

ALLEMAND
ANGLAIS
FRANÇAIS
ISLANDAIS
NORVÉGIEN

VIE SAINE ET ALIMENTATION DURABLE



Co-funded by
the European Union

CONTENU DU GUIDE

Introduction

Chapitre 1: La Nourriture et sa Valeur Nutritionnelle

Chapitre 2: Faim Cachée

Chapitre 3: Production et Consommation Alimentaires Durables

Chapitre 4: Pensez à deux fois avant d'acheter

Chapitre 5: Alternatives Viables aux Produits Étrangers

Chapitre 6: Mode de Vie Sain : La Nutrition

Chapitre 7: Alimentation Biologique

Chapitre 8: Cultiver des Aliments à la Maison

Chapitre 9: Production Alimentaire et Carrières Culinaires

Chapitre 10: Recettes de Norvège, d'Islande et du Luxembourg

INTRODUCTION

L'alimentation et la nutrition vont de pair. L'évolution de l'humanité s'est accompagnée de la recherche d'aliments nutritifs et du fléau de la nature lorsque ses effets néfastes se manifestent. Depuis les premiers chasseurs-cueilleurs jusqu'aux méthodes de production artisanales et industrielles modernes, nous avons toujours cherché à obtenir tous nos nutriments, qu'ils soient micro ou macro, à travers diverses sources.

Cette publication intitulée « Guide pour un mode de vie sain et une alimentation durable » est un ouvrage destiné aux jeunes qui cible les jeunes pour comprendre la valeur de l'alimentation et de la nutrition et fournit des informations, des informations et des conseils précieux pour comprendre les aliments qu'ils consomment actuellement.

Il s'agit d'un travail collaboratif de DalPro Utvikling AS basé à Hitra, en Norvège, de l'Alliance for Global Development Asbl. basé au Luxembourg et Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu basé à Sveitarfélagið Hornafjörður, Islande sous les auspices du projet HAPPEY (Heuristic Approach to Educating Youth on Hidden Faim), financé par l'agence nationale norvégienne Erasmus +.

Nous devons manger pour répondre à nos besoins nutritionnels, mais les gens font souvent leurs choix alimentaires pour des raisons autres que la nutrition. Bien que les habitudes et les traditions alimentaires soient différentes selon les cultures, aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments dont nous avons besoin pour être en bonne santé et il n'existe pas de régime alimentaire « idéal » qui convienne à tout le monde. Une alimentation

saine et équilibrée pourrait être basée sur des habitudes alimentaires locales, en utilisant des aliments disponibles localement et en respectant les coutumes alimentaires locales. Une attention particulière doit être accordée aux besoins nutritionnels et alimentaires individuels qui varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'état de santé et du niveau d'activité.

Les deux premiers chapitres abordent la question de l'alimentation et de sa valeur nutritive ainsi que la faim cachée pour aider les lecteurs à comprendre le contexte. Les deux sections suivantes portent sur la production et la consommation alimentaires durables. Les chapitres suivants encouragent les individus à acheter des produits locaux et à délibérer sur le thème d'un mode de vie sain, de l'alimentation biologique et de la culture d'aliments à la maison.

Une section spéciale est consacrée à encourager les jeunes d'aujourd'hui à trouver des opportunités d'emploi dans le secteur de la production et de la consommation alimentaires durables et explique pourquoi ils devraient ouvrir leurs opportunités de carrière.

Méfiez-vous de tous les grands chefs, nous vous avons préparé une liste de recettes de Norvège, d'Islande et du Luxembourg que vous pouvez essayer de cuisiner vous-même chez vous. Certaines recettes sont vraiment de saison, il faudra donc faire attendre vos papilles jusqu'à la bonne période de l'année !

Nous espérons que vous pourrez apprécier ce travail culinaire et que vous pourrez en bénéficier. Santé !

Les rédacteurs



Chapitre 1:

LA NOURRITURE ET SA VALEUR NUTRITIONNELLE

En 1947, la moitié de la population mondiale souffrait de malnutrition chronique (considérée à l'époque essentiellement en termes de consommation énergétique insuffisante). Actuellement, ce chiffre s'élève à environ 12,5 %. Il s'agit d'une réalisation remarquable, mais 868 millions de personnes restent sous-alimentées en termes de consommation d'énergie et environ 2 milliards de personnes souffrent d'une ou plusieurs carences en micronutriments ((FAO, FIDA et PAM, 2012).

Les systèmes alimentaires du monde entier sont diversifiés et évoluent rapidement, avec de profondes implications sur les régimes alimentaires et les résultats nutritionnels.

Même si la nature et les causes de la malnutrition sont complexes, le dénominateur commun à tous les types de malnutrition est un régime alimentaire inapproprié sur le plan nutritionnel.

LE MONDE COMPTE PLUS DE 50 000 PLANTES COMESTIBLES. TROIS D'ENTRE EUX SEULEMENT, LE RIZ, LE MAÏS ET LE BLÉ, FOURNISSENT 60 POUR CENT DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE ALIMENTAIRE MONDIAL.

EN EUROPE OCCIDENTALE, LES PRINCIPAUX ALIMENTS DE BASE DU RÉGIME ALIMENTAIRE MOYEN SONT (EN TERMES D'ÉNERGIE) LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE (33 POUR CENT), LES CÉRÉALES (26 POUR CENT) ET LES RACINES ET TUBERCULES (4 POUR CENT).

ALIMENTS DE BASE

Un aliment de base est un aliment consommé régulièrement et en quantités telles qu'il constitue la partie dominante de l'alimentation et fournit une proportion majeure des besoins énergétiques et nutritionnels.

Un aliment de base ne répond pas à l'ensemble des besoins nutritionnels d'une population : il faut une variété d'aliments. Cela est particulièrement vrai pour les enfants et d'autres groupes vulnérables sur le plan nutritionnel.

En règle générale, les aliments de base sont bien adaptés aux conditions de croissance de leurs zones d'origine. Par exemple, ils peuvent tolérer la sécheresse, les ravageurs ou les sols pauvres en nutriments. Les agriculteurs dépendent souvent des cultures de base pour réduire les risques et accroître la résilience de leurs systèmes agricoles.

La plupart des gens ont un régime alimentaire basé sur un ou plusieurs des aliments de base suivants : riz, blé, maïs, mil, sorgho, racines et tubercules (pommes de terre, manioc, igname et taro) et produits d'origine animale tels que la viande, le lait, œufs, fromage et poisson.

Sur plus de 50 000 espèces de plantes comestibles dans le monde, seules quelques centaines contribuent de manière significative aux approvisionnements

alimentaires. Seules 15 plantes cultivées fournissent 90 pour cent de l'apport énergétique alimentaire mondial, dont trois, le riz, le maïs et le blé, qui en représentent les deux tiers. Ces trois éléments constituent la base de vie de plus de 4 milliards de personnes.

Bien qu'il existe plus de 10 000 espèces dans la famille des Gramineae (céréales), peu d'entre elles ont été largement introduites en culture au cours des 2 000 dernières années. Le riz nourrit près de la moitié de l'humanité. La consommation de riz par habitant est généralement restée stable, voire a légèrement augmenté depuis les années 1960. Elle a diminué ces dernières années dans de nombreux pays consommateurs de riz parmi les plus riches, comme le Japon, la République de Corée et la Thaïlande, parce que l'augmentation des revenus a permis aux gens d'avoir une alimentation plus variée.

Les racines et tubercules sont des produits de base importants pour plus d'un milliard de personnes dans les pays en développement. Ils représentent environ 40 pour cent de la nourriture consommée par la moitié de la population d'Afrique subsaharienne. Ils sont riches en glucides, en calcium et en vitamine C, mais pauvres en protéines. La consommation de racines et de tubercules par habitant a diminué dans de nombreux pays depuis le début des années 1970, principalement parce que les populations urbaines ont trouvé qu'il était moins cher et plus facile d'acheter des céréales importées.

De nombreux pays connaissent un abandon similaire des aliments traditionnels, mais l'importance des cultures vivrières traditionnelles dans la nutrition est de plus en plus reconnue. Après avoir été considérées pendant des années comme « l'aliment des pauvres », certaines de ces cultures connaissent aujourd'hui un retour en force. Le

manioc, considéré comme une culture mineure au tournant du siècle, est désormais devenu l'un des aliments de base les plus importants dans les pays en développement, fournissant l'alimentation de base à environ 500 millions de personnes. Les plantations augmentent plus rapidement que pour toute autre culture. Le quinoa, une céréale cultivée dans les hautes Andes, est également de plus en plus accepté, même en dehors de l'Amérique latine, grâce à l'introduction de nouvelles variétés et à une transformation améliorée.

AUTRES SOURCES NUTRITIONNELLES IMPORTANTES – ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Partout dans le monde, les aliments complémentaires jouent un rôle essentiel pour répondre aux besoins nutritionnels. Ils comprennent des sources de protéines - viande, volaille, poisson, légumineuses et produits laitiers ; sources d'énergie - graisses, huiles et sucres ; et sources de vitamines et de minéraux - fruits, légumes et produits d'origine animale.

En plus des cultures et produits agricoles conventionnels, les éléments suivants constituent de précieuses sources de nutrition. Leur importance est particulièrement évidente lors des pénuries saisonnières et d'urgence.

Les plantes sauvages sont essentielles à la subsistance de nombreux ménages ruraux ; On estime qu'au moins 1 milliard de personnes les utilisent. Au Ghana, par exemple, les feuilles de plus de 100 espèces de plantes sauvages et les fruits de 200 autres sont consommés. Dans les zones rurales du Swaziland, plus de 220 espèces de plantes sauvages représentent une part plus importante de l'alimentation que les cultivars domestiqués. En Inde, en Malaisie et en Thaïlande, environ 150 espèces de plantes sauvages ont été identifiées comme sources de nourriture d'urgence.

Les animaux sauvages, notamment les insectes, les oiseaux, les poissons, les rongeurs et les grands mammifères, constituent souvent la seule source de protéines animales pour les populations rurales. Dans certaines parties de l'Amazonie péruvienne, par exemple, plus de 85 pour cent des protéines animales alimentaires proviennent de la nature. Quelque 62 pays en développement dépendent de la faune sauvage pour au moins un cinquième de leurs protéines animales.

Le poisson complète le régime alimentaire à base de riz de nombreuses familles agricoles du nord-est de la Thaïlande et du Laos. Les poissons et les grenouilles sont capturés dans les ruisseaux, les canaux d'irrigation, les fossés, les réservoirs d'eau et les rizières inondées.

Les aliments issus des arbres et les jardins potagers contribuent de manière significative aux régimes alimentaires ruraux. Dans l'ouest de Java, en Indonésie, les cocotiers et les jardins familiaux produisent 32 pour cent du total des protéines alimentaires et 44 pour cent des besoins totaux en calories. À Porto Rico, les produits des jardins potagers ont augmenté l'apport en vitamines A et C, en particulier chez les enfants.

Les aliments forestiers peuvent fournir une alimentation variée tout au long de l'année, fournissant des minéraux et des vitamines essentiels. Ils comprennent : les feuilles sauvages, les graines et les noix, les fruits, les racines et les tubercules, les champignons, le miel et les produits d'origine animale.

**LA « FAIM CACHÉE »
DUE À UNE CARENCE EN
MICRONUTRIMENTS NE
PRODUIT PAS LA FAIM TELLE
QUE NOUS LA CONNAISSONS.
VOUS NE LE RESSENTEZ PEUT-
ÊTRE PAS DANS LE VENTRE,
MAIS CELA TOUCHE AU CŒUR
DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE
VITALITÉ.**

**- KUL C. GAUTAM, ANCIEN
DIRECTEUR EXÉCUTIF ADJOINT
DE L'UNICEF**

Chapitre 2:

FAIM CACHÉE

Également connue sous le nom de carence en micronutriments, la faim cachée touche plus de 2 milliards de personnes dans le monde. Les répercussions de ces carences en vitamines et minéraux peuvent être à la fois graves et durables.

L'idée d'une faim cachée vient du fait que la plupart des individus ne se rendent pas compte de cette carence. Les dernières décennies ont entraîné un énorme développement de la société humaine, de la façon dont nous mangeons, ressentons et pensons.

Puisqu'elle est plus difficile à identifier visuellement, la faim cachée attire beaucoup moins d'attention qu'elle ne le mérite. La malnutrition en micronutriments provoque bon nombre des mêmes problèmes de santé que la faim due à une carence calorique. La faim cachée est particulièrement préjudiciable aux jeunes enfants, aux femmes en âge de procréer et aux couches les plus pauvres de la population des pays en développement. Comme la faim ordinaire, elle coûte des millions de vies chaque année et empêche un nombre encore plus grand de personnes d'échapper à la pauvreté.



ÉPOQUE MODERNE

Le film de Charlie Chaplin de 1936, « Les Temps Modernes », montrait la question de la consommation alimentaire dans le contexte industriel du travail. Veiller à ce qu'il y ait le moins de temps d'arrêt possible afin que les machines industrielles puissent continuer à fonctionner. C'était la première moitié du 20e siècle.

Nous avons peu de temps pour accomplir nos tâches quotidiennes et finissons donc par négliger la nourriture. Aujourd'hui, nous sommes confrontés à une quantité énorme d'options en matière d'alimentation, mais tout ce qui brille est-il de l'or ? Toute nourriture n'est pas nutritive.

