachés finement • 1 c. à café de menthe séchée et 1 de persil • 1 gousse d'ail émincée • sel et poivre selon votre goût • 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'une autre huile végétale pour la friture.

## PRÉPARATION

Placez les courgettes râpées dans une passoire et pressez-le pour en extraire un maximum de liquide • Versez les herbes, les oignons, l'ail, les œufs et la farine dans un grand bol et mélangez bien • Incorporez les courgettes et le fromage dans le mélange • Faites chauffer l'huile dans une grande poêle • Déposez les beignets dans la poêle et aplatissez-les doucement à l'aide d'une spatule • Faites cuire pendant 4 à 6 minutes, en les tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés • Égouttez sur du papier absorbant et servez chaud avec la sauce de votre choix. Recette pour 8 à 10 beignets.

## ASTUCES

Cette recette de base peut être réalisée avec différents types de légumes. Pour les légumes qui contiennent beaucoup d'eau, comme la courgette et les courges d'été, vous devez les égoutter, comme indiqué ci-dessus, avant de les ajouter. Les légumes-racines comme les carottes, les panais et les patates douces peuvent être directement râpés. Pour les légumes comme le chou-fleur et le brocoli, cuisez-les légèrement à la vapeur et hachez-les finement avant de les ajouter.

# BROCHETTES VÉGÉTARIENNES

## INGRÉDIENTS

Légumes au choix, coupés en morceaux (voir les astuces ci-dessous) • Pour la marinade: le jus de 2 citrons (environ 60 ml) et le zeste de l'un d'eux • 2 gousses d'ail émincées • 1 c. à café de flocons de piment • 1 c. à soupe de thym frais et 1 de persil frais haché finement • 120 ml d'huile d'olive ou d'une autre huile végétale.

## PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand bol • Ajoutez les légumes et laissez mariner pendant 1 à 2 heures • Lorsque vous êtes prêt, placez les légumes sur des brochettes et faites-les griller au four ou au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites • Badigeonnez-les de nouveau avec la marinade avant de servir avec du pain pita, des galettes de maïs ou sur un lit d'orge, de semoule, de millet ou de sarrasin • Recette pour 8 grandes brochettes (4 personnes).

## ASTUCES

Les champignons, les poivrons, les tomates, les oignons, les courges, les aubergines, le fenouil et les courgettes sont d'excellents légumes pour les brochettes. Vous pouvez aussi ajouter des dés de fromage halloumi ou de tofu ou (occasionnellement) de la viande maigre ou des fruits de mer. Pour ne pas risquer que les légumes tombent de la brochette pendant la cuisson, vous pouvez placer un champignon ou un autre légume ferme à chaque extrémité.

# GOULASCH

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon moyen tranché • 3 gousses d'ail émincées • 2 poivrons rouges coupés en gros morceaux • 1 c. à soupe de concentré de tomates • 1 c. à soupe de paprika doux • 2 c. à thé de paprika fumé piquant • 1 kg de patates douces coupées en morceaux de 3-4 cm • 400 g de haricots noirs en conserve, bien égouttés et rincés • 400 g de tomates en conserve • 100 ml d'eau chaude • Sel et poivre selon votre goût.

## PRÉPARATION

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon, l'ail et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres • Ajoutez le concentré de tomates, le paprika, les morceaux de patates douces et les haricots noirs, et mélangez bien • Ajoutez les tomates en morceaux, portez à ébullition puis transférez dans une mijoteuse • Ajoutez l'eau chaude, remuez et couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant 4 heures • Servez seul ou avec des tagliatelles, du riz, de l'orge, des légumes verts cuits à la vapeur ou du pain pita. Pour 4 à 6 personnes.

## ASTUCE

Vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de miel pour adoucir le plat et contrebalancer une partie de son acidité, ou le servir avec une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse.

# GÂTEAU AUX POMMES ET AUX AMANDES

## INGRÉDIENTS

450 g de pommes à cuire, épluchées, évidées et tranchées • 120 g de poudre d'amandes • 60 g de cassonade • 120 g de beurre à température ambiante • 120 g de sucre blond en poudre • 2 gros œufs battus.

