

lunch
goûtez **idée**

café et
chocolat



**Trésors venus
d'ailleurs**

Ce mois-ci, tout tourne autour des trésors
venus d'ailleurs, comme par ex. café et chocolat.

Plus d'infos sur: lunchidee.ch

 #goutezlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Retournez-
moi!

Café et chocolat



Une tasse de café le matin pour bien commencer la journée, un espresso après le déjeuner avec un morceau de chocolat. Pour beaucoup cela va de soi, on ne pourrait pas s'en passer au quotidien!

La Suisse figure parmi les plus gros **consommateurs de café et de chocolat** en comparaison européenne: nous consommons en moyenne 8 kilogrammes de café vert par personne et par an, soit environ 3 tasses par jour. Nous sommes aussi au top concernant le chocolat avec 10,3 kilogrammes par personne et par an en moyenne (2018).

Ce désir de café et chocolat se veut d'être assouvi. Mais ni les cerises de café ni les fèves de cacao ne poussent sous nos latitudes. Ces trésors proviennent de pays tropicaux et sont cultivés par des millions de petit-e-s paysan-ne-s.

Petites fèves, gros effets

Les petits grains de café et les fèves de cacao contiennent des composants à fort impact. Concernant le café, la **caféine** est particulièrement intéressante: ce composant naturel a un effet stimulant et vivifiant sur notre corps.

La caféine est aussi présente dans le thé noir, vert et blanc ou les boissons au cola. Consommée en quantité modérée, environ 3 à 4 tasses de café par jour,* la caféine augmente les performances et la concentration et stimule le métabolisme.

* Les concentrations de caféine dans les boissons au café dépendent du type de grains de café, du processus de fabrication et de la méthode de préparation (par ex. café filtre ou espresso).

L'effet diurétique de la caféine a longtemps été surestimé. Le café et le thé contenant de la caféine ne sont pas des «voleurs de liquide» et peuvent être pris en compte comme apport de liquide.

Sources: International Coffee Organization ICO; chocosuisse.ch; swissfairtrade.ch; efsa.europa.eu; sge-ssn.ch

Coup d'œil dans les coulisses

Le café est la **boisson la plus consommée**, la matière première la plus négociée derrière le pétrole brut, et l'un des principaux produits d'exportation au monde. 25 millions de familles de petits paysans produisent 80 % du café dans le monde. La culture de cacao est aussi un moyen de subsistance important pour 40 à 50 millions de personnes.

Mais la **culture du café et du cacao** est une activité difficile: prix du marché fluctuants et pas transparents, mauvaises récoltes dues aux conditions climatiques, travail manuel pénible et conditions de travail précaires dans les plantations sont quelques-uns des nombreux défis auxquels les petit-e-s paysan-ne-s doivent faire face au quotidien.

*Savourer de manière responsable: choisir des produits issus du commerce équitable permet d'améliorer la vie des familles de petits paysans. Observez le **label Fair Trade** pour les produits du Sud tels que café, chocolat, thé, bananes, avocats, noix de cajou, épices etc.*



1100 tasses de café par personne et par an

10,3 kg de chocolat par personne et par an



Précieux cacao

La fève de cacao contient de précieuses **substances végétales secondaires** (flavonoïdes) qui peuvent avoir des effets hypotensifs et anti-inflammatoires. Plus la teneur en cacao est élevée dans le chocolat, plus il contient de ces précieuses substances. Comparé au chocolat au lait, un chocolat noir à 70 % de cacao contient aussi jusqu'à 40 % de sucre en moins.

*Un chocolat de haute qualité contient peu d'ingrédients: **sucre, beurre de cacao et pâte de cacao** - pour le chocolat au lait en plus du lait entier en poudre. Rien de plus! Pas de graisse de palme, pas d'arômes artificiels ni d'émulsifiant.*



Commerce équitable veut dire:

- amélioration du revenu des familles de petits paysans grâce à un prix minimum fixe.
- plus d'équité dans le commerce international: relations commerciales à long terme et accès équitable au marché mondial.
- achat direct de matières premières auprès des producteurs et des coopératives sans intermédiaires.
- primes du commerce équitable pour investir dans des projets locaux comme des écoles, des hôpitaux ou de meilleures techniques de production.
- respect des conventions internationales du droit du travail, salaire minimum légal et interdiction du travail des enfants.
- normes environnementales et règles concernant les pesticides, promotion de l'agriculture biologique et de la biodiversité.

*Goûtez! Ce mois-ci, les restaurants sont invités à réfléchir à l'utilisation de produits du Sud tels que **le riz basmati, le lait de coco, le quinoa, l'avocat ou les épices** pour la création du menu lunchidée, d'en acheter à des sources durables et d'y recourir en pleine conscience ou de les remplacer par des alternatives locales.*

De précieux moments de plaisir

Nous combinons le plaisir avec quelque chose de spécial. Avec ce qui ne va pas de soi mais dont nous prenons conscience et que nous valorisons. Il peut s'agir de rayons de soleil qui nous réchauffent, d'une belle vue dans la nature, ou d'une bonne conversation. Un morceau de chocolat qui fond sur la langue ou l'odeur du café fraîchement moulu sont aussi des moments de plaisir.

Trois des nombreuses raisons pour lesquelles café et chocolat méritent d'être savourés avec tous les sens:

En moyenne, **100 fèves de cacao** sont nécessaires pour 1 plaque de chocolat

Il faut **140 litres d'eau** pour produire une seule tasse de café

Le café développe jusqu'à **800 arômes différents** et le cacao jusqu'à **600**

Respect de l'environnement

Diversité au lieu de monocultures

Pour répondre à la demande croissante, le **café et le cacao** sont cultivés à large échelle en monoculture, avec de graves conséquences pour l'environnement et la biodiversité. Car pour gagner de nouvelles terres cultivables, des forêts sont défrichées, la biodiversité recule et des sols sont lessivés.

La culture traditionnelle du café et du cacao en **cultures mixtes et biologiques**, est beaucoup plus durable. Les plants de cacao et de café y poussent à l'ombre d'arbres, entre goyaves, papayes et agrumes. La fertilité des sols et la biodiversité augmentent et les petit-e-s paysan-ne-s récoltent aussi des fruits et des légumes pour leur propre consommation ou pour la vente sur le marché.

Goûtez! Café et cacao issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique: un signe fort pour la justice sociale et la protection de l'environnement!



lunch idée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.