

Trucs et astuces pour manger bio sans augmenter son budget

Non, les fraises ne poussent pas en hiver ! De même, si vous mangez des tomates en hiver, celles-ci ont de fortes chances d'avoir poussé sous serre chauffée, et/ou d'avoir parcouru bon nombre de kilomètres en camion ou avion réfrigéré avant d'arriver dans votre assiette. De quoi augmenter le coût de votre repas, sans compter son coût écologique au vu de l'énergie nécessaire pour produire, transporter, stocker votre tomate hivernale...

Respecter la saisonnalité des produits

Consommez des produits de saison : outre leur fraîcheur et leur goût (ils ont bien plus de chance d'être cueillis à maturité), ils vous coûteront moins cher !



Panier de produits de l'automne

Licence creative commons - Erik

coopératives d'achat...

Cela nécessite un peu d'organisation, individuelle et collective, du côté des consommateurs : identifier des producteurs, passer des commandes directes, se regrouper pour faire des achats en gros, s'équiper d'un congélateur... Cependant, vu la multiplication et le succès des initiatives des consommateurs, systèmes de paniers AMAP entre autres, cela est tout à fait possible, et à la portée de tous !

Acheter des produits bruts, en vrac, et cuisiner

80 % des aliments que nous mangeons sont des produits transformés (plats cuisinés, surgelés, biscuits...). Pourtant, cuisiner des produits bio bruts est plus économique, puisque vous ne payez pas le coût de la transformation, de l'emballage, de la taxe de recyclage...

Mieux gérer ses stocks

Chaque année, nous jetons chacun en moyenne 7 kg de produits encore emballés, non entamés : jetés à la poubelle sans même avoir été ouverts. Sans parler des produits entamés non finis.

Une meilleure gestion de ses achats, stocks et frigo peut permettre de faire bien des économies...

Achetez moins de plats cuisinés, moins de produits de grignotage. Privilégiez les produits bruts, en vrac, de saison, et cuisinez vous-même quand c'est possible ! Votre porte-monnaie et vos papilles gustatives vous diront merci !

Consommer local autant que possible

Les prix des produits achetés localement sont en général plus abordables – en raison de l'économie des frais de transport – tout en garantissant un revenu correct au producteur.

De nombreuses possibilités s'offrent à vous, que vous soyez ruraux ou citadins : marchés, paniers hebdomadaires, AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), vente à la ferme,



5 bonnes raisons de manger bio

1 Vous mangez des produits aux saveurs riches, issus de végétaux et animaux ayant grandi selon leur cycle naturel, sans OGM, sans pesticides ni engrais chimiques de synthèse.

2 Vous êtes assurés de la qualité du produit : les contrôles réguliers à la ferme et chez les transformateurs, inhérents à la certification, assurent la traçabilité des produits bio jusqu'au consommateur.

3 Vous favorisez une agriculture respectueuse de l'environnement : en mangeant bio, vous privilégiez des agriculteurs qui utilisent des produits naturels pour nourrir sols, plantes et animaux, et qui favorisent la biodiversité.

4 Vous participez à créer des emplois sur les fermes et domaines viticoles, et dans des chaînes de transformation et de distribution à taille humaine.

5 Vous participez à maintenir un tissu rural vivant et diversifié : en mangeant bio, vous permettez aux agriculteurs et viticulteurs bio de vivre de leur travail et favorisez le maintien de paysages diversifiés.

Manger bio,

- c'est préserver les sols, l'eau et la biodiversité de demain !
- c'est bien s'alimenter aujourd'hui, sans compromettre les capacités des générations futures à le faire.

Ce guide a été réalisé par
BioBourgogne Association
bba@biobourgogne.fr
www.biobourgogne.fr



**Chacun d'entre nous a le pouvoir
de choisir et d'agir !**

Conception Graphique : Céline Sivault
(cs.communication@laposte.net)

Impression sur papier recyclé et avec encres végétales par
l'imprimerie Laballery Chevillon

Crédit photos : BioBourgogne Association sauf mention spéciale

Édition avec le soutien du Conseil régional de Bourgogne

Et aussi de :

