



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LA PLANÈTE *et pour moi !*



→ Action Carême ←

N°6

LE PETIT QUIZZ ?



Savez-vous à quoi correspond le **numéro imprimé sur l'œuf** ?

N°0

N°1

N°2

N°3

Œuf plein air

Œuf au sol

Œuf bio

Œuf batterie

La bonne réponse : n°0 = bio / n°1 = plein air / n°2 = au sol / n°3 = batterie

MANGER BIO ET LOCAL POURQUOI ?

→ pour prendre soin
de la planète



→ pour prendre soin
de moi



Le BIO est aujourd'hui perçu comme exceptionnel, alors que le bio s'obtient précisément en cultivant normalement. C'est-à-dire sans sans engrais chimique

Pour les denrées importées (Thé, café, chocolat, fruits exotiques ...), il faut privilégier les producteurs du commerce équitable (Exemple : Artisans du monde)

Avec le bio local, nous améliorons le revenu et le bien-être des agriculteurs locaux. C'est ce que propose de faire le les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Avec le Bio on peut sans risque manger la peau des légumes qui est sans trace de pesticide !

Les aliments ont plus de vitamines et de minéraux (vitamines C, A, fer, calcium, magnésium, phosphore, etc.), car ils ont eu le temps de pousser sur des sols plus naturels et vivants.



→ Une AMAP, qu'est ce que c'est ?

VIDEO : <https://www.youtube.com/watch?v=fEYsFUOML-8>



03:01

MANGER BIO ET LOCAL COMMENT ?



Gestes simples & Astuces

Pour les fruits et légumes frais ou surgelés, achetez bio surtout ceux qui absorbent beaucoup les pesticides.

FRUITS ET LÉGUMES QUI ABSORBENT

BEAUCOUP LES PESTICIDES

ACHETEZ
BIO

Fraise, pêche, nectarine, pomme, poire, salade, concombre, courgette (et toutes les courges), haricot vert, céleri, poivron, épinard, raisin, pomme de terre, carotte, tomate, prune, framboise, myrtille, citron.

FRUITS ET LÉGUMES QUI ABSORBENT

PEU LES PESTICIDES

BIO PAS
NÉCESSAIRE

Oignon, ananas, avocat, mangue, asperge, aubergine, melon, kiwi, chou, chou-fleur, brocoli, pastèque, patate douce, pamplemousse, les champignons, les petits pois, le maïs (s'il n'est pas OGM)

S'y retrouver avec les labels



Le Label Agriculture Biologique européen (devenu obligatoire sur tous les produits, le logo AB français étant devenu facultatif).

BIO



Le label Agriculture Biologique français certifie un produit issu de l'agriculture biologique et respectant le cahier des charges.



Nature et Progrès, Demeter et Bio-cohérence sont des marques privées certifiant des pratiques allant plus loin que l'agriculture biologique sur certains aspects. Chacune a ses spécificités.



NON
BIO



L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) désigne un produit tirant son authenticité et sa typicité de son origine géographique (l'Appellation d'Origine Protégée, AOP, est son équivalent européen).



Le Label Rouge est un label agricole qui atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques concernant surtout la qualité gustative. Son cahier des charges varie selon les produits.



Des adresses utiles !

- Renseignez-vous autour de vous, de plus en plus de ventes directes se créent, comme les marchés de producteurs locaux ou dans les épiceries collectives et participatives. (les AMAP, laruchequiditoui.fr, biocoop, les nouveaux robinsons ...)

Vous aussi, participez !

- Proposez un atelier cuisine !
- Faites des échanges de recettes !
- Créez une Amap dans votre église !

La citation du Pape François

Pape François, Encyclique Laudato Si, juin 2015

" TOUT PAYSAN A LE DROIT NATUREL DE POSSÉDER UN LOT DE TERRE RAISONNABLE, OÙ IL PUISSE ÉTABLIR SA DEMEURE, TRAVAILLER POUR LA SUBSISTANCE DE SA FAMILLE ET AVOIR LA SÉCURITÉ DE L'EXISTENCE "



Ensemble rendons nos Eglises plus vertes
Rendez-vous sur www.egliseverte.org