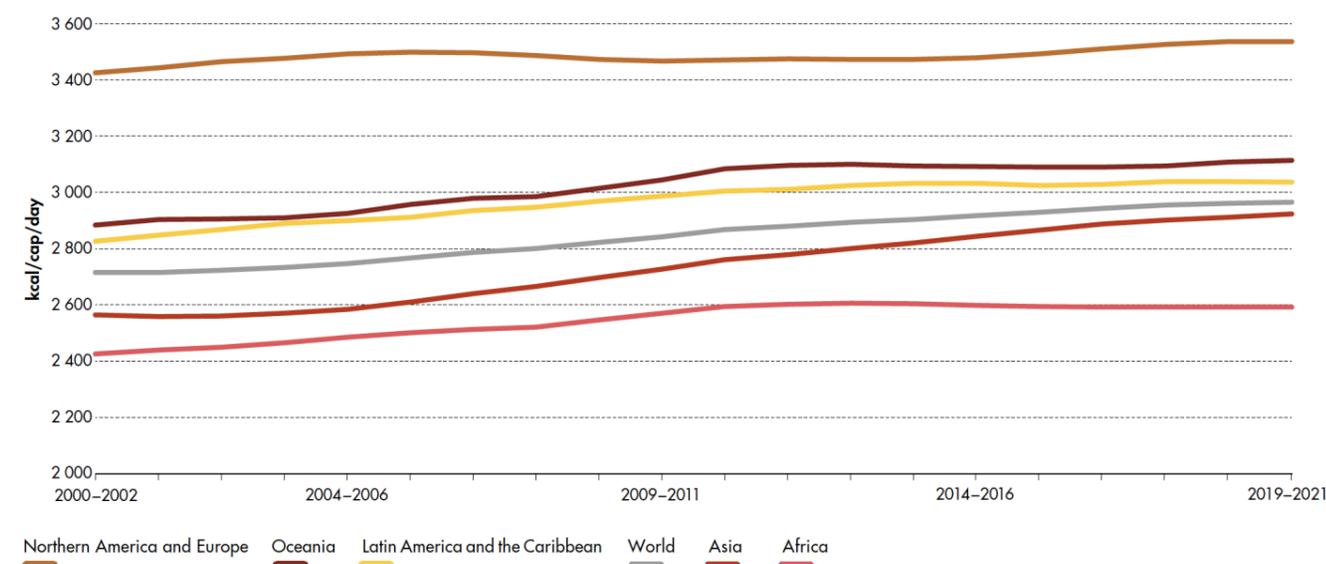
La prévalence de la sous-alimentation montre que la proportion de personnes n'ayant pas un accès régulier à suffisamment de calories augmente, avec jusqu'à 828 millions de personnes sous-alimentées en 2021 (près de 11 % de la population mondiale).

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET NUTRITION

Après plusieurs décennies de déclin et cinq années de relative stabilité depuis 2014, le niveau mondial de prévalence de la sous-alimentation (PoU) a fortement augmenté entre 2019 et 2020 et a augmenté à un rythme plus lent entre 2020 et 2021, sous l'ombre de la COVID-19 pandémie.

L'approvisionnement alimentaire est le plus élevé d'Amérique du Nord et d'Europe, avec environ 3 540 kcal par personne et par jour.

AVERAGE DIETARY ENERGY SUPPLY BY REGION



Note: This series is used for estimating the prevalence of undernourishment. Values for 2020 and 2021 are projections.
 Source: FAO. 2022. FAOSTAT: Suite of Food Security Indicators. In: FAO. Rome. Cited October 2022. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>
<https://doi.org/10.4060/cc2211en-fig51>

Average Dietary Energy Supply Per Person

(Source: Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>)

ALIMENTS TRANSFORMÉS ET NON TRANSFORMÉS : UN FACTEUR CONTRIBUANT À LA FAIM CACHÉE EN EUROPE

Les aliments non transformés ou peu transformés sont des aliments entiers dans lesquels les vitamines et les nutriments sont encore intacts. La nourriture est dans son état naturel (ou presque naturel). Ces aliments peuvent être modifiés de manière minime par l'élimination des parties non comestibles, le séchage, le broyage, le rôissage, l'ébullition, la congélation ou la pasteurisation, afin de les rendre aptes au stockage et sûrs à la consommation. Les aliments non transformés ou peu transformés comprennent les carottes, les pommes, le poulet cru, le melon et les noix crues non salées.

La transformation modifie un aliment de son état naturel. Les aliments transformés sont essentiellement fabriqués en ajoutant du sel, de l'huile, du sucre ou d'autres substances. Les exemples incluent le poisson ou les légumes en conserve, les fruits au sirop et le pain fraîchement préparé. La plupart des aliments transformés contiennent deux ou trois ingrédients.

Certains aliments sont hautement transformés ou ultra-transformés. Ils contiennent très probablement de nombreux ingrédients ajoutés tels que du sucre, du sel, des graisses et des colorants ou conservateurs artificiels. Les aliments ultra-transformés sont principalement fabriqués à partir de substances extraites des aliments, telles que les graisses, les amidons, les sucres ajoutés et les graisses hydrogénées. Ils peuvent également contenir des additifs tels que des colorants et arômes artificiels ou des stabilisants. Des exemples de ces aliments sont les repas surgelés, les boissons gazeuses, les hot-dogs et la charcuterie, la restauration rapide, les biscuits emballés, les gâteaux et les collations salées.

ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

Ceux-ci incluent ce qui est naturellement comestible dans les sources alimentaires végétales et animales, comme les fruits et légumes, les noix ou la viande qui n'a pas été séchée ou traitée avec des conservateurs ou des additifs. Bien que chacun

ait une définition différente des aliments non transformés, les aliments cuits (que ce soit au four ou sur la cuisinière) sont toujours considérés comme non transformés pour la plupart, selon la façon dont vous vous y prenez. Si vous le badigeonnez d'huile végétale hautement transformée, cela ne comptera pas pour les puristes non transformés.

ALIMENTS PEU TRANSFORMÉS

Comprend ceux qui ont été légèrement modifiés pour le processus de conservation, notamment la fermentation (comme les cornichons), le broyage (comme le houmous) ou la pasteurisation (comme de nombreux produits laitiers).

INGRÉDIENTS CULINAIRES TRANSFORMÉS

Les aliments peu transformés sont fabriqués par pressage, raffinage, broyage ou mouture. Pensez aux huiles végétales, à la farine et aux pâtes à base de grains entiers.

LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Ceux-ci incluent des aliments des groupes précédents qui peuvent également contenir du sel, du sucre ou des graisses ajoutés. Les fruits et légumes en conserve, certains fromages, le pain frais et le poisson en conserve en sont quelques exemples. Ces aliments sont généralement composés d'au moins 2 à 3 ingrédients.

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Il s'agit notamment des aliments du groupe précédent qui vont au-delà de leurs attentes en termes d'ajout de sel, d'édulcorants, de matières grasses, d'arômes ou de conservateurs. Ceux-ci peuvent être ajoutés pour améliorer la stabilité en conservation, préserver la texture et les rendre plus savoureux. Ils sont généralement prêts à manger et ne nécessitent aucune préparation supplémentaire. Ils sont souvent pauvres en fibres et en nutriments. Les exemples incluent les biscuits emballés, certaines chips et céréales pour petit-déjeuner, certains dîners surgelés et la viande pour le déjeuner.

ALIMENTS NON TRANSFORMÉS OU PEU TRANSFORMÉS

LÉGUMES ET FRUITS

Produits bio et de saison. Les fruits et légumes en conserve peuvent également constituer un complément sain et peu transformé à votre alimentation.

HARICOTS Les haricots secs (pois chiches, haricots noirs, etc.) sont un moyen facile d'éviter les conservateurs et le sodium, mais les variétés en conserve sont également un bon choix à préparer rapidement. Les pâtes à tartiner comme le houmous sont également peu transformées et présentent des avantages pour la santé.

Des noix. Les noix crues sont les moins transformées, mais celles grillées sans une tonne d'additifs sont également assez légitimes. Les beurres de noix peu transformés qui contiennent uniquement des noix sont également assez «entiers».

VIANDE ET FRUITS DE MER

La volaille, le bœuf, le porc ou les fruits de mer sont considérés

comme non transformés (ou peut-être peu transformés une fois cuits). Pour certains consommateurs d'aliments non transformés, les aliments sans hormones et biologiques sont une priorité. Que vous rôtissiez, cuisiez au four, grilliez ou faites bouillir, veillez à utiliser des huiles végétales naturelles (le cas échéant) et évitez de faire frire.

HERBES ET ÉPICES

Romarin, origan, cumin, piment, ail, oh mon Dieu – les herbes et les épices, moulues ou crues, sont un ajout sain et délicieux à tout régime alimentaire non transformé.

LES ŒUFS sont un aliment non transformé et peuvent être cuisinés de diverses manières délicieuses. Nous préférons les plats durs, qui sont excellents frais ou conservés pour plus tard.

QUELQUES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sans beaucoup d'additifs

sont considérés comme peu transformés. Les produits laitiers non pasteurisés ne sont techniquement pas transformés mais peuvent présenter un risque accru de bactéries nocives, c'est pourquoi les médecins et la FDA conseillent à ceux qui sont immunodéprimés de les éviter. En fin de compte, tant que vous pouvez bien tolérer le lactose, les produits laitiers peu transformés peuvent être sains avec modération.

CERTAINES HUILES et par certains, nous entendons l'huile avec modération. L'huile d'olive a une excellente réputation en termes de bienfaits pour la santé et de polyvalence en cuisine.

CÉRÉALES ENTIÈRES

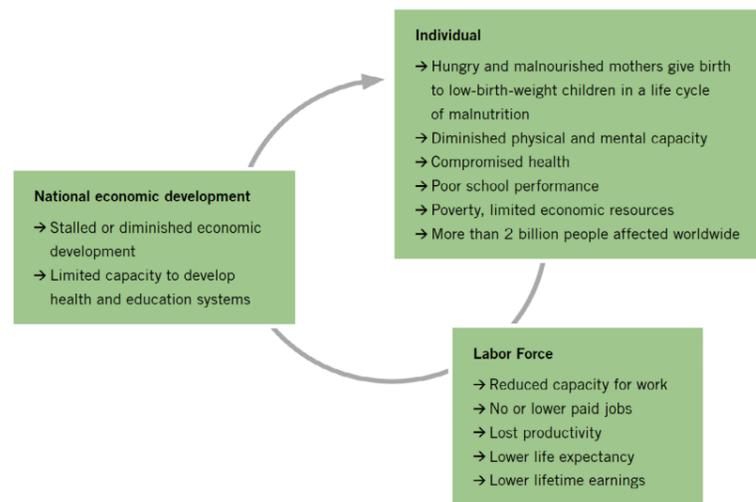
On peut les trouver dans les pâtes, le pain de blé entier, les collations et bien plus encore.

ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS À

LIMITER

boissons sucrées comme les sodas
chocolat et bonbons
glace et dessert
restauration rapide comme des frites et des hamburgers
aliments surgelés comme la pizza et les pâtes
des friandises sucrées comme des muffins, des petits pains et des gâteaux
viandes transformées comme les saucisses et les charcuteries
aliments contenant certains additifs chimiques, comme les nitrites ou les nitrates

FIGURE 3.4 CYCLE OF HIDDEN HUNGER, POVERTY, AND STALLED DEVELOPMENT



Sources: Black et al. (2013); IFPRI (2014); FAO (2013); von Grebmer et al. (2010).
 Note: The life cycle of malnutrition refers to how women who were poorly nourished as girls tend to give birth to underweight babies, perpetuating the cycle of undernutrition.

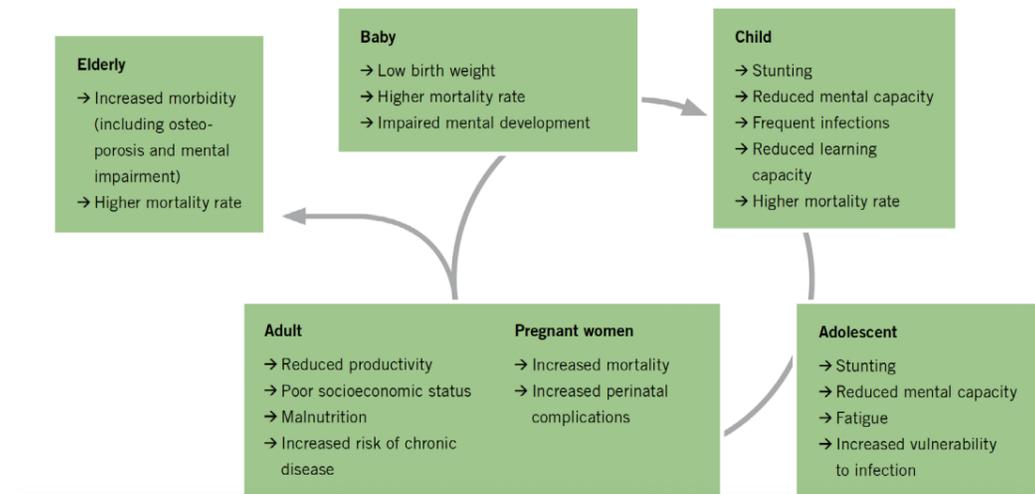
CONSÉQUENCES DES CARENCES EN MICRONUTRIMENTS TOUT AU LONG DU CYCLE DE VIE

Une mauvaise alimentation est une source courante de faim cachée. Les régimes alimentaires basés principalement sur des cultures de base, telles que le maïs, le blé, le riz et le manioc, qui fournissent une part importante de l'énergie mais des quantités relativement faibles de vitamines et de minéraux essentiels, entraînent souvent une faim cachée.

Les régimes alimentaires varient selon les régions et même les pays d'Europe. La nourriture consommée et les styles alimentaires dépendent de nombreux facteurs et préférences façonnés par la culture ; pression des pairs; et les facteurs géographiques, environnementaux et saisonniers. Les victimes de faim cachée ne comprennent peut-être pas l'importance d'une alimentation équilibrée et nutritive. Ils ne peuvent pas non plus se permettre d'acheter ou d'accéder à une large gamme d'aliments nutritifs tels que les aliments d'origine animale (viande, œufs, poisson et produits laitiers), les fruits ou les légumes.

Lorsque les prix des denrées alimentaires augmentent, les consommateurs ont tendance à continuer à consommer

FIGURE 3.3 CONSEQUENCES OF MICRONUTRIENT DEFICIENCIES THROUGHOUT THE LIFE CYCLE



des aliments de base tout en réduisant leur consommation d'aliments non essentiels qui ont tendance à être plus riches en micronutriments.

Le régime alimentaire affecte également l'absorption. La consommation d'alcool peut interférer avec l'absorption des micronutriments.

Les carences en vitamines et en minéraux imposent un fardeau important aux personnes et aux sociétés touchées, à la fois en termes de coûts de santé et d'impacts négatifs en termes de perte de capital humain et de réduction de la productivité économique. La faim cachée nuit à la croissance physique et à l'apprentissage, limite la productivité et perpétue finalement la pauvreté dans un cycle continu.

Souvent, les modes de consommation traditionnels, qui faisaient partie du régime alimentaire habituel en Europe et étaient très nutritifs, disparaissent en raison de l'avènement des établissements de restauration rapide dans les villes et du fait que la jeune génération n'est pas disposée à travailler plus dur pour cuisiner à la maison.

