



LES MOIS GOÛTEZ LOTBINIÈRE

MANGER LOCAL, *c'est génial!*

Dès les premiers mois de la crise sanitaire, nous avons pris conscience de notre grande dépendance aux produits d'importation pour notre alimentation. La réaction a été immédiate, il fallait d'urgence se tourner vers l'achat local et retrouver notre autonomie alimentaire.

Mais quels sont les bienfaits de « **Manger local** » sur notre communauté? C'est ce à quoi nous tenterons de réfléchir dans ce 3^e article réalisé dans le cadre des mois Goûtez Lotbinière.



Manger local, c'est génial... pour notre milieu de vie

Les produits locaux sont une source de plaisir et d'inspiration pour cuisiner. Qu'on parle de produits frais ou transformés, l'offre est impressionnante par la variété et la qualité et nous donne accès à un univers de saveurs.

Les activités d'autocueillette, les visites à la ferme ou au marché public, deviennent souvent des rituels pour des rencontres en famille et entre amis. Les échanges avec les producteurs nous permettent de mieux connaître leur démarche et d'exprimer nos besoins. Ces contacts avec le monde agricole créent un attachement au terroir, un sentiment d'appartenance et de fierté.

En encourageant les producteurs et transformateurs locaux, nous contribuons à dynamiser notre milieu de vie. Ces entreprises créent de l'emploi, attirent les jeunes familles et contribuent à maintenir les écoles et les commerces ouverts.

Acheter en circuit court, avec le moins d'intermédiaires possible, permet d'assurer un prix plus juste aux producteurs, de contribuer à la prospérité de leurs entreprises et à l'économie locale.

L'agriculture de proximité aide à sauvegarder des terres à vocation nourricière pour la population locale. Actuellement, 75% des terres agricoles cultivées au Québec sont utilisées pour produire de la nourriture destinée à la production animale.

L'autonomie alimentaire s'impose. Une agriculture locale forte et diversifiée qui mise sur la petite entreprise devient

nécessaire pour redonner aux communautés la capacité de se nourrir adéquatement en cas de rupture d'approvisionnement.

Plus la demande pour les produits locaux sera forte, plus l'offre sera variée et innovante et nos communautés résilientes.

Ça bouge de ce côté-là dans Lotbinière, plusieurs initiatives sont en cours : de nouvelles fermes de proximité, le Pôle agroalimentaire de Lotbinière, coop de solidarité, pour la transformation, l'entreposage et la distribution, Du Terroir à l'armoire pour la distribution des produits locaux en ligne. Et les consommateurs sont de plus en plus nombreux... et fidèles.

Les consommateurs peuvent trouver toute une gamme de produits cultivés, produits ou transformés ici à l'aide du répertoire des entreprises du site web de Goûtez Lotbinière.

Cuisiner local, *c'est génial!*

**Atelier virtuel : Vide frigo avec
Élisabeth Paradis, Dt.P**

Le samedi 7 novembre, de 9 h 30 à 11 h

Cet atelier vous offrira des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats et une tonne d'idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes. Le temps des beaux légumes locaux qui flétrissent au fond du frigo est révolu!

Inscription obligatoire :

demainlotbiniere.ca ou goutezlotbiniere.com