

MANGER LOCAL TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

GUIDE RÉALISÉ DANS LE CADRE DES MOIS GOÛTEZ LOTBINIÈRE

SEPTEMBRE 2020



DEMAIN LOTBINIÈRE
TABLE DE CONCERTATION SUR LE CLIMAT



MRC

Lotbinière



LOTBINIÈRE

Voir en annexe les missions des organismes.

AVANT-PROPOS

La SADC de Lotbinière, la Table de concertation sur le climat Demain Lotbinière et la Table Goûtez Lotbinière collaborent à la promotion de l'achat local et ses multiples avantages économiques, sociaux et environnementaux, à la sensibilisation à une consommation plus responsable et à l'acquisition de savoir-faire pour soutenir les changements d'habitudes.

C'est dans cet esprit que le présent guide a été créé.

Citation

La situation de pandémie actuelle soulève la question fondamentale de l'autonomie alimentaire et invite les citoyens à poser un nouveau regard sur l'alimentation et les produits qu'ils consomment.

MANGER LOCAL, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Manger local signifie que l'on privilégie la consommation d'aliments cultivés ou transformés le plus près possible du lieu où on habite. Même si tous ne s'entendent pas, plusieurs ouvrages parlent d'un rayon de 150 km.

A) Pourquoi manger local

Pour notre SANTÉ

Nos choix alimentaires ont un impact direct sur nous et notre environnement. Manger local offre plusieurs avantages.

Une meilleure valeur nutritive : Plus la distance à parcourir est courte, plus les fruits et légumes sont cueillis à maturité et distribués rapidement, ce qui augmente leur fraîcheur et leur apport en vitamines et minéraux.

Une plus vaste diversité nutritionnelle : Les producteurs de proximité favorisent le goût et la diversité des produits qu'ils cultivent. On n'a qu'à penser aux multiples variétés de tomates, fraises, maïs, courges, etc. offertes en saison qui offrent une diversité nutritionnelle beaucoup plus vaste que les produits d'importation souvent choisis pour leur capacité à supporter le transport et la récolte mécanique.

Moins de manipulation : En circuit court, l'utilisation d'agents chimiques pour prolonger la conservation des aliments n'est pratiquement pas nécessaire. On réduit également considérablement les emballages et les émissions de GES causées par le transport.

Pour l'ENVIRONNEMENT

Manger local contribue significativement à diminuer notre impact environnemental

- Réduire la consommation d'énergie, le suremballage et le gaspillage alimentaire causés par le transport, l'entreposage et la commercialisation des aliments a pour effet de diminuer notre impact sur la pollution de l'air et sur les changements climatiques.
- Moins de pesticides : La réglementation en matière de pesticides et d'agents chimiques est souvent plus sévère au Québec qu'à l'étranger et les petits producteurs locaux sont plus enclins à limiter leur usage pour être à l'écoute de leur clientèle.
- Manger local contribue au maintien de la biodiversité agricole en préservant un plus grand nombre d'espèces et de variétés traditionnelles qui sont souvent mieux adaptées à la réalité des différents milieux et moins dommageables pour l'environnement.
 - Depuis un siècle, quelque 75 % des variétés de plantes cultivées ont disparu selon les estimations de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).
 - Elles ont été remplacées par des variétés à haut rendement, génétiquement uniformes et associées à l'utilisation massive d'engrais chimiques et de pesticides.

Citation

Les choix de consommation que nous faisons aujourd'hui détermineront la disponibilité des produits dans le futur.

Pour l'ÉCONOMIE LOCALE et l'autonomie alimentaire dans la région

- En s'approvisionnant localement, la population encourage les producteurs du milieu et contribue à leur maintien et leur croissance en plus de dynamiser l'économie locale. L'argent réinvesti dans la communauté crée du mieux-être et des emplois.
- Acheter directement du producteur, sans intermédiaire, permet de poser des questions pour ainsi mieux connaître et influencer la production des aliments que nous consommons, en plus d'assurer un revenu plus équitable au producteur.
- Manger local favorise le maintien du patrimoine agricole et de l'autonomie alimentaire et permet aux communautés d'être moins dépendantes des produits d'importation pour leur alimentation.

Citation

Manger local, c'est contribuer à la vitalité économique et à la sécurité alimentaire dans sa région.

Pour ÉCONOMISER en suivant les saisons

En saison, les produits locaux sont souvent moins chers que ceux importés et combien plus savoureux.