Par conséquent, établir de bonnes pratiques nutritionnelles au sein de la population est un bon point de départ. Pour améliorer les connaissances et les pratiques liées à une bonne nutrition, l'apprentissage participatif en s'adressant à de larges pans d'individus est un bon moyen d'inverser la tendance à la consommation accrue d'aliments ultra-transformés.

Chapitre 3:

PRODUCTION ET CONSOMMATION ALIMENTAIRES DURABLES

Dans un écosystème prospère, nous trouvons le meilleur exemple d'un système en boucle fermée où il n'y a pas de déchets.

Comment l'approche zéro déchet de la nature peut-elle vous inspirer dans votre vie quotidienne ?

La définition du développement durable répond aux besoins du présent sans diminuer les opportunités pour les générations futures de faire de même. Cela englobe la protection de l'environnement, l'utilisation d'énergies propres, l'augmentation des opportunités d'emploi, l'accent mis sur les valeurs culturelles et les traditions, la paix, la sécurité et la croissance économique.

La durabilité dans le secteur alimentaire est définie comme la production et la consommation d'aliments qui favorisent la santé des habitants de la terre et de l'environnement dans lequel nous vivons, aujourd'hui et demain.

Cela implique d'utiliser des méthodes agricoles respectueuses, socialement responsables et économiquement viables. Cela inclut la réduction de l'utilisation de produits chimiques nocifs, la conservation de l'eau et des sols, la protection de la biodiversité et la promotion de pratiques de travail équitables. La production alimentaire durable implique également de réduire le gaspillage alimentaire et de promouvoir une alimentation saine et nutritive. L'objectif de la production alimentaire durable est de produire des aliments de manière durable pour la planète, les populations et l'économie.

Chaque action que vous entreprenez, aussi petite soit-elle, a le pouvoir de faire une différence.

ACHETEZ DES ALIMENTS CULTIVÉS LOCALEMENT

Il n'existe pas de définition légale ou universellement acceptée de ce qu'est une « aliments locale ». Mais on dit généralement qu'un aliment est « local » s'il est cultivé et récolté dans un rayon de 0 km à 160 km de chez vous ou 650 km du restaurant où il est servi. Il ne provient pas de grandes exploitations commerciales et n'est pas transporté sur de longues distances. Souvent, ces produits sont plus frais, ont meilleur goût et contiennent plus de nutriments en raison du délai plus court entre la récolte et la table. Le producteur pourrait être en mesure de réduire les emballages et les déplacements, ce qui aurait également une empreinte carbone plus faible.

CHOISISSEZ DES ALIMENTS BIOLOGIQUES

En choisissant des aliments biologiques, vous soutenez des pratiques agricoles qui n'incluent pas l'utilisation d'engrais ou de pesticides synthétiques. Vous soutenez votre santé et celle de la planète. En choisissant des produits provenant d'exploitations agricoles travaillant également avec des pratiques agricoles régénératives, vous soutenez une agriculture qui stocke beaucoup plus de carbone et améliore la vie du sol que les autres pratiques agricoles.

En savoir plus au chapitre 7 ; Alimentation biologique.

ZÉRO DÉCHET

Le zéro déchet est une philosophie et une approche de la vie qui se concentrent sur la minimisation des déchets et la réduction de la quantité de matériaux envoyés aux décharges et aux incinérateurs. L'objectif du zéro déchet est de repenser la façon dont nous utilisons et produisons les biens afin qu'aucun déchet ne soit généré à aucun moment du cycle de vie du produit.

La démarche zéro déchet implique plusieurs principes clés, parmi lesquels :

1. Refuser ce dont on n'a pas besoin
2. Réduire la consommation
3. Réutiliser les objets autant que possible
4. Recyclage des matériaux qui ne peuvent pas être réutilisés
5. Compostage des déchets organiques

En adoptant un mode de vie zéro déchet, les individus et les communautés peuvent réduire considérablement leur impact sur l'environnement, conserver les ressources naturelles et protéger la santé humaine. La mentalité zéro déchet soutient également une économie circulaire, où les déchets sont minimisés et les ressources sont réutilisées et régénérées. Cela permettra une transition de notre économie linéaire et extractive actuelle vers un système circulaire qui soutient le droit des personnes et de la nature à un environnement sûr et sain.

Cuisiner sans déchet, également appelé cuisine zéro déchet, est une approche de la cuisine qui vise à réduire la quantité de déchets alimentaires générés lors du processus de cuisson. Cela signifie utiliser toutes les parties des ingrédients, minimiser l'utilisation d'emballages et de plastiques à usage unique et réutiliser les restes. En adoptant cette approche, nous pouvons réduire l'impact environnemental de notre cuisine et tirer le meilleur parti de la nourriture dont nous disposons, tout en économisant de l'argent et en soutenant des systèmes alimentaires durables.



Saviez-vous que la soupe de poisson cuite à partir de têtes et de carapaces de crevettes, les restes des « déchets » du repas d'hier, constitue un délicieux bouillon pour la soupe de poisson ?

Lutter contre le gaspillage alimentaire est une facette du développement durable. À l'échelle mondiale, 1/3 de la nourriture produite va directement à la poubelle selon la FAO (Organisation pour l'alimentation et l'agriculture), soit environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture par an. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour réduire le gaspillage alimentaire : faites un inventaire et faites le point sur votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur avant de vous rendre au magasin pour éviter les achats excessifs. Vous pouvez créer un plan de repas, conserver et manger les restes ou les utiliser de manière créative, conserver les aliments de manière appropriée, acheter des aliments « moches » et composter.



Photo de : snack Islandais- **Ugly Potato Snack**. Les pommes de terre laides sont des chips faites à la main à partir de pommes de terre islandaises. Les pommes de terre utilisées sont des pommes de terre qui ne répondent pas aux normes en raison de leur forme, de leur aspect ou d'une production excédentaire.

<https://www.ljotukartoflurnar.is/>



#icelandicfood #mataraudur

SOUTENEZ LA PÊCHE DURABLE

La pêche ne doit jamais dépasser la capacité des poissons, ou autres fruits de mer, à se reproduire à des niveaux durables. Les méthodes de pêche et les quantités récoltées en mer sont-elles respectueuses de l'environnement ? Comment les autres espèces et habitats réagissent-ils à la pêche ? Restent-ils intacts et indemnes ? Les lois et réglementations sont-elles respectées ?

Conseils scientifiques pour une alimentation saine et respectueuse de l'environnement dans les pays nordiques et baltes, publiés en juin 2023 :
« L'augmentation de la consommation de poisson provenant de stocks gérés de manière durable est soutenue à la fois par des effets sur la santé et par l'empreinte environnementale. »

Le maquereau est l'un des poissons les plus durables recommandés actuellement par le WWF. La population est assez nombreuse et le poisson est également très sain à manger. Peut-être habitez-vous dans un endroit où vous pouvez aller à la pêche ? Ils sont faciles à attraper depuis la terre ferme avec une canne à pêche et sont assez amusants à attraper.



CULTIVEZ VOTRE PROPRE NOURRITURE

Cultiver des aliments à la maison présente de nombreux avantages, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble. Il fournit une source de produits frais et sains, peut vous faire économiser de l'argent, vous pouvez réduire votre dépendance à l'égard des produits achetés en magasin et vous savez où, comment et avec quoi sont faits les aliments que vous cultivez. Cela peut également contribuer à réduire notre empreinte carbone en réduisant le besoin de transport longue distance et les émissions associées. En soutenant l'agriculture locale et en réduisant notre dépendance aux aliments importés, nous pouvons contribuer à construire des systèmes

alimentaires plus résilients et durables. Cultiver votre propre nourriture est un excellent moyen de promouvoir la santé, d'économiser de l'argent, de bâtir une communauté et de soutenir une vie plus durable.

Consultez un chapitre entier sur ce sujet dans le chapitre 8 : Cultiver des aliments à la maison.

UTILISEZ VOTRE PAYSAGE

En utilisant ce que vous pouvez trouver dans votre environnement, vous réduisez les déchets d'emballage et réduisez votre empreinte carbone. Vous passez du temps dehors et faites de l'exercice en vous promenant dans la nature, ce qui est bon pour votre corps et votre esprit. Vous pouvez aller cueillir des baies, cueillir des herbes ou cueillir des champignons. Vous pouvez vous procurer des ingrédients locaux ou essayer des recettes traditionnelles. Quels trésors peut-on trouver dans votre région ?

RÉDUIRE LES DÉCHETS D'EMBALLAGE

Vous pouvez réduire les déchets d'emballage en choisissant un projet qui n'est pas emballé dans des emballages tels que des fruits et légumes, mais utilisé à la place de sacs réutilisables. Vous pouvez cultiver votre propre nourriture et obtenir de la nourriture de vos environs, comme des champignons, des baies et bien plus encore. En cuisinant à la maison mais sans commander sur place, vous pouvez économiser beaucoup d'emballages inutiles, ou en apportant votre propre contenant.



#icelandicfood #mataraudur

LES BESOINS ÉVOLUENT :

Voici quelques idées de ce que vous pouvez faire, la liste peut s'allonger encore et encore car il y a tellement de choses que vous pouvez faire. En apportant de petits changements dans votre vie quotidienne, vous pouvez contribuer à maintenir une production alimentaire durable. Tout dépend de l'offre et de la demande. Si vous, en tant que consommateur, demandez quelque chose, les entreprises doivent répondre à l'appel et fournir le produit de la manière demandée. Une conscience environnementale accrue nécessite une demande accrue d'aliments sains et certifiés écologiquement, au niveau national et international. L'évolution de la demande nécessite une attention différente sur les certifications d'origine et les certifications de qualité reconnues.

Sans nutrition, il n'y a pas de croissance ni de développement, et sans nourriture, il n'y a pas de vie !

Chapitre 4:

PENSEZ À DEUX FOIS AVANT D'ACHETER

Nous sommes confrontés à de multiples options lors de l'achat de nourriture. Certains d'entre nous achètent de la nourriture dans les supermarchés, tandis que d'autres se dirigent vers les marchés en plein air. Nous devons faire des choix alimentaires judicieux pour avoir une alimentation saine et équilibrée. Tout le monde a différentes raisons de manger ce qu'il mange, notamment les habitudes alimentaires, les traditions, le coût, le goût et bien d'autres.

Comme indiqué dans les chapitres précédents, la surnutrition ou la dénutrition peuvent conduire au problème de la faim cachée. La production et la consommation alimentaires durables peuvent contribuer à atténuer ces deux problèmes. Cependant, nous avons parfois tendance à acheter des articles emballés au supermarché en raison du manque d'options alternatives.

ACHAT DES ALIMENTS EMBALLÉS

Dans les supermarchés, les aliments sont conditionnés dans des sacs, des boîtes, des bouteilles, des canettes et des emballages. Le consommateur ne peut pas détecter la qualité et la quantité des aliments par ses sens de la

vue, de l'odorat, du goût et du toucher. Cela signifie que le producteur dispose d'informations sur le produit qui ne sont pas connues du consommateur.

Lorsqu'il existe une grande variété d'étiquettes sur un marché, les consommateurs peuvent être submergés d'informations et devenir confus, ce qui peut les empêcher de reconnaître facilement les informations importantes et nécessaires et d'avoir confiance dans leur achat alimentaire.

Très souvent, lorsque nous envisageons de manger sainement, nous regardons « l'étiquette nutritionnelle » sur les emballages des supermarchés. Mais qu'est-ce que l'étiquette nutritionnelle ? Pour que l'utilisateur final puisse comparer, toutes les informations sont fournies avec la référence de base de la quantité pour 100 g ou 100 ml. Des vitamines et des minéraux sont également présents pour garantir que les individus sont en mesure de prendre des décisions éclairées pour atteindre leur apport alimentaire quotidien recommandé.

PRÉPARER DE BONS REPAS COMMENCE PAR UNE BONNE PLANIFICATION

Au moment de décider quels aliments inclure dans le panier, il est utile de : Planifier les repas à l'avance. Rappelez-vous quels aliments et quels repas vous avez mangés au cours des derniers jours et essayez d'éviter d'acheter les mêmes aliments. Vérifiez quels aliments il y a déjà à la maison pour éviter le gaspillage et les répétitions. Achetez uniquement ce qui est nécessaire pour éviter le gaspillage et la détérioration.

Gardez à l'esprit les recommandations concernant la variété, la quantité et les portions :

- Achetez des aliments de tous les groupes alimentaires.
- Variez les aliments sélectionnés au sein de chaque groupe alimentaire.

Les régimes alimentaires durables sont des régimes à faible impact environnemental qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables sont protecteurs et respectueux de la biodiversité et des écosystèmes, culturellement acceptables, accessibles, économiquement justes et abordables ; nutritionnellement adéquat, sûr et sain ; tout en optimisant les ressources naturelles et humaines.

FAO, 2010, Alimentations durables et biodiversité.

- Achetez de petites quantités d'aliments qui ne devraient représenter qu'une petite partie de votre alimentation (sucre, sucreries, graisses et huiles).
- Pour les aliments importants qui peuvent être chers, comme les viandes, le poisson, le lait et les produits laitiers et certains fruits et légumes, incluez-les dans vos courses mais achetez de plus petites quantités et, si possible, remplacez-les par des aliments similaires moins chers du même groupe (par exemple, haricots secs ou autres légumineuses à la place de la viande pour les protéines et choisir des légumes et fruits de saison).
- Achetez en fonction des besoins nutritionnels de la famille ou de la personne

Lors de l'achat de produits céréaliers :

- Sélectionnez une variété de grains, de pains et de céréales, en particulier des grains entiers non raffinés.
- Choisissez moins souvent des pâtisseries, des biscuits et autres friandises, comme friandises spéciales.

Lors de l'achat de fruits et légumes :

- Choisissez une variété de légumes et de fruits rouges, oranges ou vert foncé ; ils contiennent généralement plus de nutriments que ceux aux couleurs plus claires.
- Pour une saveur et un prix optimaux, achetez des fruits et légumes frais de saison.
- Achetez uniquement ce qui peut être consommé ou conservé dans les prochains jours; les fruits et légumes perdent leurs nutriments et leur saveur lorsqu'ils se fanent ou se gâtent.
- Choisissez des légumes surgelés comme alternative pratique aux légumes frais ; ils peuvent être tout aussi nutritifs, ils se conservent bien et réduisent le temps de préparation. Les légumes en conserve sont également bons, mais peuvent contenir des quantités plus élevées de sel.
- Remplacez les fruits surgelés ou en conserve lorsque les fruits frais ne sont pas disponibles ou sont trop chers (mais vérifiez les sucres ajoutés).

