

POUR NE PAS SE COMPLIQUER LA VIE,
Stan achète des aliments labellisés, respectueux de l'environnement et des conditions de travail.

POUR GARDER LA FORME,
Ben favorise une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes locaux et de saison.

À LA RECHERCHE DE SAVEURS ORIGINALES,
Elisa raffole des variétés anciennes de fruits et légumes.

SOUCIEUX DE SA SANTÉ MAIS AUSSI DE SES FINANCES,
Roland privilégie les protéines végétales et réduit sa consommation de viande.

SENSIBLE À L'ENVIRONNEMENT ET AU COMMERCE DE PROXIMITÉ,
Inge est une adepte de l'agriculture contractuelle.

POUR EN SAVOIR PLUS

Dans le cadre de son Agenda21, le canton de Genève a publié un recueil de fiches «Pour une consommation responsable». Pour télécharger ce document ou obtenir une version papier: www.ge.ch/agenda21



LES PROTÉINES VÉGÉTALES C'EST L'IDÉAL!



SOUCIEUX DE SA SANTÉ MAIS AUSSI DE SES FINANCES,

ROLAND PRIVILÉ-GIE LES PROTÉINES VÉGÉTALES ET RÉDUIT SA CONSOMMATION DE VIANDE.

Mon revenu est modeste mais je tiens à me nourrir sainement. Pour y parvenir, je mange peu de viande et privilégie les protéines végétales (lentilles, soja, pois chiches, par exemple).

La surconsommation de viande a des répercussions sur l'environnement. Un repas riche en viande, préparé avec des ingrédients importés «émet» jusqu'à neuf fois plus de CO² qu'un repas végétarien cuisiné avec des produits locaux. Il faut «investir» 10 à 15 calories végétales afin d'obtenir une seule calorie de viande. Il existe des alternatives peu onéreuses aux protéines animales. Les légumineuses, les céréales complètes et des produits tels que le tofu ou le seitan contiennent des protéines végétales de qualité. Pour plus d'informations en matière de conseils alimentaires: www.adige.ch



J'AIME CETTE RELATION DIRECTE AVEC LES PRODUCTEURS



SENSIBLE À L'ENVIRONNEMENT ET AU COMMERCE DE PROXIMITÉ,

INGE EST UNE ADEPTE DE L'AGRICULTURE CONTRACTUELLE.

Pour mes besoins en fruits et légumes, j'ai opté pour l'agriculture contractuelle. Chaque semaine, je reçois à domicile mon panier de produits locaux.

L'agriculture contractuelle naît d'un contrat entre consommateurs et agriculteurs de la région. Il donne droit à différents produits définis au préalable et livrés à fréquence fixe selon entente. Cette démarche s'inscrit dans le développement durable en permettant notamment une meilleure traçabilité de la nourriture, le développement de liens entre ville et campagne et la réduction du transport de marchandises. Pour plus d'informations: www.campagnon.ch voir rubrique information/agriculture contractuelle.

CONSOMMATION RESPONSABLE

MANGER

POUR DES REPAS SAVOUREUX QUI RESPECTENT LA PLANÈTE

Pour toute information
Service cantonal du développement durable
tél 022 388 19 40

Imprimé sur papier recyclé «cyclus print» fabriqué à 100% à base de vieux papier
Conception et rédaction: Giancarlo Copetti et Alexandre Epalle
Réalisation graphique: Superposition, photo: Sandra Pointet, illustration: Ben



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

POST TENEVAS LUX





LES LABELS
C'EST PRATIQUE
ET FACILE
À IDENTIFIER



POUR NE PAS SE
COMPLIQUER LA VIE,

STAN ACHÈTE DES ALIMENTS MUNIS DE LABELS, RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL.

Je suis gourmand mais j'ai horreur de me prendre la tête. C'est pourquoi, je choisis des produits labellisés, faciles à identifier:

-  • poisson MSC (Marine Stewardship Council),
-  • thé et café «FAIRTRADE»,
-  • fruits, légumes et viande de production biologique,
-  • fruits, légumes et viande IP - Suisse (production intégrée).

Les labels permettent au consommateur de choisir, en toute connaissance de cause, des produits fabriqués dans le respect de l'environnement et qui favorisent le développement durable.

Pour en savoir plus sur les labels, voir le guide «Pour une consommation responsable» (fiche-annexe A): www.ge.ch/agenda21 ou le site www.wwf.ch/label

DES FRUITS ET LÉGUMES OUI
MAIS LOCAUX ET DE SAISON



POUR GARDER LA FORME,

BEN FAVORISE UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON.

Le secret de ma forme? Je consomme une grande quantité de fruits et légumes de saison, cultivés localement et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Non seulement, ils sont savoureux, mais ils présentent aussi des avantages nutritionnels importants et ménagent l'environnement.

Riches en vitamines et minéraux, les fruits et légumes sont des aliments essentiels pour être en bonne santé. Leur production exerce toutefois différents impacts sur l'environnement. Le transport, en particulier sur de longues distances, génère des émissions de CO₂ importantes. Il est donc préférable de consommer des fruits et légumes frais, non seulement produits localement, mais aussi de saison! Le label «Genève Région – Terre Avenir» garantit la qualité des produits agricoles, la proximité, la traçabilité et l'équité des conditions de travail. Pour plus d'informations: www.opage.ch

REMETTRE AU GOÛT
DU JOUR DES SAVEURS
DU PASSÉ, C'EST
AMUSANT ET DÉLICIEUX



À LA RECHERCHE DE SAVEURS
ORIGINALES,

ELISA RAFFOLE DES VARIÉTÉS ANCIENNES DE FRUITS ET LÉGUMES.

J'aime découvrir et faire découvrir de nouvelles saveurs. Les étalages des marchés et grandes surfaces offrent un choix de variétés anciennes de fruits et de légumes: pommes de terre bleues, bettes rayées aux tons acidulés ou encore tomates oranges. Grâce à leurs formes mais aussi leurs couleurs inédites, je cuisine des mets à la fois délicieux et originaux.

La diversité du monde vivant est une richesse inestimable et fragile. Malheureusement, certaines variétés traditionnelles et locales de fruits et légumes sont menacées de disparition. Les consommer permet de préserver et maintenir la diversité des saveurs. De plus, ces variétés sont généralement produites à l'aide de méthodes respectueuses de l'environnement. Pour plus d'informations: www.prospecierara.ch