- C'est l'occasion de cuisiner avec les produits de saison, et de faire des provisions pour profiter de cette abondance toute l'année en utilisant les différentes techniques de conservation des aliments (la congélation, la mise en conserve, la lactofermentation, la déshydratation, etc.).
- Les conserves offrent une alternative très avantageuse aux produits d'importation, souvent hors de prix durant l'hiver.

Citation

Manger local, c'est possible en toutes saisons !

Pour la DÉCOUVERTE et le PLAISIR!

Manger local, c'est un monde de possibilités positives et savoureuses qui permet de :

- Se rapprocher des producteurs et comprendre d'où proviennent nos aliments.
- Se rassembler et faire des activités, par exemple d'autocueillette.
- Profiter d'une concentration de saveurs et de fraîcheur.
- Découvrir de nouveaux aliments et les cuisiner différemment.

Citation

Partez à la découverte des produits diversifiés et de qualité de Lotbinière

B) Comment débiter

Il y a plusieurs façons de manger local et chaque petit geste compte. Il n'est pas nécessaire de faire un virage 100 % local pour avoir un impact positif. Petit à petit, on prend plaisir à savourer les aliments locaux et bientôt, on ne peut plus s'en passer. Voici quelques trucs et astuces pour vous guider.

Citation

Prévoir, s'organiser, conserver

Organiser ses menus en fonction de la disponibilité des aliments

Connaître les moments de récolte permet de faire des choix logiques selon la période de l'année et d'acheter des fruits et des légumes au moment le plus favorable. C'est durant ce moment d'abondance que les produits seront souvent plus abordables. Vous serez surpris de découvrir toutes les variétés délicieuses d'aliments produits ici.

Voici quelques outils pour vous aider:

- Calendrier des disponibilités des fruits et légumes, Équiterre :
https://www.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf
- Calendrier des récoltes, APMQ :
https://apmquebec.com/uploads/files/APMQ_Calendar-disponibilites-fruits-lgumes-2020.pdf
- Calendrier des produits, Fraîcheur Québec :
<https://www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits>

S'approvisionner à la source, directement auprès des producteurs ou des transformateurs

- S'abonner à des paniers
- Fréquenter les marchés publics
- Lire les étiquettes et repérer les logos
- Visiter les producteurs et transformateurs près de chez vous. On pense spontanément aux maraîchers, mais on peut aussi se procurer du fromage, du miel, des alcools, des viandes, etc.
- Faire l'autocueillette de petits fruits

S'abonner à des paniers

De plus en plus de fermes offrent la possibilité aux consommateurs de recevoir périodiquement des paniers de récoltes, presque tout au long de l'année.

Pour connaître les entreprises qui offrent des paniers de légumes :

Goutez Lotbinière : www.goutezlotbiniere.com/repertoire/

Fermier de famille : www.fermierdefamille.com

Citation

Pendant la belle saison, manger local c'est facile! Faites un potager, fréquentez les marchés publics, pratiquez l'autocueillette.

Fréquenter les marchés publics et les marchés de Noël

Les marchés publics sont les lieux idéals pour se procurer des aliments frais et locaux qui ne se trouvent pas nécessairement dans les supermarchés.

Pour trouver un marché public ou de Noël en Lotbinière : www.goutezlotbiniere.com/

Citation

Visiter les entreprises agroalimentaires, c'est avoir l'occasion de rencontrer les producteurs et de créer un contact avec ces derniers, de se renseigner sur leurs méthodes de production, la provenance et l'utilisation des aliments qu'ils offrent.

Acheter des produits locaux en ligne

DU TERROIR À L'ARMOIRE, L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER !

Découvrez **Du terroir à l'armoire**, une nouvelle plateforme en ligne permettant aux citoyens de la MRC de Lotbinière et des environs d'avoir accès, sans se déplacer, à une grande variété de produits locaux et écoresponsables, à prix juste pour les consommateurs et les producteurs. Plus de 150 produits – fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers, grains, produits laitiers, œufs, viandes, pains, pâtisseries, etc. – peuvent être commandés en ligne et livrés à domicile ou récupérés à un point de chute près de chez soi. **Du terroir à l'armoire**, une initiative du Pôle agroalimentaire de Lotbinière, une coopérative de solidarité, a été créée pour favoriser et simplifier l'achat local et écoresponsable. www.duterroiralarmoire.com

Privilégier des restaurateurs qui encouragent les producteurs locaux

Des restaurateurs d'ici ont fait le choix de s'approvisionner localement le plus possible. Tout en réduisant leur empreinte environnementale, ils ont à cœur de faire découvrir à leur clientèle la richesse du terroir et cultivent ainsi le bonheur et la fierté de manger local. Visitez le site de Goutez Lotbinière pour découvrir les restaurateurs qui mettent en valeur les produits d'ici.

