

Ma liste de courses

✓ pour la biodiversité

- ✓ Je prends conscience de l'impact environnemental lié à mon alimentation
- ✓ Je choisis des produits de culture biologique, intégrée, suisse
- ✓ Je mange davantage de légumes et de légumineuses riches en protéines
- ✓ Je redécouvre les espèces et variétés de céréales rares, anciennes et résistantes: épeautre, seigle, avoine
- ✓ J'achète du poisson d'élevage durable ASC, de pêche durable MSC ou bio
- ✓ Si j'achète des aliments transformés, je vérifie que l'huile de palme est labélisée durable
- ✓ J'achète des légumes hors standard (gros, petits, «pas beaux»)
- ✓ Je réduis ma consommation de viande (en quantité et/ou en nombre de menu carné par semaine)
- ✓ Je privilégie la viande et les produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local
- Je redécouvre les morceaux de viande moins nobles et leurs recettes traditionnelles
- J'achète des produits frais et je renonce aux produits surgelés, congelés
- ✓ J'achète des produits de saison et locaux et je renonce aux produits transportés par avion
- Si j'achète des produits de serres, je privilégie ceux de serres chauffées aux énergies renouvelables
- Je fais mes courses près de chez moi, à pied, à vélo, en transports publics ou en auto-partage et je renonce au maximum à ma voiture
- ✓ J'achète et je cuisine les quantités dont j'ai besoin
- ✓ Je consomme mes aliments avant qu'ils ne soient périmés
- Je me fie à mes sens car certains aliments sont consommables au-delà de la date de péremption
- Je conserve correctement mes restes alimentaires et je les cuisine
- Je composte les épiluchures
- Je limite ma consommation de convenance food (plat prêt-à-manger)
- ✓ Je choisis des restaurants qui privilégient des produits à faible impact environnemental (agriculture responsable, saison, local)
- Je demande un "doggy-bag" au restaurant si j'ai des restes
- Je privilégie des produits sans emballage alimentaire
- Je choisis des emballages recyclables
- Je bois l'eau du robinet