- Choisissez des fruits entiers plutôt que des jus de fruits (les fruits entiers contiennent plus de fibres) et des jus de fruits plutôt que des boissons aux fruits. Les boissons aux fruits peuvent contenir des sucres ajoutés et seulement une petite quantité de jus de fruits.

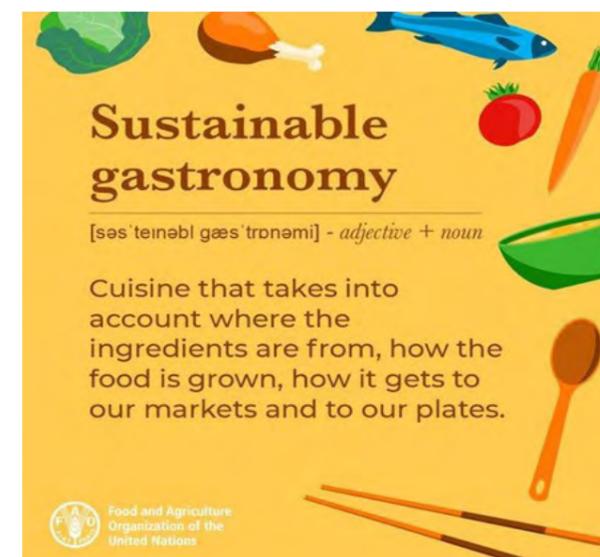
Lors de l'achat de lait et de produits laitiers :

- Incluez une variété de produits laitiers, tels que des fromages et des yaourts, en plus du lait.
- Recherchez des variétés faibles en gras.

Lorsque vous achetez de la viande et des substituts :

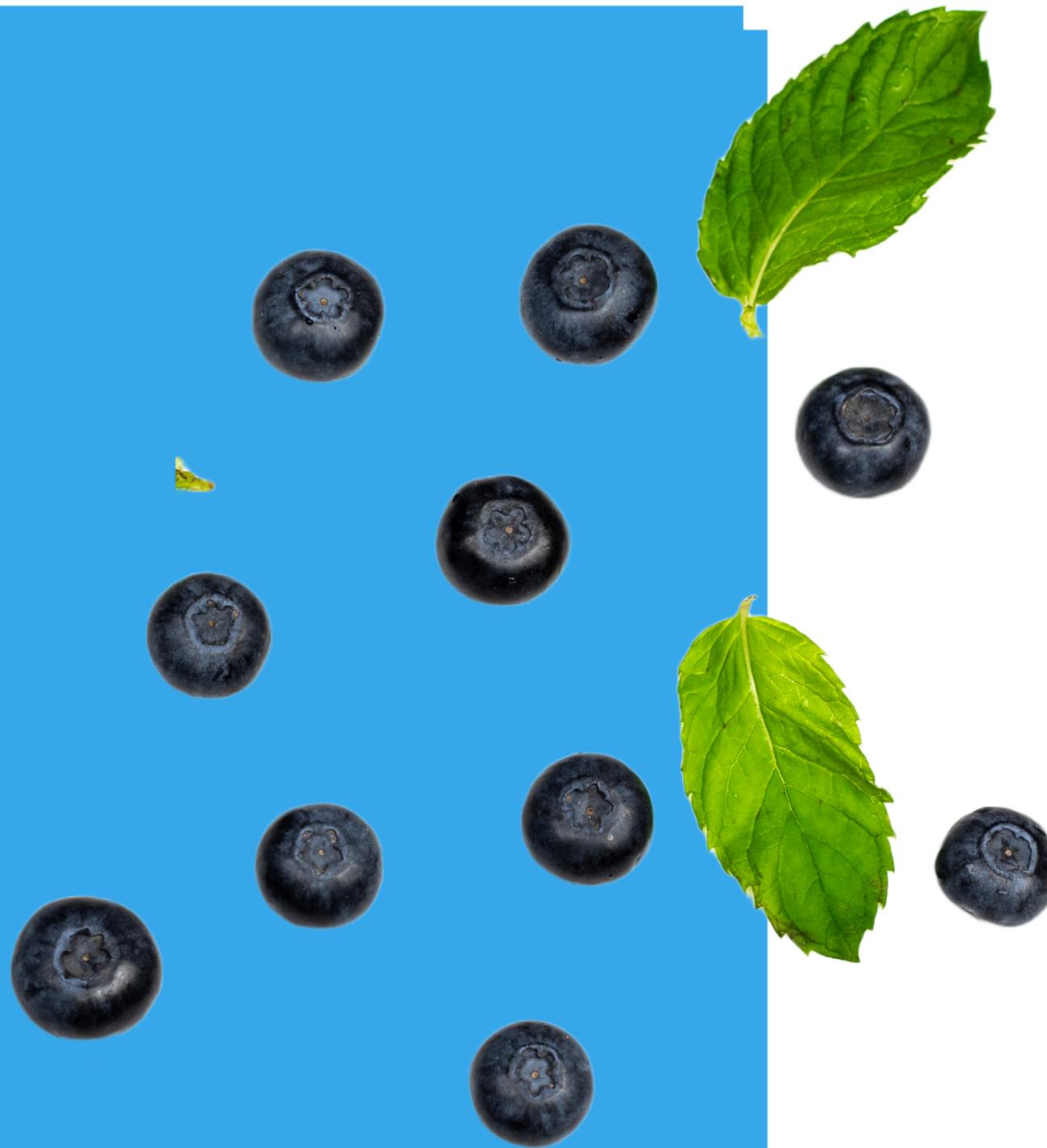
- Incluez une variété de viandes et de volailles rouges et blanches.
- Choisissez des viandes plus maigres ou des viandes réduites en gras.
- Incluez une variété de poissons et de fruits de mer (frais, en conserve ou surgelés).
- Achetez des haricots, des pois et des lentilles, en conserve ou séchés ; ils constituent une source de protéines peu coûteuse, sont faibles en gras et riches en fibres.
- Incluez des noix et des graines comme bonne source de protéines.

L'étiquette alimentaire sur les aliments emballés peut être une source d'informations utile pour la sélection et l'achat des aliments.



L'alimentation idéale devrait inclure un peu de tout : aliments de base, légumes, fruits, aliments d'origine animale, légumineuses, graines oléagineuses et noix, graisses, huiles et sucres, mais en quantités appropriées.

Source: Eating Well for Good Health, FAO 2013. E-ISBN 978-92-5-107611-8



Chapitre 5:

ALTERNATIVES VIABLES AUX PRODUITS ÉTRANGERS

Les aliments cultivés localement sont un terme général qui décrit les aliments cultivés dans une région géographique qui pourrait être considérée comme locale à votre région particulière. Que ce soit dans votre comté, votre ville, votre quartier ou même dans votre propre cour, les aliments cultivés localement peuvent prendre de nombreuses formes. Il n'existe pas de définition légale ou universellement acceptée de ce qu'est la nourriture locale. Mais on dit généralement qu'un aliment est « local » s'il est cultivé et récolté dans un rayon de 0 km à 160/650 km de chez vous ou du restaurant où il est servi. Il ne provient pas de grandes exploitations commerciales et n'est pas transporté sur de longues distances.

Lorsque vous achetez localement, vous pouvez choisir d'acheter des aliments cultivés aussi localement que possible. Les aliments cultivés localement peuvent souvent être trouvés dans votre épicerie habituelle, sur les marchés de producteurs, dans le cadre de programmes agricoles soutenus par la communauté ou même sur certains sites Web et groupes sur les plateformes de médias sociaux. Certaines fermes proposent même des achats directs de la ferme à la table sur leur propre site Web ou à la ferme.

IL N'Y A PAS UNE SEULE BONNE FAÇON

Dans un magasin d'alimentation comme une épicerie, vous êtes confronté à de nombreuses considérations lors du choix des produits que vous souhaitez acheter. Par exemple le prix, l'emballage, le contenu, le marketing et plus encore. A vous d'être un consommateur averti, ce qui n'est pas toujours évident. L'emballage et l'étiquetage peuvent prêter à confusion dans leur message. Vous vous demandez peut-être s'il est préférable d'acheter des poivrons cultivés localement et emballés dans du plastique ou des poivrons cultivés dans un autre pays et ensuite transportés jusqu'à votre épicerie, mais sans emballage. C'est une question qui mérite d'être réfléchie, et il n'y a peut-être pas de bonne réponse.

Photo : Prise dans une épicerie en Islande.



ALTERNATIVES

Si vous suivez une recette il peut parfois être très important de suivre chaque étape et de suivre attentivement la recette, par exemple lors de la cuisson de macarons. Mais dans la vie de tous les jours, lors de la préparation du dîner, il peut être normal d'être un peu créatif et courageux pour essayer autre chose avec la recette à côté.

Si vous cuisinez quelque chose avec des œufs mais que vous n'en avez plus, il existe de nombreuses possibilités : vous pouvez courir au magasin et en acheter... ou vous pouvez trouver un remplaçant que vous avez à la maison.

Substituts d'œufs :

- Vinaigre et bicarbonate de soude. Remplacez 1 œuf par = 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre. ...
- Compote de pommes non sucrée. Remplacez 1 œuf par = 1/4 tasse de compote de pommes.
- Yaourt de soja nature ou vanille. Remplacez 1 œuf par = 1/4 tasse de yaourt.
- Tofu soyeux.
- Banane mûre.
- Graines de lin moulues

Regardons par exemple une recette de « pesto » :

2 tasses de feuilles de basilic frais (sans tiges).

Options : Utilisez toutes les herbes fraîches dont vous disposez, comme le persil ou les ramsons.

2 cuillères à soupe de pignons de pin ou de noix

Options : Utilisez toutes les noix ou graines dont vous disposez. Les amandes et les noix de cajou sont bonnes à tremper dans l'eau quelques heures avant. Des graines comme le tournesol et la citrouille peuvent également être utilisées.

2 grosses gousses d'ail.

½ tasse d'huile d'olive extra vierge

½ tasse de parmesan fraîchement râpé

Vous pouvez omettre le fromage ou utiliser une variété différente.

Étape 1

-Mélanger les feuilles de basilic, les pignons de pin ou les noix et l'ail dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient hachés très finement.

Étape 2

-Avec la machine en marche, versez lentement l'huile et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Étape 3

-Ajoutez le fromage et mélangez très brièvement, juste le temps de combiner. Conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Avec un esprit ouvert et le courage de changer une chose pour une autre, vous pouvez préparer votre propre pesto. Par exemple, si vous n'avez pas de pignons de pin, les possibilités sont infinies.



Chapitre 6:

MODE DE VIE SAIN : LA NUTRITION

SACHEZ CE QUE VOUS MANGEZ

Dans un monde rempli d'options et de conseils, on peut facilement se perdre quant à la meilleure stratégie pour soutenir au mieux notre corps. Une bonne nutrition est essentielle à la croissance et au développement humain.

Saviez-vous que vos crottes sont composées à 60-80 % de bactéries, prêtes à être recyclées dans le monde ? Alors, où est passée la nourriture dans l'intestin ?

Une grande partie de la nourriture que vous mangez passe dans votre sang et est utilisée pour produire de l'énergie et pour construire, entretenir et réparer votre corps selon vos besoins. Ainsi que tous ces merveilleux composés et fibres qui favorisent notre bien-être et combattent les radicaux libres et les virus.

En sachant de quoi vous remplissez votre corps et comment, vous serez plus en mesure de décider de votre santé optimale.

LA NOURRITURE EST DE L'ÉNERGIE ET SES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS

La quantité d'énergie est égale aux calories que vous obtenez de votre nourriture et de vos boissons. Manger plus d'énergie (calories) que vous n'en consommez augmentera votre poids. Notre corps est construit pour stocker de l'énergie pour une utilisation ultérieure. Pendant des milliers d'années, les humains ont dû développer cette capacité lorsque la nourriture se fait rare, comme en hiver ou dans les zones de sécheresse. C'est ainsi que nous avons adopté les variations de la nature. Plus nous consommons d'énergie par le biais de la production physique, plus nous avons besoin de « recharger » de nourriture.



MACRONUTRIMENTS ET MICRONUTRIMENTS :

LORSQUE NOUS PARLONS DE MACROS, NOUS ENTENDONS LES NUTRIMENTS DONT NOUS AVONS BESOIN EN PLUS GRANDE QUANTITÉ ET QUI REMPLISSENT NOS RÉSERVES D'ÉNERGIE. IL S'AGIT DE GLUCIDES, DE GRAISSES ET DE PROTÉINES.

LES GLUCIDES sont la principale source d'énergie du corps. On les trouve dans des aliments tels que les fruits, les légumes, les céréales et les produits laitiers. Les glucides constituent un groupe très complexe et vaste. Ici vous avez tous les différents sucres mais aussi les fibres indiscernables.

LES GRAISSES sont une autre source d'énergie importante pour le corps. On les trouve dans des aliments tels que la viande et les produits laitiers, les huiles, les noix et les graines. Les graisses fournissent également une isolation au corps, protègent les organes internes et aident à transporter les vitamines et les minéraux dans tout le corps, tout en étant des composants importants

de notre corps comme la membrane cellulaire et notre tissu cérébral. Nous obtenons des graisses saturées provenant de produits d'origine animale et des graisses insaturées provenant d'huiles alimentaires et de poisson.

L'équilibre des différentes graisses présentes dans notre alimentation est plus important que leur quantité lorsqu'il s'agit de maladies cardiovasculaires.

LES PROTÉINES sont importantes pour la construction et la réparation des tissus, tels que les muscles, la peau et les cheveux. On les trouve dans des aliments comme la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les haricots et les noix. Les protéines sont constituées d'acides aminés que le corps utilise pour créer de nouvelles cellules et réparer les tissus endommagés. De nombreux acides aminés nous sont essentiels et nous en avons besoin dans notre alimentation pour construire les protéines dont nous avons besoin.

MICRONUTRIMENTS : VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS ET ANTIOXYDANTS

Les micronutriments sont des nutriments essentiels dont notre corps a besoin en petites quantités pour fonctionner correctement. Il existe quatre principaux types de micronutriments : les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et les antioxydants.

Les vitamines sont des composés organiques essentiels à diverses fonctions corporelles, notamment la fonction immunitaire, la production d'énergie et le maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles sains. Notre alimentation contient au total 13 vitamines dont nous avons besoin, notamment la vitamine A, les vitamines du complexe B, les vitamines C, D, E et K.