Boire local !

En Lotbinière, vous retrouverez deux cidreries, deux vignobles, trois microbrasseries, trois distilleries, deux producteurs de boissons artisanales! Gagnants de nombreux prix prestigieux, ces produits, créés ici, ne demandent qu'à être découverts! <https://www.goutezlotbiniere.com/avoir/savourez-lotbiniere-a-lannee/decouvrez-les-alcools-de-lotbiniere/>

Ouvrir l'œil au supermarché !

De plus en plus d'épicerie se dotent de méthodes d'affichage et de politiques d'approvisionnement favorisant les produits locaux. C'est le cas notamment du Metro de Sainte-Croix et de Laurier-Station et du IGA de Saint-Apollinaire qui travaillent à mettre en valeur les produits de Lotbinière.



Pour faire des choix éclairés, prenez le temps de lire les étiquettes des produits que vous achetez et renseignez-vous sur leur provenance si ce n'est pas bien indiqué.

Reconnaître et trouver les logos et identifiants

Rechercher la mention Aliments du Québec

Les aliments et les produits locaux sont souvent identifiés par un badge *Aliments du Québec* ou *Aliments préparés au Québec*.

Un produit certifié **Aliment du Québec** est entièrement québécois ou composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, dont tous les ingrédients principaux. La transformation et l'emballage de ces produits doivent aussi avoir été faits au Québec.

La certification **Aliments préparés au Québec** atteste qu'un produit a été entièrement transformé et emballé au Québec. Si les ingrédients principaux composant ce produit sont disponibles en quantité suffisante au Québec, ils doivent être utilisés.



Certains produits peuvent être repérés grâce au Logo de Goûtez Lotbinière qui signifie que l'aliment est cultivé, produit ou transformé sur le territoire de la MRC de Lotbinière.



Offrir des cadeaux qui font doublement plaisir

Oubliez la cohue des centres commerciaux, l'incertitude des achats en ligne et les produits à la liste d'ingrédients interminable : offrez une gourmandise que vous avez vous-même concoctée !

Que ce soit pour offrir un cadeau d'hôtesse, décorer votre table, glisser une gourmandise dans le bas de Noël, les produits préparés par vous sont plus personnalisés et risquent d'être très appréciés ! Et que dire des histoires que vous aurez à raconter à propos des producteurs que vous aurez rencontrés lors de vos achats!

C) Savoir conserver ses aliments : Faire des conserves, congeler, déshydrater, fermenter

L'été et l'automne sont des saisons où l'on retrouve des aliments locaux en abondance. Les aliments sont souvent moins dispendieux, c'est donc le moment tout indiqué pour faire des réserves, des recettes et des conserves.

- ✓ Faites le plein de petits fruits et conservez-les au congélateur pour préparer des smoothies, garnir vos yogourts ou aromatiser votre eau.
- ✓ Trop de courgettes ? Cuisinez des muffins ou des pains et conservez-les au congélateur.
- ✓ Transformez les poireaux, les courges et même les navets en potages que vous pourrez congeler pour les ressortir cet hiver. Un petit coup au mélangeur et on retrouvera la texture lisse qu'on aime.
- ✓ Préparez des marinades avec les surplus de betteraves, de concombres. Vous pouvez les mettre en conserve ou simplement les conserver au frigo.
- ✓ Préparez des repas comme du chili, du ragout, de la sauce à spaghetti et conservez le tout grâce à la mise en pot ou par la congélation dans des contenants adaptés au nombre de portions pour un repas.
- ✓ Découvrez la mise en conserve et la lactofermentation, deux façons ancestrales de conserver les légumes. Explorez aussi la déshydratation, un procédé consistant à « assécher » les aliments.
- ✓ Aménagez un espace frais dans votre sous-sol où stocker pommes de terre, oignons, ail, carottes, navets, choux d'hiver et courges d'automne, pommes. Ils se conserveront facilement jusqu'en janvier!

