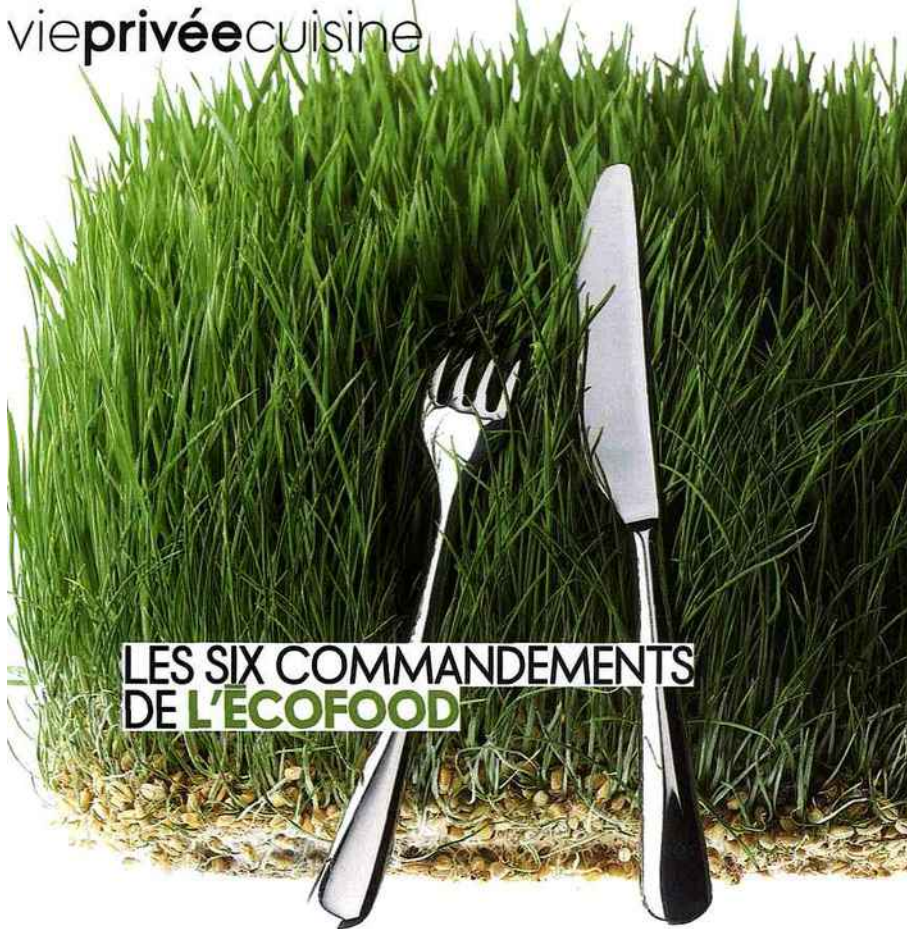


vie privée cuisine

LES SIX COMMANDEMENTS
DE L'ÉCOFOODL'AFFAIRE
DE L'EAU

Safe pour la planète, le soda ? Non, car il faut entre 3 et 9 litres d'eau pour produire 1 litre de soda. Quant à la bière, sa production nécessite 30 fois son volume en eau. Côté eau en bouteille, le constat est terrible : du pétrole pour fabriquer les bouteilles et les transporter, un recyclage peu efficace... Seule l'eau du robinet, ultra-surveillée, est écologiquement responsable. Pour éviter les odeurs de chlore, deux solutions : laisser l'eau reposer 2 heures ou la filtrer dans une carafe Brita.

Bien se nourrir en respectant la planète et devenir une foodista responsable, c'est possible. Il suffit de suivre les règles d'Alexis Botaya, auteur du « Guide de l'écofood » (éd. Minerva).

1 TU VARIERAS
TON ALIMENTATION

Douze espèces végétales fournissent 80 % des calories consommées dans le monde. Pourtant, manger varié permet de profiter de nombreux nutriments et préserve la biodiversité.

En pratique : on redécouvre les variétés anciennes, les fruits et légumes oubliés.

2 TU MODÉRERAS TA
CONSOMMATION DE VIANDE

L'élevage produirait 130 fois plus de déchets que les humains. On avance même qu'un végétarien en 4 x 4 polluerait moins qu'un gros carnivore en voiture hybride !

En pratique : on mange de la viande trois fois par semaine, cela suffit ; on privilégie le poulet, super

écologique-économique (1 kg de poulet = 4 kg de céréales, contre 16 kg pour 1 kg de bœuf).

3 TU MANGERAS DU POISSON
AVEC DISCERNEMENT

Les stocks de poissons sauvages diminuent, mais les élevages de poissons abîment l'environnement.

En pratique : on mange du poisson deux fois par semaine ; on choisit des espèces non menacées (sardine, maquereau, hareng...).

4 TU PRIVILÉGIERAS
LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les céréales représentent les aliments les moins coûteux en énergie, eau et surface agricole, mais notre consommation a chuté de 50 % depuis 1950.

En pratique : on réhabilite porridge, muesli, pâtes et pain complets ; on associe trois fois par semaine légumineuses + céréales...

5 TU MANGERAS BIO

Les aliments bio, sans pesticides, sont plus riches en antioxydants et en oméga-3. De plus, la viande bio (bétail élevé à l'herbe) serait source de 30 % de CO₂ en moins que la viande classique.

En pratique : on achète bio autant que possible.

6 TU ACHÈTERAS
« LOCAL » ET DE SAISON

Une tonne transportée par avion = 100 fois plus de CO₂ que par bateau ! Les aliments de saison, originaires de terroirs proches, sont beaucoup plus éco friendly.

En pratique : on privilégie les fruits et légumes produits en France, près de chez soi de préférence ; on achète ses légumes via un réseau local (Amap, www.campanier.com) ; on oublie les fraises en hiver ; on lit les étiquettes. DANIELE GERKENS

LE SITE

Quel est le café le moins polluant ?
Comment bien choisir ses tomates ?
Pour tout savoir sans flipper, on fonce sur www.mescoursespourlaplanete.com

LE RESTO DE LA SEMAINE :
KAISEKI BENTO

Le chef Hisayuki Takeuchi débarque dans ce showroom vroom-vroom, et c'est une bonne nouvelle, car cette grosse peinture de la nouvelle cuisine japonaise (déjà installée dans le 15^e) fait de bien bons bentos, tous pensés avec un raffinement pointu. Des saint-jacques crues aux nigiris à l'anguille, en passant par les crevettes frites à l'amande, les sashimis de liche à la grenade, le tofu au soja, graines germées et vitelottes, on ne sait plus où donner des papilles. Les bentos, comme la déco, sont signés Ora-Ito. C'est clean, c'est blanc, c'est beau. De 20 à 50 €.

■ 1^{er} étage du Rendez-Vous Toyota, 79, avenue des Champs-Elysées, Paris-8^e. Tél. : 01 56 89 29 83. MARIE ZOTTO



➔ Des milliers de recettes pour vous sur elle.fr