Les minéraux sont des composés inorganiques importants pour un large éventail de fonctions corporelles, notamment la formation des os et des dents, la fonction nerveuse et la régulation de la pression artérielle. Certains minéraux courants comprennent le calcium, le fer, le magnésium, le potassium et le zinc.

Les oligo-éléments sont des minéraux dont l'organisme a besoin en très petites quantités. Il s'agit notamment du sélénium, du cuivre, du chrome et de l'iode. Les oligo-éléments jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions corporelles, notamment le système immunitaire, la fonction thyroïdienne et la défense antioxydante.

Les antioxydants sont des composés qui protègent l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres, qui peuvent contribuer à des maladies chroniques telles que le cancer, les maladies cardiaques et la maladie d'Alzheimer. Certains antioxydants courants comprennent les vitamines C et E, le bêta-carotène et le sélénium.

En général, une alimentation équilibrée et variée, riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et graisses saines, peut fournir tous les micronutriments dont l'organisme a besoin. Cependant, dans certains cas, des compléments alimentaires peuvent être recommandés pour combler d'éventuelles carences alimentaires.

MANGE TOUTE LA GAMME COMME L'ARC-EN-CIEL

Lorsque nous mangeons une variété de légumes, de fruits et de plantes différents, nous mangeons également une grande variété de couleurs naturelles différentes. Ces couleurs jouent un rôle clé dans la plante en tant que protection contre les menaces. Lorsque nous les mangeons, ils nous offrent également une protection contre diverses menaces. Un bon exemple est l'anthocyanine, cette « couleur » que l'on retrouve dans les myrtilles, les raisins et le chou rouge, pour n'en citer que quelques-uns. Cette couleur bleue protège parfaitement notre cerveau et nos vaisseaux sanguins et renforce l'effet de la vitamine C. D'autres composés bioactifs similaires que vous trouvez dans d'autres couleurs dans les plantes.

Une alimentation riche en légumes colorés, en baies, en épices et en fruits est fortement liée à une diminution des cas de cancer et de maladies cardiovasculaires.

RÉDUISEZ LE SEL, PAS LE GOÛT

Des études ont montré que moins de sel dans notre alimentation réduit les risques d'hypertension artérielle. Trop de sel désensibilisera également nos papilles gustatives. Essayez plutôt d'ajouter des herbes et d'autres épices.

FIBRES

Les fibres sont un type de glucides présents dans les aliments à base de plantes que notre corps ne peut pas digérer ou absorber complètement. Il traverse le système digestif relativement intact et remplit plusieurs fonctions essentielles. Les fibres ajoutent du volume aux selles, favorisant la régularité des selles et prévenant la constipation. Ce faisant, ils contribuent également à la santé intestinale à long terme et à la prévention du cancer et des maladies intestinales. Les fibres réduisent également l'absorption de sucre dans le sang et contribuent à la prévention du diabète et des maladies cardiaques.

Certains types de fibres, appelées prébiotiques, servent de nourriture aux bactéries intestinales bénéfiques. En favorisant un équilibre sain des bactéries intestinales, les fibres contribuent à un système immunitaire fort et améliorent la santé intestinale globale.

Il est recommandé de consommer une variété d'aliments riches en fibres, notamment des fruits, des légumes, des grains entiers, des légumineuses, des noix et des graines. L'apport quotidien recommandé en fibres varie en fonction de l'âge, du sexe et des besoins individuels, mais en général, les adultes devraient viser 25 à 38 grammes de fibres par jour.

MICROBIOME : VOTRE UNIVERS INTESTINAL

Votre corps habite des milliards et des milliards de microbes. La plupart de ces bactéries sont présentes dans notre intestin, en nombre et en volume pouvant atteindre 2 à 3 kg pour un adulte. Ce cosmos intestinal s'appelle le microbiome et, dans la recherche médicale, on constate qu'il a un impact important sur de nombreuses questions concernant notre santé. Ils nous aident à digérer les aliments, à envoyer des signaux sur notre état corporel et même à produire des vitamines comme K. Lorsque nous sommes ici en déséquilibre, ou dysbiose, comme on l'appelle aussi, nous en remarquons souvent l'effet sur notre santé. Cela peut se manifester par des symptômes de fuites intestinales, interférer avec votre digestion ou avoir un impact sur d'autres problèmes de santé.

Lorsque le microbiome de votre intestin est équilibré et prospère, cela se reflétera dans votre santé globale. Ils libèrent comme sous-produit des acides gras à chaîne courte qui nourrissent les cellules intestinales et communiquent avec notre système nerveux, notre métabolisme et notre cerveau. Les bons aliments et fibres

amélioreront les conditions nécessaires à un microbiome intestinal prospère.

Les aliments prébiotiques sont ceux qui nourriront et nourriront vos bactéries intestinales. Il existe de nombreux types de fibres, et le mieux est d'en manger le plus souvent possible.

Les aliments probiotiques sont ceux qui sont riches en bactéries actives et qui aideront votre digestion comme les aliments fermentés et le kéfir.

IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT

L'allaitement est important tant pour la mère que pour le bébé. Voici quelques raisons:

Nutrition : Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés, car il leur fournit tous les nutriments dont ils ont besoin pour une croissance et un développement sains. Le lait maternel contient également des anticorps qui aident à protéger le bébé contre les maladies et les infections.

Liens affectifs : L'allaitement offre à la mère et au bébé l'occasion de créer des liens par le contact peau à peau et le contact visuel.

Avantages pour la santé de la mère : L'allaitement a été associé à une réduction du risque de cancer du sein et de l'ovaire, ainsi qu'à un risque moindre de diabète de type 2 et de dépression post-partum.

Rentable : l'allaitement est gratuit et ne nécessite aucun équipement ni fournitures spéciaux, ce qui en fait un moyen rentable de nourrir un bébé.

Impact environnemental : L'allaitement est respectueux de l'environnement car il ne nécessite pas la production, le transport ou l'élimination de boîtes et de biberons de préparation pour nourrissons.

Dans l'ensemble, l'allaitement est une manière naturelle et saine de nourrir un bébé et de favoriser un lien fort entre la mère et l'enfant.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est importante pour tous, quel que soit l'âge. Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer une activité modérée pendant au moins 2,5 à 5 heures par semaine. Pour bénéficier de plus de bienfaits pour la santé, augmentez l'activité. Si vous restez souvent assis pendant la journée, essayez de compenser par une forme d'activité supplémentaire.

ASTUCES POUR LE FLUX CHIMIQUE DU CERVEAU

Il est désormais bien connu que l'exercice augmente le flux hormonal, ce qui affecte notre humeur et notre bien-être. Mais saviez-vous qu'il existe une bactérie dans le sol qui stimule notre production de sérotonine ? Lorsque nous travaillons le sol avec nos mains, nous entrons en contact avec la bactérie « mycobacterium vaccae ». Dans une étude anglaise, ils ont trouvé un effet similaire à celui des antidépresseurs ! C'est une bonne raison de faire du jardinage un lieu d'activité et de récupération ainsi qu'une source de bonne alimentation durable et saine et d'être en contact avec la nature.

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

sont fabriqués principalement à partir de substances extraites d'aliments, telles que les graisses, les amidons, les sucres ajoutés et les graisses hydrogénées. Ils peuvent également contenir des additifs comme des colorants et arômes artificiels ou des stabilisants. Des exemples de ces aliments sont les repas surgelés, les boissons gazeuses, les hot-dogs et la charcuterie, la restauration rapide, les biscuits emballés, les gâteaux et les collations salées.

VITAMINES ET MINÉRAUX:

VITAMINES :

VITAMINE A : Soutient la vision, la fonction immunitaire et la croissance cellulaire. On le trouve dans le foie, le poisson, les produits laitiers ainsi que les fruits et légumes oranges et jaunes.

COMPLEXE DE VITAMINES

B : comprend diverses vitamines B telles que B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine), B7 (biotine), B9 (folate ou acide folique) et B12 (cobalamine). Ils jouent un rôle important dans la production d'énergie, le métabolisme et la fonction nerveuse. Les sources comprennent les grains entiers, les légumineuses, les viandes, les œufs et les légumes verts à feuilles.

VITAMINE C : Un antioxydant qui contribue à la formation de collagène, à la fonction immunitaire et à l'absorption du fer. Les agrumes, les fraises, les kiwis, les pommes de terre avec la peau, les poivrons et les légumes-feuilles en sont de bonnes sources.

VITAMINE D : Importante pour la santé des os, le fonctionnement du système immunitaire et l'absorption du calcium. Il peut être synthétisé par l'organisme lorsqu'il est exposé au soleil et se trouve également dans les poissons gras, les produits laitiers enrichis et les jaunes d'œufs.

VITAMINE E : Un antioxydant qui protège les cellules des dommages. On le trouve dans les noix, les graines, les huiles végétales et les légumes-feuilles.

VITAMINE K : Joue un rôle dans la coagulation sanguine et la santé des os. Les légumes à feuilles vertes, le brocoli et les fromages affinés en sont de bonnes sources. Nos bactéries intestinales produisent également de la vitamine K pour nous.

MINÉRAUX :

CALCIUM : essentiel à la solidité des os et des dents, à la fonction musculaire et à la transmission nerveuse. Les produits laitiers, les légumes-feuilles, les aliments enrichis, les crustacés et les poissons aux arêtes comestibles en sont de bonnes sources.

FER : Important pour le transport de l'oxygène et la production d'énergie. La viande rouge, la volaille, le poisson, les légumineuses, les céréales enrichies et les légumes-feuilles sont des sources de fer.

MAGNÉSIUM : Soutient la fonction musculaire et nerveuse, la production d'énergie et la santé des os. On le trouve dans les noix, les graines, les grains entiers, les légumineuses et les légumes-feuilles.

POTASSIUM : Aide à maintenir l'équilibre hydrique, la fonction nerveuse et les contractions musculaires. Il est abondant dans les fruits, les légumes, les produits laitiers et les légumineuses.

ZINC : Important pour la fonction immunitaire, la cicatrisation des plaies et la synthèse de l'ADN. La viande, les crustacés, les légumineuses, les graines et les noix en sont de bonnes sources.

N'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'un bref aperçu et que chaque vitamine et minéral a diverses fonctions et sources. Il est toujours préférable de maintenir une alimentation équilibrée pour garantir un apport adéquat de ces nutriments essentiels.



Chapitre 7:

ALIMENTATION BIOLOGIQUE

Pour la santé de l'agriculteur, pour votre santé et pour celle de la nature.

Dans une étude, ils ont examiné 27 étudiants anglais de l'Université de Newcastle partis en Crète pendant cinq semaines pour suivre un cours. Ils mangeaient de la nourriture conventionnelle en Angleterre et se sont tournés vers la cuisine méditerranéenne en Crète. Les étudiants ont été suivis avec des échantillons d'urine. Une partie des 27 étudiants ont opté pour une alimentation méditerranéenne biologique tandis que l'autre groupe a opté pour un régime méditerranéen uniquement. Ceux qui ont opté pour des aliments biologiques ont vu leurs niveaux de pesticides diminuer dans leur urine, tandis que ceux qui ont continué à manger de la même manière, mais sans produits biologiques, ont vu leurs niveaux augmenter dans leurs urines.

Cette histoire nous raconte l'importance de manger bio mais aussi combien il est difficile d'éviter le cocktail de différents pesticides de synthèse sur les fruits et légumes. Il n'est pas facile de bien choisir pour sa santé et en même temps d'essayer d'éviter le cocktail auquel nous sommes exposés à travers ce que nous mangeons et buvons.

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE SUIT UN ENSEMBLE DE PRINCIPES

Principe de santé ; L'agriculture biologique doit maintenir et améliorer la santé du sol, des plantes, des animaux, des humains et de la planète comme une seule et indivisible.

Principe d'écologie ; L'agriculture biologique doit s'appuyer sur des systèmes et des cycles écologiques vivants, travailler avec eux, les imiter et contribuer à les maintenir.

Principe d'équité ; L'agriculture biologique doit s'appuyer sur des relations garantissant l'équité à l'égard de l'environnement commun et des opportunités de vie.

Principe de soins ; L'agriculture biologique doit être gérée de manière prudente et responsable afin de protéger la santé et le bien-être des générations actuelles et futures ainsi que l'environnement.

CERTIFICATIONS SUR LES ALIMENTS BIOLOGIQUES DANS L'UE

Si le logo biologique de l'UE est utilisé sur un produit, cela indique que le produit est pleinement conforme aux conditions et réglementations du secteur de l'agriculture biologique établies par l'Union européenne. Pour les produits transformés, cela signifie qu'au moins 95 % des ingrédients agricoles sont biologiques.

POURQUOI DOIT-ON ACHETER DES ALIMENTS BIOLOGIQUES ?

Les pratiques d'agriculture biologique évitent l'utilisation de pesticides synthétiques, d'herbicides et d'organismes génétiquement modifiés (OGM) et en choisissant des aliments biologiques, vous pouvez contribuer à minimiser votre exposition à ces produits chimiques. L'élevage biologique interdit l'utilisation systématique d'antibiotiques et d'hormones de croissance.

Les méthodes d'agriculture biologique donnent la priorité à la santé des sols, à la biodiversité et à l'équilibre écologique. Les agriculteurs biologiques s'efforcent de réduire leur impact sur l'environnement en utilisant des pratiques telles que la rotation des cultures, le compostage et la lutte naturelle contre les ravageurs. Certaines études suggèrent que les aliments biologiques peuvent contenir des niveaux de nutriments plus élevés que les aliments cultivés de manière conventionnelle, plus de bons acides gras, ainsi que plus d'antioxydants et certaines vitamines.

Les pratiques d'agriculture biologique visent à améliorer la teneur en éléments nutritifs du sol, ce qui peut potentiellement donner lieu à des produits plus nutritifs. De nombreuses fermes biologiques sont des exploitations familiales à petite échelle. En choisissant des produits biologiques, vous pouvez soutenir ces agriculteurs locaux et contribuer à la croissance d'une agriculture durable. Les normes de l'agriculture biologique incluent généralement des exigences en matière de bien-être animal, telles que l'accès aux espaces extérieurs et la garantie que les animaux sont élevés de manière naturelle et humaine.

Il convient de noter que même si les aliments biologiques présentent des avantages, ils peuvent être plus chers que les aliments cultivés de manière conventionnelle en raison des coûts plus élevés associés aux pratiques agricoles biologiques.