Pour vous aider :

- Guide des bonnes pratiques de conservation et de transformation des aliments, Zone Boréale : https://santesaglac.gouv.qc.ca/medias/conseils_sante/equipe_pour_sante/2018-11-21_Guide_conservation_aliments.pdf
- Guide 101 sur la congélation, Ricardo : <https://www.ricardocuisine.com/congelation>

- Guide de la congélation de légumes frais à la maison, ACDFL : https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/cpma_fruits_and_vegetables_freezing_guide-fr.pdf
- La réfrigération et la congélation - Fiches thématiques sur les systèmes alimentaires de proximité, agri réseau : <https://www.agrireseau.net/argeneral/documents/98613/la-refrigeration-et-la-congelation-fiches-thematiques-sur-les-systemes-alimentaires-de-proximite>
- Thermo-guide des durées de conservation des aliments périssables, tant au frigo qu'au congélateur, MAPAQ : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermo-guide.pdf>

LES PRODUITS LOCAUX MÉRITENT D'ÊTRE CONSOMMÉS SANS GASPILLAGE

Comment éviter le gaspillage alimentaire

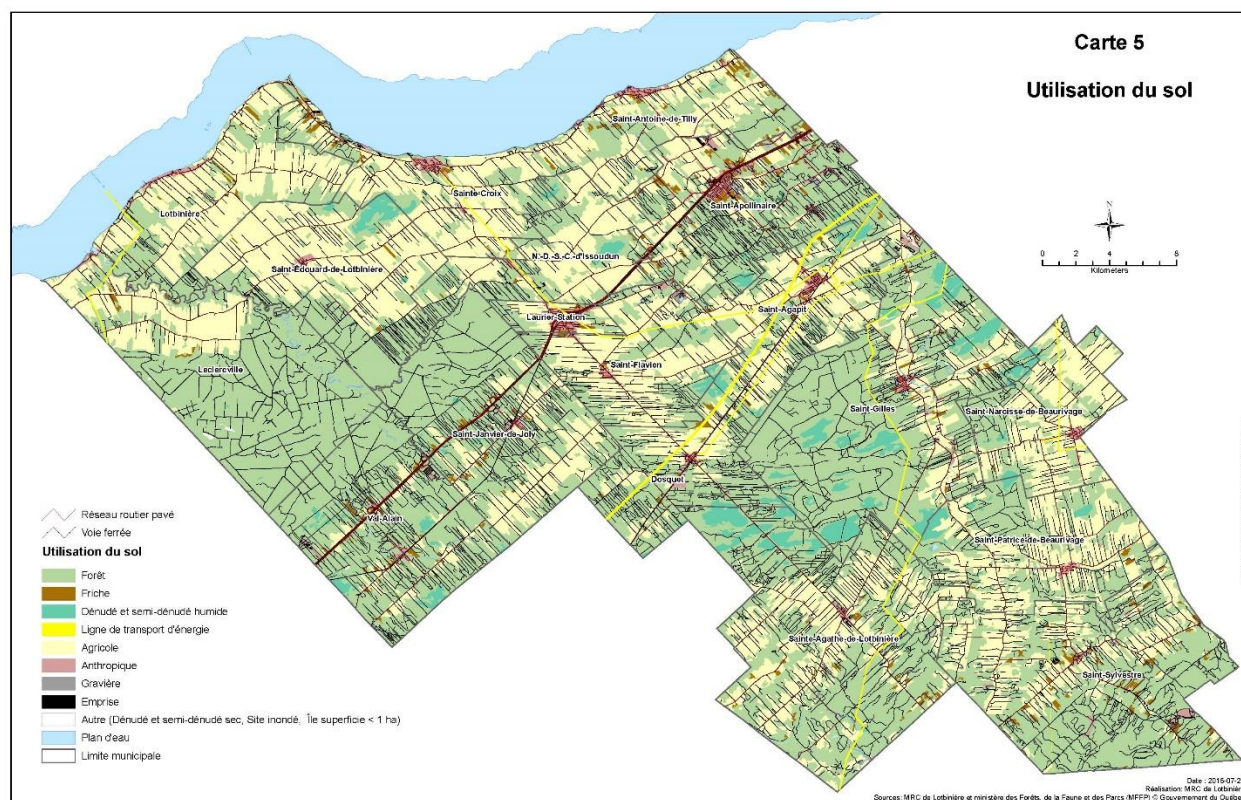
- ✓ Planifier vos repas selon ce que vous avez déjà (dans le frigo, le garde-manger, le congélateur, le jardin ...)
- ✓ Penser à l'avance aux portions (et restes) désirées
- ✓ Dès le retour à la maison avec l'épicerie, préparez les légumes et les fruits afin qu'ils soient prêts à manger
- ✓ Utilisez des contenants transparents pour mieux penser à les consommer.
- ✓ Réfrigérer ou congeler rapidement les restes après les repas dans des contenants appropriés
- ✓ Entreposer et conserver vos aliments de façon adéquate
- ✓ Cuisiner des plats « touski » (tout ce qui reste) en faisant par exemple des potages, des soupes, des pâtes, des salades, des smoothies ...
- ✓ Cuisinez tout ! Pelures de carottes, tiges de chou-fleur, carcasses de poulet peuvent avoir une deuxième vie!

