

**lunch**  
goûtez **idée**

Trésors  
venus  
d'ailleurs



**Trésors venus  
d'ailleurs**

Plus d'infos sur: [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 #goutezlunchidee

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://facebook.com/lunchidee.ch)

Retournez-  
moi!

# Coup d'œil par-delà les frontières

Un curry avec du lait de coco et un riz basmati parfumé? Cela ne semble pas exotique, c'est un plat tellement connu et apprécié, que ce soit au restaurant ou à la maison.

Environ la moitié des aliments consommés en Suisse sont importés. Parmi eux, une grande variété de produits des pays du Sud comme le café, le cacao, les bananes, le riz, l'huile de palme, des noix, des épices et des jus de fruits.

L'origine et la valeur de ces trésors passent à la trappe au quotidien. Pourtant derrière chaque produit se cachent deux histoires: celle du produit et celle des personnes qui le produisent. En jetant un coup d'œil par-delà les frontières et en choisissant de manière consciente nos achats, nous pouvons influencer les conditions de travail et de vie des hommes, y compris de l'hémisphère sud.



## Infos utiles sur le riz et le climat

Le riz nourrit la moitié de l'humanité et constitue un aliment de base en Asie et dans de nombreux pays africains. Mais saviez-vous par ex. que le riz basmati, parfumé ou à long grain d'Asie font partie des aliments d'origine végétale qui impactent fortement le climat?

La **riziculture inondée traditionnelle** engendre du **méthane nuisible au climat** par l'activité des micro-organismes. D'autres méthodes de culture, comme par ex. en terrain non-inondé, pourraient réduire les émissions de méthane. Cependant comme ces méthodes de culture produisent des rendements inférieurs, pour beaucoup de riziculteurs elle ne représente pas encore une alternative convaincante. Les familles de petits paysans subissent une forte pression sur les prix de la part des intermédiaires et ne peuvent souvent pas couvrir leurs coûts de production.



Le choix d'un riz certifié biologique et équitable rend possible des projets innovateurs pour la culture de riz avec de meilleurs rendements et respectueuse du climat.

**Essayez:** amenez de la variété dans l'assiette et remplacez de temps en temps le riz d'Asie par des **céréales locales**. C'est bon pour le climat, mais aussi pour votre santé. Car l'orge, l'épeautre, le millet ou le quinoa contiennent plus de protéines végétales, de minéraux et de vitamines.

# Régionalité en vogue – et Fair Trade?

Notre région offre une riche diversité culinaire. Acheter des produits régionaux directement auprès des producteurs, au magasin à la ferme, au marché ou dans une coopérative de producteurs/trices et de consommateurs/trices (agriculture solidaire), devient toujours plus important pour de nombreux consommateurs/trices. **Payer un prix juste** pour des produits locaux, promouvoir une agriculture durable et assurer des cycles courts, gagnent en importance et acceptation.

**Mais qu'en est-il des achats de produits du Sud ?** Sommes-nous aussi prêts à payer un juste prix et ainsi soutenir des conditions de travail décentes, un revenu équitable et des méthodes de culture durables?

La Suisse est bien le **leader de la consommation de produits Fair Trade par habitant** et la demande s'accroît. Toutefois, la proportion de produits équitables dans le panier est faible et le potentiel est encore important!

Sources: [swissfairtrade.ch](http://swissfairtrade.ch); [swissaid.ch](http://swissaid.ch)

**Fair Trade & Bio, le couple idéal pour savourer de manière responsable:** en choisissant des aliments de production équitable et biologique, nous contribuons à la santé des hommes et de la planète. À l'achat de produits du Sud tels que café, chocolat, thé, bananes, jus d'orange, riz, avocats, noix de cajous, lait de coco, épices et gingembre, veillez aux **labels Fair Trade et Bio!**

Plus d'informations et inspirations sur [lunchidee.ch/fr](http://lunchidee.ch/fr)



## Acheter malin

La demande mondiale croissante pour les «superaliments» tels qu'avocat, quinoa ou noix de cajou, entraîne de nombreux **impacts sociaux, écologiques et économiques** dans les pays producteurs de l'hémisphère sud, par exemple:

- les prix du marché augmentent et la population locale ne peut plus s'offrir ces produits en tant qu'aliments;
- leur culture conduit entre autres à la déforestation, à la perte de biodiversité, à des besoins élevés en eau dans les régions arides et à la surexploitation des sols des monocultures.

**Que faire?** Acheter ou remplacer par des alternatives régionales? Il est important de protéger la production locale comme le quinoa dans les Andes. Dans le même temps, la production locale dans les pays d'origine et le commerce mondial devraient et pourraient se compléter.

Vous pouvez commander des produits équitables du Sud directement auprès des producteurs/trices sur des plateformes en ligne comme [gebana.com](http://gebana.com) ou [crowdcontainer.ch](http://crowdcontainer.ch). Savourez les trésors venus de loin en toute conscience et veillez à ne pas les laisser se gâter ou les jeter à la poubelle.

# Le commerce équitable est synonyme de:

- amélioration du revenu des producteurs/trices grâce à un prix minimum fixe.
- 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 Fair Trade afin d'investir dans des projets locaux comme des écoles, des hôpitaux ou de meilleures techniques pour augmenter la production.
- respect des conventions internationales du droit du travail, salaire minimum légal et interdiction du travail des enfants.
- normes environnementales et règles relatives aux pesticides, promotion des cultures biologiques et diversifiées.



## 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!

La restauration durable nous tient à cœur! Avec lunchidée, nous nous engageons pour plus de reconnaissance, de diversité et de plaisir conscient. Nos cheffes et chefs cuisiniers travaillent à des thèmes tournés vers l'avenir autour de la nourriture et des boissons durables et créent des menus appropriés et savoureux! Essayez le menu et recevez des informations passionnantes et des idées inspirantes qui incitent à réfléchir et à passer à l'action.

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

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

Le projet pionnier lunchidée a été rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.