LES PLANTES TRÈS EXIGEANTES SONT SOUVENT CULTIVÉES EN MONOCULTURE

Certaines plantes agricoles ont un impact négatif plus important que d'autres. Cultiver certaines plantes sur de vastes superficies en monoculture (ce qui signifie qu'une seule variété végétale est cultivée) est problématique en raison de la lourde machinerie requise et des méthodes utilisées qui épuiseront le sol et provoqueront de l'érosion. Le sol traité de cette manière perdra rapidement ses nutriments, sa capacité à retenir l'eau et sa vie.

Exemples de plantes cultivées en grand nombre avec des effets secondaires moins positifs : Le numéro un est le sucre, les plantations sucrières détruisent la plus grande biodiversité au monde. Chocolat, la plante ne pousse que dans certaines zones et a besoin d'environ 2000 litres d'eau pour fabriquer 100g de chocolat.

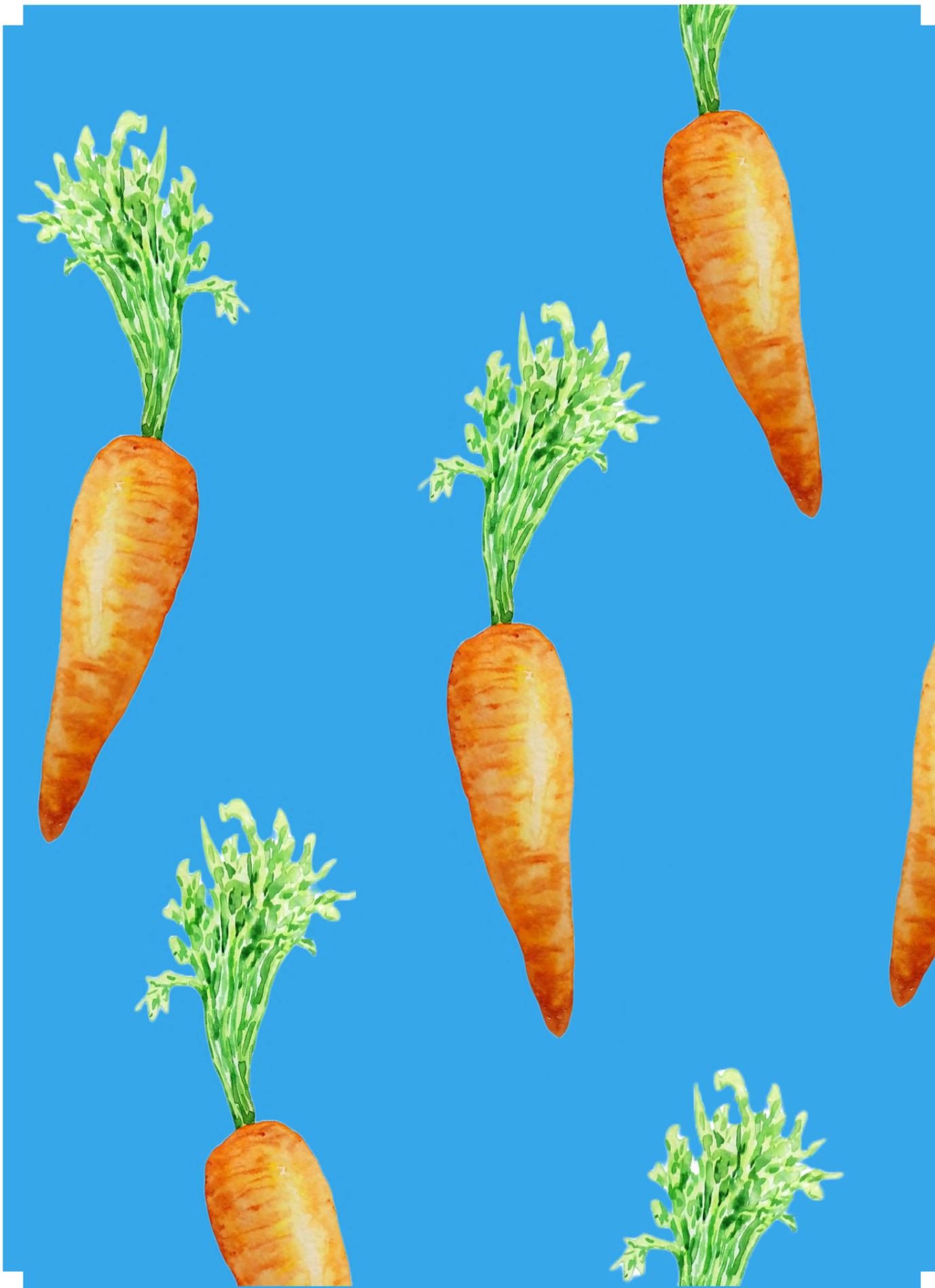
Le café, semblable au chocolat, est censé pousser à l'ombre des arbres, mais pour le rendre plus simple, le café est cultivé en pleine lumière, ce qui nuit souvent aux arbres, utilise trop d'eau et entraîne l'érosion des sols..

CERTIFICATIONS SUR LA RESPONSABILITÉ DANS DIFFÉRENTS DOMAINES POUR AIDER LE CLIENT À CHOISIR LES PRODUITS

La production alimentaire et son impact sur notre environnement et nos vies sont importants. Parfois plus que d'autres. Faire des choix dans notre vie quotidienne lorsque nous choisissons les produits à acheter est l'une des petites choses qui peuvent faire une grande différence. Différentes certifications se concentrent sur différentes valeurs comme le bien-être des travailleurs, le bien-être des animaux ou la durabilité. Certains sont internationaux et d'autres sont davantage destinés à chaque pays. Des organisations comme Fairtrade et Rainforest Alliance se tournent souvent vers des produits importés comme le café ou le cacao. MSC est une certification pour le poisson durable.

Il existe également des organisations de production biologique dans chaque pays. En Norvège, ils ont une certification appelée Debio, qui est une certification biologique standard comme celle de l'UE, tandis que Demeter est également une certification biologique mais qui comporte également des règles pour l'agriculture biodynamique. La norme biodynamique veut que les fermes fonctionnent comme des organismes vivants. En d'autres termes, une ferme biodynamique est une ferme qui cultive une variété de cultures, n'utilise pas d'engrais ni de pesticides synthétiques et, dans l'ensemble, dispose de systèmes en place qui imitent ce que la nature ferait d'elle-même.

Cherchez les petits phoques à l'épicerie lors de votre prochain arrêt.



Chapitre 8:

CULTIVER DES ALIMENTS À LA MAISON

Cultiver des aliments à la maison présente de nombreux avantages, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble. Avant tout, il constitue une source de produits frais et sains qui peuvent être récoltés à leur pleine maturité, garantissant ainsi une saveur et une valeur nutritionnelle maximales.

Cultiver des aliments à la maison peut également être un excellent moyen d'économiser de l'argent sur l'épicerie. En cultivant vos propres fruits et légumes, vous pouvez réduire votre dépendance aux produits achetés en magasin, qui peuvent être coûteux et ne pas toujours être disponibles ou frais. De plus, vous pouvez éviter l'utilisation de produits chimiques et de pesticides nocifs que l'on trouve souvent dans les produits achetés en magasin, garantissant ainsi que vos aliments sont sains et sûrs.

De plus, cultiver des aliments à la maison peut être une activité amusante et enrichissante qui peut rassembler les familles et les communautés. Cela peut également contribuer à réduire notre empreinte carbone en réduisant le besoin de transport longue distance et les émissions associées. Et, en soutenant l'agriculture locale et en réduisant notre dépendance aux aliments importés, nous pouvons contribuer à construire des systèmes alimentaires plus résilients et durables.

Cultiver votre propre nourriture est un excellent moyen de promouvoir la santé, d'économiser de l'argent, de bâtir une communauté et de soutenir une vie plus durable.

Regardez un très bon film d'animation sur le cycle des nutriments ici :



Le Dr Elaine Ingham est mondialement connue comme la plus grande biologiste des sols et a fait progresser nos connaissances sur le réseau trophique du sol pendant plus de 40 ans. Elle a fondé la Soil Food Web School. Apprenez-en davantage à leur sujet sur earthfoodweb.com.

QU'EST-CE QU'UNE BONNE TERRE ?

Avez-vous déjà creusé dans de la terre pelucheuse dans un jardin ou essayé de creuser un trou avec vos mains dans un sol argileux lourd ? Identifier ce qu'est un bon sol n'est pas toujours facile, surtout si vous débutez dans le jardinage. La saleté est constituée de minéraux et de matières organiques, d'air et d'eau. Lorsque ces composants sont en équilibre, la vie du sol peut prospérer. Une cuillère à café de sol contient des milliards et des milliards de microbes qui contribuent fortement à la vie saine du sol. Nous ne voulons pas que le sol soit sablonneux, il se dessèchera rapidement et les éléments nutritifs seront facilement éliminés. Si le sol est uniquement constitué de matière organique, comme dans un marécage, ou d'argile lourde, il fermera l'air et rien ne poussera. Un bon sol est un mélange de sable et de matières riches en carbone organique, s'effrite facilement et possède une structure granulaire. Les vers de terre présents dans le sol sont un bon indicateur, de petites aides mais avec un impact significatif. Ils créent des voies respiratoires dans le sol, et saviez-vous qu'après avoir mangé de la terre et l'avoir expulsée à nouveau, cette terre a été enrichie 12 fois en azote nutritif ! Un bon indicateur est d'observer comment vous pouvez presser la terre en une motte meuble dans votre main (un bon mélange de sable, de matières organiques, d'argile, etc.). La terre a une structure granuleuse, ce qui est le signe d'une vie riche dans le sol, et attention aux vers de terre. Plus il y en a, mieux c'est. N'importe quel sol peut être amélioré. Il est extrêmement rare que lorsque l'on commence à jardiner dans un nouvel endroit, tout soit parfait. Mais en jardinant et en faisant des choses comme le paillage, nous améliorons facilement cela, et l'endroit s'améliorera avec le temps. Plus vous pourrez stocker de carbone, meilleur sera le sol. L'exception concerne les zones qui ont été contaminées par l'industrie ou des matériaux chimiques/toxiques.

LE PETIT POTAGER PARFAIT est celui qui procure l'apprentissage, la croissance, des produits frais et nutritifs, de la joie et un peu de sueur et de larmes. Peu importe à quoi il ressemble ou si ce n'est pas comme vous l'espérez. Soyez gentil avec vous-même. Un jardin n'est jamais parfait, et chaque saison est différente, les essais et les erreurs en font partie. Sachez qu'en vous soutenant d'un jardin, vous soutenez également les insectes et la nature.

Vous pouvez cultiver beaucoup de choses sur quelques mètres carrés. Peut-être avez-vous de la place pour un jardin mètre par mètre dans votre cour ou votre jardin ? Le jardinage en pot est également une bonne idée pour les petits espaces et les balcons.

Premièrement, l'emplacement offre-t-il suffisamment d'heures de soleil pour que les légumes poussent ?

Comment se passe l'évacuation ? Si la zone comporte souvent des étangs d'eau et est humide, cela pourrait être une idée prometteuse de cultiver dans des plates-bandes surélevées, ou au moins de les empiler à partir du niveau du sol. Cela aidera à drainer l'eau, à laisser entrer l'air et à réchauffer le sol.

De possibles « prédateurs » dans la région ? Les animaux comme les cerfs, les chevreuils et les lapins peuvent causer beaucoup de dégâts en peu de temps. Idem avec les insectes comme les chenilles du chou, les teignes du chou et les pucerons. Pensez à ce qui pourrait menacer votre futur jardin, vous avez besoin d'une clôture ou vous devez recouvrir vos plants de choux d'un filet anti-insectes.



Faites des recherches sur les plantes que vous souhaitez cultiver. Au dos du paquet de graines, vous trouverez des informations sur le moment où semer, l'espacement, la hauteur de la plante et le moment prévu pour la récolte. Planifiez des éléments tels que l'espacement, les besoins en nutriments, la hauteur de croissance et la profondeur de plantation. C'est un casse-tête mais en commençant petit, sachez que vous apprenez au fur et à mesure. Tenir un journal de bord est une idée astucieuse pour sauvegarder vos expériences et vous rappeler quand et où planter, etc.

DÉMARRER DES PLANTS DE LÉGUMES EN INTÉRIEUR

À planter après un risque de températures inférieures à zéro, de sécheresse ou de perte de mauvaises herbes.

Le printemps et l'été arrivent à différentes époques en Europe. Dans les régions les plus chaudes, vous pouvez faire beaucoup de choses directement à l'extérieur, mais là encore, il peut être difficile de faire pousser les choses s'il fait trop sec. Démarrer des plantes à l'intérieur peut être un moyen sûr de démarrer des plantes, même si vous vivez dans une zone très sèche.

Si vous n'avez pas de pots ou de plateaux de plantation, vous pouvez également utiliser tout ce que vous trouvez qui convient à vos plantes. Assurez-vous simplement qu'il y a un drainage ou faites quelques petits trous pour que l'eau d'accès puisse s'écouler. Il est préférable d'acheter de la terre pour planter à l'intérieur dans une jardinerie ou similaire. Dites-leur pourquoi vous en avez besoin afin de faire le meilleur choix. L'éclairage est important pour la plante. Assurez-vous qu'ils reçoivent suffisamment de lumière, sinon ils deviendront longs et faibles et mourront avant que vous ne les retiriez. Choisissez un endroit près d'une fenêtre sud, utilisez la lumière d'une lampe de culture ou d'un tube fluorescent ordinaire et placez les plantes à 30-40 cm sous la lumière. Ajustez la lumière et les nutriments à mesure qu'ils grandissent.



PLANTES FACILES POUR LE NOUVEAU JARDINIER

POIS ET FÈVES

Ce sont des plantes que vous pouvez démarrer très tôt dans la saison directement à l'extérieur. Autour des pays méditerranéens, ils poussent en hiver. Les pois nécessitent souvent quelque chose sur lequel grimper et certaines variétés atteignent plus de 2 mètres. En Norvège, les fèves sont la plante la plus riche en protéines que l'on puisse cultiver aussi loin au nord. Ils ne grimpent pas, mais les plantes peuvent avoir besoin d'un peu de soutien lorsqu'elles grandissent.