RESSOURCES UTILES

<u>Aliments du Québec</u>	www.alimentsduquebec.com
<u>Équiterre</u>	www.equiterre.org
<u>Fermier de famille</u>	www.fermierdefamille.org
<u>Goutez Lotbinière</u>	www.goutezlotbiniere.com
<u>Mangez Québec</u>	www.mangezquebec.com
<u>Sauve ta bouffe</u>	https://sauvetabouffe.org/

LA MRC DE LOTBINIÈRE

La MRC de Lotbinière regroupe 18 municipalités rurales (voir la liste ci-dessous). Riche d'histoire et de patrimoine, le territoire a conservé son caractère traditionnel. Environ 98 % du territoire est zoné agricole (approximativement 86 000 hectares), et un peu plus de la moitié de cette superficie est exploitée à des fins agricoles. Au plan économique, l'agriculture occupe une place importante. C'est près de 301 millions de dollars qui sont engendrés par l'activité d'environ 800 entreprises agricoles.



Nombre d'exploitations agricoles par municipalité :

DOSQUET : 18

LAURIER-STATION : n/a

LECLERCVILLE : 48

LOTBINIÈRE : 43

N.-D.-S.-C. D'ISSOUDUN : 34

SAINT-AGAPIT : 36

SAINT-ANTOINE-DE-TILLY : 33

SAINT-APOLLINAIRE : 41

SAINT-ÉDOUARD-DE-LOTBINIÈRE : 52

SAINT-FLAVIEN : 40

SAINT-GILLES : 34

SAINT-JANVIER-DE-JOLY : 30

SAINT-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE : 63

SAINT-PATRICE-DE-BEAURIVAGE : 70

SAINT-SYLVESTRE : 103

SAINT-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE : 81

SAINTE-CROIX : 42

VAL-ALAIN : 23

Les entreprises agroalimentaires de Lotbinière participent à la vitalité économique du territoire et contribuent à nourrir les gens d'ici et d'ailleurs.

ANNEXE

La Société d'aide au Développement de la Collectivité (SADC) de Lotbinière

Contribuer au développement et à l'essor de la communauté de Lotbinière en offrant du financement et des services d'accompagnement en affaires adaptés aux besoins des entrepreneurs, ainsi qu'en initiant et supportant des projets de développement socioéconomique.

Demain Lotbinière – Table de Concertation sur le Climat

Ce sont des organismes et groupes citoyens qui se rassemblent pour :

- Soutenir une démarche territoriale afin de réduire les GES et contribuer à limiter les changements climatiques
- Augmenter la résilience face aux bouleversements climatiques en favorisant l'autosuffisance du milieu par rapport aux besoins de base, dans un esprit de solidarité.

La Table Goutez Lotbinière

La mission de la Table Goûtez Lotbinière est de favoriser le développement du secteur agroalimentaire du territoire de la MRC de Lotbinière en concertation avec les acteurs du milieu. Les deux axes de développement sont :

- Promouvoir les produits agroalimentaires du territoire de la MRC de Lotbinière dans les régions de Lotbinière, Québec et Lévis.
- Favoriser la mise en marché des produits agroalimentaires du territoire de la MRC de Lotbinière dans les régions de Lotbinière, Québec et Lévis.

La réussite des actions provient de la contribution financière de cinq partenaires (Desjardins, MRC de Lotbinière, Promutuel Assurance, SADC de Lotbinière et les deux syndicats locaux de l'UPA).

