

Produits frais, locaux et de saison : en cuisine!

— Depuis 1986, les français ont réduit de 18 minutes leur temps passé à cuisiner. Les plats industriels préparés constituent une part grandissante de l'alimentation. Aujourd'hui, 41 % des plats consommés à base de viande, poisson ou légume sont transformés.

— Manger local, frais et de saison et cuisiner a pourtant de nombreuses vertus : contrôler et apprécier ce que l'on mange, éviter les ajouts nocifs généralement intégrés aux plats préparés (sucre, sel ou additifs comme aspartame, colorants, conservateurs...), retrouver la saveur originelle des aliments, limiter les longs trajets et les emballages ou encore soutenir les agriculteurs de notre région. Cuisiner est aussi un vecteur de socialisation, d'éducation, de partage et de transmission de valeurs culturelles.

POTENTIEL DE SOBRIÉTÉ

- ● ● Économies d'énergie
- ● ● Économie de ressources
- ● ● Changement des imaginaires
- ● ● Construction de la résilience

ÇA EXISTE PRÈS DE CHEZ VOUS !
Plus d'info: virage-energie-npdc.org