

6 bonnes raisons d'augmenter sa consommation de "légumes péyi".

La crise de la vache folle, le poulet à la dioxine remettent sur le devant de la scène les dangers de l'agriculture industrielle. Localement, l'explosion du nombre de personnes obèses, diabétiques, hypertendus et victimes de l'arthrite et de maladies cardio-vasculaires est préoccupante.

Que faire? Les fruits et légumes contribuent à prévenir les infections et le développement de certains cancers. Consommer local est également un geste pour la protection de l'environnement

- **Pourquoi manger local?**

L'alimentation fait partie de notre patrimoine, elle est l'héritage de rapports entre un climat, un terroir, un sol. Les ressources de la terre nous apportent une grande diversité de saveurs et de tradition.

- **Accorder ses repas au rythme de la Nature.**

Accorder ses repas aux rythmes de la nature et consommer les produits végétaux permet la préservation de son capital-santé. En effet, c'est récoltés à pleine maturité que les fruits et légumes sont plus riches en vitamines, minéraux et fibres. De plus tenir compte des périodes de l'année, c'est aussi un moyen de varier son alimentation.

- **Préserver la biodiversité.**

En choisissant des variétés locales, anciennes et traditionnelles, vous contribuez à la sauvegarde du patrimoine végétal en voie de disparition.

• **Être solidaire**

Choisir des produits qui portent certaines valeurs permet d'infléchir le monde dans lequel nous vivons.

• **Combattre le réchauffement climatique.**

Les transports par voie aériennes contribuent à augmenter l'effet de serre. De plus, le réchauffement artificielle des fruits et légumes en serre consomme de l'énergie.

• **Réaliser des économies en préparant vous-même vos plats.**

Vos hôtes apprécieront sans doute. Si vous êtes bon(ne) cuisinière, lancez vous.

En réduisant les emballages, les repas préparés par vos soins évitent le gaspillage.

De plus, le fait-maison permet de réutiliser tous les restes.

Hachis, ragoûts, cakes sont de délicieuses préparations que vous pouvez adapter à vos goûts.

Parfois, le fait-maison sert de monnaie d'échange entre amis ou voisins.

sources bibliographiques :

Le guide de l'écofood, Alexis BOTAYA

Pourquoi manger local? Valoriser l'alimentation de proximité et des terroirs, René LONGET

Être consommateur, Nature et Découvertes

La recette de Naturilonline

Purée de Giraumon

Faire cuire dans un demi-litre d'eau un giraumon (ou citrouille) épluché et coupé en quartiers.

Recouvrir afin d'éviter les gaspillages d'énergie thermique.

Une fois que le légume a atteint une consistance molle au centre (vous pouvez le vérifier à l'aide d'un couteau),

Terminer la cuisson et passer au moulin à légumes l'eau de cuisson et les quartiers de légumes.

Ajouter une noix de beurre et les épices de votre choix

Bien mélanger.

Suggestion de présentation

Présentez sur un plat avec quelques brins de persil.

Bon appétit!

Le saviez-vous?

Les épices constituent une alternative intelligente à une surconsommation de sel.

Elles agrémentent les plats les plus simples.

D'après l'INPES (Institut National de Prévention et de d'Éducation pour la Santé), près de 80% du sel nécessaire à l'organisme est déjà apporté par les aliments.

Alors inutile d'en rajouter plus d'une pincée!