LAITUE

De nombreuses variétés ici également parmi lesquelles choisir. Semez-les un à un pour les replanter, semez-les directement et éclaircissez-les plus tard, ou semez-les en rangées pour les couper plusieurs fois au cours de la saison (mais alors ils ne pousseront pas de tête). Lorsque vous semez des mélanges de laitue en rangées, vous pouvez les couper 4 à 5 fois avant qu'elles ne soient trop vieilles, et il est facile de simplement mélanger différentes variétés.

RADIS ET NAVETS

Ils poussent bien dans presque tous les sols, mais le défi avec ces types de légumes est qu'ils sont très sensibles

à la lumière du jour. Trop et ils commencent à monter en graines (c'est à ce moment-là qu'ils veulent produire une tige florale pour les graines). Ces légumes poussent tôt au printemps ou à partir du mois d'août. Ce qui est particulièrement intéressant à leur sujet, c'est qu'ils n'ont besoin que de 5 à 6 semaines avant d'être terminés.

CHOU

Ici mentionné sous un seul nom. Il s'agit de nombreuses plantes différentes, du chou d'hiver au brocoli et au chou frisé. Parmi les plantes les plus nutritives que nous puissions consommer, mais aussi les plus exigeantes en alimentation. Ces plantes se nourrissent beaucoup et aiment une quantité supplémentaire de bon compost ou de fumier dans le trou de plantation.

CAROTTES

Semez tôt à l'extérieur et éclaircissez à temps. De plus, il est important d'éloigner les mauvaises herbes et de laisser un espace entre elles. Les graines ont besoin de 2 à 3 semaines avant de germer et, pendant ce temps, elles risquent de se noyer dans les mauvaises herbes et sont impossibles à localiser. Peu de légumes sont aussi sucrés que les carottes fraîchement récoltées. Saviez-vous que plus la carotte est battue, plus elle aura un goût amer ? C'est pourquoi celui du magasin a souvent un goût différent.

Les carottes commenceront à produire un goût amer comme mécanisme de défense lorsqu'elles sont manipulées brutalement.

PATATES

Cette culture, nous la plantons avec des pommes de terre plus petites. Vous pouvez acheter dans un magasin de jardinage ou similaire pour la plantation. Ce n'est pas une bonne idée de planter ceux du magasin d'alimentation car vous pourriez contracter des maladies. Essayez de n'utiliser que des pommes de terre de plantation certifiées la première fois. Lorsque vous récolterez plus tard, vous pourrez conserver les plus petits pour les planter l'année prochaine. Les pommes de terre sont une excellente culture à cultiver dans les nouvelles zones de culture où vous avez l'intention de cultiver d'autres légumes l'année suivante.

TOMATES

Donnez aux tomates un endroit chaud et ensoleillé, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, et un bon sol, et elles pourront produire beaucoup de belles tomates jusqu'au gel. Les plantes doivent être démarrées tôt. Pour la partie nord en intérieur en mars et plantation en serre ou à l'abri en extérieur après tout risque de gel. Lors de la plantation, vous pouvez de préférence les planter en profondeur.

Ce qui est intéressant à propos des tomates, c'est que si elles sont plantées en profondeur, elles développeront davantage de racines à partir de la tige. Cela les rend capables de devenir plus forts. Les tomates ont besoin d'être taillées, mais cela varie selon qu'il s'agit d'une variété buissonnante ou d'une variété grimpante. Vérifiez le paquet de graines ou en ligne pour obtenir des instructions.

FLEURS

Cultivez une variété de fleurs différentes, il existe de nombreuses fleurs d'été ordinaires qui sont comestibles. Tant mieux pour les insectes et tant mieux pour nous. Ajoutez des pétales et des fleurs entières aux salades, décorez des pains focaccia ou garnissez vos plats. Les fleurs comestibles les plus courantes et faciles à cultiver sont les capucines, les bleuets, le calendula et la pensée.

MICROPOUSSES

Ce sont des pousses fraîches de divers verts âgées d'environ 1 à 3 semaines. Normalement cultivé dans le sol ou sur des tapis spéciaux et facilement coupé avec des ciseaux ou un couteau lors de l'utilisation. Ils peuvent fournir un complément riche en vitamines à la plupart des repas, alors ajoutez-en quand vous le pouvez à votre nourriture. Les microgreens n'ont pas besoin de jardin ni de beaucoup d'espace. Pour faire pousser des micropousses, vous pouvez vous procurer des graines adaptées à cet objectif. Les bons micropousses sont le brocoli ou le chou, le tournesol et les pois.

JARDINAGE SUR BALCON ET/OU EN POT

Le jardinage en pot est une méthode permettant de faire pousser des plantes dans des pots, des eaux ou d'autres conteneurs au lieu de la jardinière directement dans le sol. C'est une excellente option pour les personnes qui disposent d'un espace limité ou qui souhaitent faire pousser des plantes à l'intérieur. Le jardinage en pot vous permet de cultiver une variété de plantes, notamment des fleurs, des légumes et des herbes, sur une petite surface. C'est également un excellent moyen de contrôler la qualité du sol et les niveaux d'eau, facilitant ainsi l'entretien de vos plantes. Avec le jardinage en pot, vous pouvez ajouter de la beauté à votre maison ou votre appartement tout en profitant de la satisfaction de cultiver vos propres plantes.

DES TOMATES À L'ENVERS ? -OUI, ON PEUT EFFECTIVEMENT

Cela semble bizarre à faire, mais ça marche. C'est une chose sympa à faire avec un sac de culture ou un eau et permet d'économiser beaucoup d'espace. Comme il est à l'envers, il est bon que le trou en dessous soit aussi petit que possible tout en pouvant planter une plante de tomate. Si la plante est grande, agrandissez simplement le trou et fermez-le ensuite avec quelque chose autour de la plante pour que la terre ne tombe pas. Choisir une plante de tomate plus petit, de préférence une variété pour contenants, est une bonne chose. Une fois dedans, vous pouvez simplement remplir de terre. Accrochez le plant de tomate là où vous le souhaitez, mais n'oubliez pas de l'arroser.

JOIGNEZ-VOUS À D'AUTRES POUR CRÉER DES JARDINS COMMUNAUTAIRES

Le jardinage communautaire est une pratique dans laquelle un groupe de personnes se réunissent pour cultiver collectivement un terrain. Ces jardins sont généralement situés dans des zones urbaines où l'accès aux espaces verts et aux produits frais est limité. (Le jardinage urbain fait référence à la pratique consistante à cultiver des plantes et des cultures dans les zones urbaines, comme sur les toits, les balcons et les jardins communautaires. À mesure que de plus en plus de personnes s'installent dans les villes, le jardinage urbain est devenu un moyen de plus en plus populaire de produire des aliments frais, d'embellir l'environnement. paysage urbain et promouvoir la durabilité. Le jardinage urbain peut prendre de nombreuses formes, notamment le jardinage en conteneurs, le jardinage sur plaques-bandes surélevées et le jardinage vertical.)

Les membres de la communauté travaillent ensemble pour planter, entretenir et récolter le jardin, partageant les responsabilités et les récompenses.

Le jardinage communautaire offre de nombreux avantages, notamment la production d'aliments sains et biologiques, l'interaction sociale entre voisins et la création d'un sentiment d'appartenance et de fierté communautaire. Elle favorise également l'activité physique, réduit le stress et contribue à l'embellissement des zones urbaines.

De plus, les jardins communautaires sont un excellent moyen de promouvoir la durabilité et la sensibilisation à l'environnement. En utilisant du compost et des engrais naturels, en particulier la consommation d'eau et en entraînant l'utilisation de pesticides nocifs, le jardinage communautaire peut contribuer à réduire l'empreinte carbone des zones urbaines et à lutter contre le changement climatique.

Dans l'ensemble, le jardinage communautaire est une manière amusante, enrichissante et respectueuse de l'environnement de rassembler les gens et d'améliorer la qualité de vie dans les zones urbaines.

DÉSHERBAGE, PLANTATION ET PAILLAGE

Nos légumes ont besoin de leur espace et n'aiment pas tellement la concurrence. Nous voulons également voir tout le potentiel de nos légumes. En désherbant et en paillant, nous donnons à notre jardin la meilleure base pour prospérer.

Avant de commencer à planter et semer dans notre jardin, nous devons préparer la parcelle. Nous déterrons toutes les racines des mauvaises herbes et les mettons dans un compost de jardin ou similaire. Lorsque nous creusons, éliminons les mauvaises herbes et façonnons notre parcelle de jardin, nous aérons en même temps le sol. La vie du sol a également besoin d'air pour accélérer ses processus et le sol se réchauffe. Si nous devons ajouter de bons amendements au sol comme du compost, c'est le moment idéal pour le mélanger.

Il existe de nombreuses variétés de mauvaises herbes, annuelles et vivaces. Nous voulons enlever toutes les racines, surtout sur les mauvaises herbes vivaces, pour qu'elles ne reviennent pas. Les mauvaises herbes annuelles peuvent également être très problématiques et nous voulons les éliminer de la parcelle de jardin avant qu'elles n'étranglent et ne envahissent nos plantes, ne volent les nutriments du sol ou ne répandent leurs graines.

Plantez après tout risque de gel et les plantes sont suffisamment solides. Sortez-les au soleil et aux intempéries quelques jours avant dans leurs pots pour les durcir un peu. De cette façon, ils s'habitueront à l'extérieur avant d'être repiqués dans le sol. La profondeur et l'espacement dépendent de la plante. Les plantes de chou ont souvent besoin de 50 cm entre chaque plante alors qu'une betterave en a assez avec 10 cm. La profondeur de plantation peut également varier.

Le paillage consiste à ajouter une couche de matière organique ou inorganique répartie sur le sol autour des plantes. Il peut être constitué de feuilles, d'herbe coupée, de copeaux de bois, de paille ou d'autres matériaux. Les avantages du paillage sont nombreux. Le paillis aide à retenir l'humidité du sol, entraînant ainsi le besoin d'arrosages fréquents. Ceci est particulièrement



important dans les régions où le temps est chaud et sec. Cela inhibera également l'érosion si vous vivez dans une région aux prélèvements abondants et rares et retiendra beaucoup plus d'eau. Le paillis aide à éliminer la croissance des mauvaises herbes en bloquant la lumière du soleil dont elles ont besoin pour germer et pousser. Régulation de la température du sol où le paillis agit comme un isolant, régulant la température du sol et protégeant les racines des plantes des températures extrêmes, hautes et basses. En se décomposant, le paillis libère des nutriments dans le sol, l'enrichissant et fournissant les nutriments essentiels à la croissance des plantes. Les tontes d'herbe fraîche sont un exemple de paillis très riches en nutriments qui ajoutent beaucoup de puissance de croissance aux plantes exigeantes en nutriments. Les copeaux de bois sont pauvres en nutriments et prennent la nutrition du sol si vous les mélangez, mais ils sont parfaits comme couche de paillage autour des plantes et sur les sentiers pédestres.

Dans l'ensemble, le paillage est un moyen simple et efficace d'améliorer la santé et la productivité des plantes d'un jardin. Il conserve l'eau, supprime les mauvaises herbes, régule la température du sol, enrichit le sol et prévient l'érosion. En paillant autour des plantes, les jardiniers peuvent économiser du temps et des efforts, tout en favorisant un jardin sain et beau.

LE JARDINAGE VOUS AIDE À PRODUIRE DES HORMONES DU BONHEUR

Saviez-vous qu'il existe une bactérie dans le sol, appelée *Mycobacterium vaccae*, qui, lorsque nous les contactons, favorise la production de sérotonine. Par contact, nous agissons sur nos mains et notre peau. Nous respirons également les particules de terre. Ne pas utiliser de gants est donc une bonne chose et la terre est un antidépresseur naturel. Cela a été découvert et confirmé par une étude anglaise.

Des hormones qui améliorent notre humeur générale seront également produites lorsque nous travaillons physiquement dans le jardin. Il a également été démontré dans des études qu'être dans la nature, voir une nature magnifique ou avoir seulement une photo de la nature dans un bureau en ville améliorant votre bien-être.



LÉGUMES ET HERBES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUSSER CHEZ VOUS

De nombreux légumes que nous achetons peuvent repousser. Il ne produira pas le même légume ni le même rendement, mais il vous offrira (ainsi qu'à Mère Nature) plus de nutriments et un meilleur rapport qualité-prix. Prendre soin de certaines plantes vivantes est également un ajout agréable au travail de cuisine et un ajout savoureux et nutritif à la nourriture.

Le plus important à noter est de savoir quel légume a le potentiel de repousser. Toutes les parties où vous obtenez également un peu de racine ou une partie que vous pouvez couper par boutures. Et puis après un certain temps dans un bocal en verre, vous pouvez voir de nouvelles racines émerger.

Changez de temps en temps l'eau de vos « racines » de légumes.

CITRONNELLE

Conservez les extrémités des racines et mettez-les dans un verre d'eau. Cela peut prendre un certain temps, mais le

plus souvent, ils commencent à grandir. Au bout d'un moment, vous pourrez ensuite le mettre dans un pot avec de la terre. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une plante tropicale et gardez à l'esprit où la placer. Ils vivent généralement, mais ne grandissent pas beaucoup par temps plus frais à l'extérieur.

CHOU CHINOIS ET PAK CHOY

Ces plantes étroitement apparentées portent de nombreux noms différents. Ils ont souvent une racine où ils peuvent repousser les feuilles. Mettre dans un petit bol avec un peu d'eau en dessous, pas besoin de couvrir. Après quelques jours, les racines devraient apparaître et de nouvelles feuilles devraient apparaître.

L'OIGNON DANS LE RÉFRIGÉRATEUR EST-IL DEVENU DÉTREMPÉ ET A-T-IL DES FEUILLES VERTES ?

Vous pouvez simplement le déposer dans le sol, les laisser s'enraciner et faire pousser la tige verte. Utilisez les feuilles vertes jeunes. Lorsqu'ils sont vieux et plus gros, ils deviennent

fibreux et ne sont plus très bons à manger. Si vous le laissez dans le sol, il produira une merveilleuse fleur d'allium.

Sur les oignons nouveaux, vous pouvez conserver les parties inférieures et simplement les mettre dans de l'eau ou de la terre, et elles repousseront.

CÉLERI

Coupez la partie inférieure et mettez-y une tasse ou quelque chose et un peu d'eau. Ils commenceront à repousser des légumes verts parfaits pour les soupes et les currys, ou finement hachés dans les salades ou en garniture sur les aliments.