## PRÉPARATION

Placez les pommes dans une casserole avec la cassonade et 2 c. à soupe d'eau, laissez mijoter doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres • Graissez légèrement un plat de 20 cm avec du beurre et disposez les pommes sur le fond • Dans un grand bol, mélangez le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux, puis incorporez les œufs un par un • Incorporez délicatement la poudre d'amandes • Versez ce mélange sur les pommes et faites cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant une heure ou jusqu'à ce que vous puissiez insérer la lame d'un couteau au centre et qu'elle ressorte propre • Laissez refroidir.

## ASTUCES

Il s'agit d'un gâteau moelleux, sans gluten. Vous pouvez le manger tel quel ou saupoudrer un peu de sucre en poudre par-dessus. Vous pouvez également préparer un glaçage en mélangeant une cuillère à soupe de jus de citron et 4 c. à soupe de sucre en poudre. Comme variante, utilisez des poires, des prunes ou même des oranges au lieu des pommes.



# PAR OÙ PUIS-JE COMMENCER?

Vous pouvez manger de façon saine et durable en même temps. En effet, bon nombre des choix alimentaires plus durables sont également plus sains et comportent davantage de nutriments. Si vous vous demandez par où commencer, suivez ces quelques suggestions simples.

**REPLACER DES INGRÉDIENTS** Expérimentez avec vos recettes préférées et essayez de remplacer les ingrédients les plus gourmands en ressources. Par exemple, de nombreuses viandes peuvent être remplacées par d'autres sources de protéines comme les légumineuses et les noix.

**RÉDUIRE LE GASPILLAGE** Lorsque nous gaspillons de la nourriture, nous gaspillons aussi de l'eau, de l'énergie et d'autres ressources limitées. Pour réduire les déchets alimentaires, essayez d'acheter et de cuisiner uniquement ce dont vous avez besoin. Vous pouvez utiliser les restes rapidement afin de réduire au maximum les déchets.

**MOINS D'EMBALLAGES** Les emballages alimentaires représentent un autre type de gaspillage, qui s'ajoute à notre problème croissant de déchets et d'enfouissement, en plus des gaz à effet de serre qu'ils dégagent. L'achat d'aliments qui n'ont pas besoin d'emballage sera d'une grande aide; lorsqu'un emballage est absolument nécessaire, vérifiez s'il peut être recyclé.

**SUIVEZ LES SAISONS** En général, les produits de saison nécessitent moins de ressources et moins de distance pour être acheminés en magasin. Vérifier les produits de saison dans votre région vaut la peine. Manger en respectant les saisons vous permettra également d'avoir une alimentation plus variée, et donc plus de nutriments essentiels, au cours d'une année.

**ACHETER DES PRODUITS FRAIS** Beaucoup de gens consomment trop de plats préparés. Souvent, ces produits sont fabriqués à partir d'ingrédients qui proviennent du monde entier et sont choisis en fonction de leur prix et non de leur valeur nutritive.

**CUISINER SOI-MÊME** Cuisiner peut sembler intimidant, mais c'est une compétence qui apporte de nombreux avantages. Si vous préparez vos repas vous-même, vous savez exactement ce qu'ils contiennent. Expérimentez des façons de cuisiner qui consomment peu d'énergie, comme les recettes « one-pot » et la cuisson basse température, ou essayez d'utiliser plus d'aliments qui peuvent être consommés crus.

**CHOISIR DES ALIMENTS BIO** En achetant des produits biologiques, vous soutenez directement les fermes dont les pratiques émettent moins de carbone et contribuent à absorber les émissions de gaz à effet de serre. Les aliments biologiques utilisent également moins de pesticides et contiennent un taux plus élevé de certains nutriments importants.

Vous vous sentez concernés par le #healthygreendiet (régime sain et écolo) ?

N'hésitez pas à nous tagger sur Instagram @greensefa et à partager vos repas végétariens les plus durables et délicieux !



[www.europeecologie.eu](http://www.europeecologie.eu)



**The Greens | European Free Alliance**

in the European Parliament  
60, rue Wiertz - 1047 Brussels  
<https://www.greens-efa.eu/en>