HERBES EN POTS AVEC TERRE

En Norvège, on trouve souvent des herbes aromatiques en vente dans des pots avec de la terre. De cette façon, ils peuvent avoir une durée de conservation plus longue. Être patient assez souvent vous en rendra plus avec des herbes fraîches comme le persil, l'aneth et la coriandre. Diviser le sol et les racines et les planter dans des pots avec de la nouvelle terre peut les faire durer toute la saison. À partir d'herbes touffues comme le romarin, l'estragon et la sauge, vous pouvez également prélever de nouvelles boutures. Ce sont des herbes qui peuvent durer de nombreuses années tant qu'elles ne gèlent pas en hiver.

Conservez vos propres graines de tomates

Prendre soin des graines de tomates. Envie de descendre un peu plus loin dans la rue du zéro déchet ? Ou vous avez trouvé une variété de tomates que vous souhaitez également cultiver vous-même, voici comment procéder.

Coupez la tomate en deux. Grattez le substrat gélatineux qui contient également toutes les graines. Rassemblez le tout dans un bocal avec un couvercle ou un autre couvercle hermétique et conservez-le sur le comptoir de votre cuisine ou dans un autre endroit facile à évaluer. Ils vont maintenant commencer à fermenter. Secouez le pot plusieurs fois pendant trois jours et le troisième jour, rincez les graines dans une passoire. Avec de l'eau et ils libéreront le gelcoat. Facile maintenant après fermentation. Mais la raison principale est que c'est le meilleur moyen de nettoyer vos graines des virus et des maladies qui autrement présentent un grand risque de contamination.





Chapitre 9:

PRODUCTION ALIMENTAIRE ET CARRIÈRES CULINAIRES

La nourriture joue un rôle important dans nos vies, depuis notre naissance jusqu'à notre dernier souffle. La nourriture est essentielle à la vie. Travailler dans la production alimentaire, que vous travailliez dans une grande ou petite ferme ou dans un jardin, a souvent une valeur qui va au-delà des politiques d'extraction de ressources et de gains économiques, souvent à courte vue, d'aujourd'hui. En travaillant dans le secteur de l'alimentation et de la production alimentaire, les jeunes peuvent contribuer à relever des défis mondiaux tels que la faim, la malnutrition et la durabilité environnementale dans le contexte local. Travailler en étroite collaboration avec la nature favorise un sentiment de responsabilité et de compréhension envers la nature et donnera des informations et des compétences précieuses qui peuvent être appliquées dans divers domaines.

La production alimentaire a un lien étroit avec les communautés locales. En s'engageant dans ce domaine, les jeunes peuvent contribuer au développement économique de leurs communautés et renforcer le système alimentaire local. Ils peuvent jouer un rôle dans la promotion d'options alimentaires nutritives et saines et soutenir la santé et le bien-être des populations.

QU'EST-CE QUE L'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATIVE ?

Lorsque vous utilisez des pratiques agricoles régénératrices, vous vous concentrez sur la création de plus de terre végétale et sur le stockage de plus de carbone que ce que vous utilisez de la terre. Il s'agit d'une approche holistique et systémique qui inclut souvent la manière dont vous utilisez le bétail pour le pâturage, la manière dont vous économisez l'eau et l'utilisation de pratiques telles que la rotation des cultures et les cultures de couverture, tout en restaurant la santé des sols et en favorisant la biodiversité. Une approche gagnant-gagnant pour l'avenir et une approche vers laquelle de plus en plus d'agriculteurs se tournent dans de nombreux pays du monde.

JARDINS MARAÎCHERS

Les jardins maraîchers sont un type de production maraîchère à petite échelle où les produits sont vendus directement au client sur les marchés ou livrés directement aux restaurants par exemple. Le modèle des jardins maraîchers n'est pas nouveau mais s'appuie sur le type de production qu'on retrouve souvent dans les régions du sud de l'Europe et de l'Asie, où les terres agricoles sont limitées et où la production est principalement gérée à la main avec l'utilisation de tout l'espace disponible et de différentes variétés de cultures. légumes poussant à différents moments de l'année. Ces dernières années, cette façon de cultiver des légumes annuels destinés à la vente a connu une renaissance avec de bons exemples d'innovation moderne dans la manière dont les légumes sont produits

et vendus. L'utilisation efficace des terres et les pratiques biologiques avec l'utilisation de compost et d'engrais organiques sont typiques d'un jardin maraîcher. Les plates-bandes de culture sont souvent permanentes avec peu ou pas de retournement du sol.

Un exemple de jardin maraîcher peut être un agriculteur qui travaille à plein temps sur 10 000 m². La plupart du travail est effectué à la main et à l'aide d'outils électriques simples et peut-être d'un petit tracteur. Environ 20 légumes différents sont plantés tout au long de la saison, avec des plantes rustiques au printemps, comme des pois, des épinards et des radis. Viennent ensuite les plantes de haute saison comme les tomates, les concombres, les pommes de terre, les oignons et les récoltes d'automne comme les betteraves, les citrouilles et le chou. De cette façon, l'utilisation des terres est maximisée tout au long de la saison.

Vous souhaitez en savoir plus sur les différentes pratiques agricoles grâce à des études de niveau secondaire ou supérieur ? Dans la plupart des pays, il existe des écoles auxquelles vous pouvez postuler et où vous pouvez vivre tout en apprenant.

En Norvège, nous avons Sogn Jord og Hagebruksskole (SJH <https://sjh.no>), il s'agit d'une école secondaire située dans un grand fjord en Norvège où fréquentent des étudiants de tous âges. Ils proposent de nombreuses études et suivent également des formations plus courtes dans des métiers comme la fabrication du fromage.

À PENSER; SUR LA GESTION DE PETITES FERMES RÉGÉNÉRATIVES AVEC PRODUCTION DE LÉGUMES:

« Je ne pense pas que l'avenir soit entre les mains des familles d'agriculteurs traditionnels. Nous n'avons pas besoin d'une ferme de 100 hectares en dehors de la ville, nous avons besoin de cent fermes de 10 hectares en dehors de la ville. Nous pouvons surpasser l'agriculture industrielle 50 fois en termes de qualité, de quantité

par mètre carré, de fraîcheur et de localité. L'agriculture industrielle ne peut pas rivaliser. Mais nous avons besoin de beaucoup plus de personnes pour cultiver, c'est sûr. Ce sont les mots de Ricard Perkins qui se décrit comme un agriculteur, un éducateur et un expert en agriculture régénérative qui se consacre à vous aider à bien gagner votre vie et à vivre la belle vie tout en bénéficiant à l'ensemble.

La ferme régénératrice qu'il a construite en Suède a inspiré de nombreux jeunes à travers l'Europe à démarrer leurs petites fermes ou leurs jardins maraîchers.

Ridgedale Farm : <https://www.ridgedalepermaculture.com>

Apprenez-en plus et consultez les cours sur sa plateforme : <https://www.richardperkins.co/about/>

Utiliser un objectif comme le zéro déchet comme opportunité et orientation pour créer de nouvelles entreprises durables.

Vous ne possédez pas de ferme mais souhaitez démarrer une forme de production alimentaire locale ? Peut-être avez-vous un agriculteur dans votre région ou quelqu'un qui produit de la nourriture et qui a des déchets qu'il ne peut pas vendre. Les « déchets » d'autres producteurs pourraient-ils devenir votre base pour créer de nouveaux produits ? Peut-être avez-vous une forêt à proximité où poussent en abondance des champignons, des noix ou des baies que vous pouvez récolter ? Démarrer une petite entreprise locale de produits alimentaires ou de boissons vous apportera de nombreuses nouvelles compétences et expériences tout en créant et en ajoutant de la valeur à votre communauté.

Découvrez cette entreprise norvégienne qui crée des

boissons botaniques à partir de plantes sauvages et durables, combinées à d'anciennes techniques artisanales ;

<https://villbrygg.com/>

Le fermier sauvage norvégien :

<https://trondelagsankeri.no>

FAIRE UNE FORMATION DE CHEF ET OUVRIER TROP DE POSSIBILITÉS D'EMPLOI

En tant que chef, vous ne travaillez pas seulement avec la nourriture, mais vous devez également apprendre à planifier, à traiter les matières premières, à assurer la sécurité alimentaire et le nettoyage, à entretenir de bonnes relations avec la clientèle et à planifier des menus et des concepts. En travaillant dans une grande cuisine, il y aura un chef cuisinier responsable qui assumera l'essentiel du travail de responsabilité. Dans certains endroits, les chefs travaillent dans différents domaines de la cuisine, comme avec les desserts et les pâtisseries ou pour préparer les sauces.

Ils ont besoin de chefs qualifiés partout, dans les restaurants, les cafés, les grandes cantines et institutions. L'armée et l'industrie alimentaire. Dans le secteur du transport maritime et de la pêche, côtier et offshore.

Avec une formation de chef cuisinier ou dans l'industrie agroalimentaire, vous pouvez bien sûr créer votre propre entreprise. Cependant, avoir travaillé dans différents domaines et essayé différents postes est toujours bon pour acquérir de l'expérience et des compétences.



#icelandicfood #mataraudur

TRAVAILLER AVEC LES RESSOURCES DE LA MER

Aujourd'hui, en Norvège et en Islande, la pêche constitue toujours un lieu de travail important. Dans les deux pays, vous trouverez des fermes de saumon et d'autres piscicultures. La Norvège est le plus grand producteur et représente plus de 50 % de la production mondiale de saumon. Lorsqu'on travaille dans l'élevage du saumon, il existe de nombreuses opportunités d'emploi allant de la logistique et du travail de bureau à l'agriculture et à la transformation.

Une grande partie de la pêche en Europe du Nord se déroule sur des bateaux de différentes tailles. Des grandes entreprises équipées de différents équipements lourds aux petits bateaux, en passant par les pêcheurs côtiers locaux qui travaillent seuls sur leurs propres bateaux.

Dans la région de Trøndelag en Norvège, on trouve également la plus grande usine de transformation de crabe d'Europe qui traite également diverses sortes de fruits de mer comme les langoustines et les coquilles Saint-Jacques, avec une recherche constante de nouveaux produits durables.

Les algues et le varech sont aujourd'hui considérés comme la prochaine grande nouveauté avec de nombreuses possibilités de développement de produits tels que le biogaz pour l'énergie, les engrais, les aliments pour les poissons d'élevage et les aliments et nutriments pour les humains, pour n'en citer que quelques-uns. Les algues poussent plus rapidement que les plantes terrestres tout en aidant leur écosystème là où elles sont cultivées et n'ont pas besoin d'eau douce ni de produits chimiques. À l'avenir, nous aurons probablement du plastique fabriqué à partir de ce bioplastique ! N'est-ce pas génial ?



L'aquaculture du saumon est le système de production alimentaire qui connaît la croissance la plus rapide au monde, représentant 70 % (2,5 millions de tonnes) du marché.

Chapitre 10:

RECETTES DE NORVÈGE, D'ISLANDE ET DU LUXEMBOURG



BOUILLIE DE CRÈME SURE

Cette recette est composée de 4 portions.

5 dl de crème sure
2 dl de farine de blé
5 dl de lait entier
½ cuillère à café de sel

MODULES COMPLÉMENTAIRES TRADITIONNELS:

Sucre
Cannelle
Beurre
Raisins secs

En option en accompagnement : Charcuterie comme du jambon cru ou du mouton et du pain plat.

Laissez bouillir lentement la crème sure sous un couvercle pendant environ 2 minutes. Saupoudrez la moitié de la farine tout en remuant la casserole. Le beurre va commencer à s'égoutter. Sortez le beurre avec une cuillère dans un petit bol et gardez-le au chaud jusqu'au moment de servir. Saupoudrez du reste de farine et bien mélanger. Versez le lait très lentement en remuant jusqu'à ce qu'il ait une bonne épaisseur pour une bouillie et qu'il soit exempt de grumeaux. Ajoutez le sel à la fin. Si on le laisse reposer pendant un moment, il épaissira, alors vous pouvez ajouter un peu de lait Ekstra pour obtenir la consistance souhaitée. Servir dans des bols avec le beurre « fondu » (ou un oeil de beurre fait de beurre froid au milieu), le sucre et la cannelle.

REMARQUE SUR LA CRÈME SURE

En Norvège, la crème sure est généralement entière, ce qui signifie environ 35 % de matières grasses. C'est l'utilisation la mieux recommandée pour la bouillie de crème sure, mais ce n'est pas nécessaire. Il existe également des variétés à faible teneur en matières grasses. Utilisez simplement ce dont vous disposez, mais vous devrez peut-être ajouter du beurre plus tard au moment de servir.

FILET DE SAUMON FRIT AVEC CRÈME SURE, POMMES DE TERRE ET SALADE DE CONCOMBRE

Pour la taille des portions, calculez 300 grammes de portion de poisson, deux pommes de terre et un 1/3 ou ¼ de concombre. Traditionnellement en Norvège, nous mangeons des pommes de terre bouillies à chaque dîner, aussi bien pour le poisson que pour la viande. Le saumon est un repas de fête pour quelques-uns, mais depuis que la Norvège est devenue le premier et le plus grand producteur de saumon au monde, il est désormais courant pour la plupart des gens de consommer du saumon comme dîner quotidien. Il s'agit d'un plat simple et facile à préparer à temps pour que les pommes de terre bouillent.

Lavez et commencez la cuisson de vos pommes de terre, avec ou sans la peau. En mangeant les pommes de terre avec la peau, vous obtenez à la fois de bonnes fibres et de la vitamine C et vous économisez de la nourriture, c'est donc recommandé.

Les pommes de terre sont cuites, cela prend généralement 20 à 30 minutes et se termine lorsqu'un couteau à beurre traverse facilement la pomme de terre. Pendant la cuisson, vous pouvez faire frire le saumon. Le filet de saumon est avec ou sans peau et peu importe. Vous pouvez les faire frire dans la poêle avec du beurre ou de l'huile, ou les mettre au four à environ 200 degrés Celsius. Le saumon est généralement cuit au bout d'environ 10 minutes, assaisonné de sel et de poivre avant ou pendant. S'il est dans la poêle, vous pouvez le retourner une fois, s'il est au four, vous pouvez simplement le laisser.

Comment savoir si le saumon est bien cuit, ou n'importe quel poisson d'ailleurs, c'est que vous voyez qu'il change de couleur tout au long et que la chair du poisson se divise facilement en flocons.

SALADE DE CONCOMBRE:

1 concombre en fines tranches.

Mélanger à part et verser dans un bol :

4 cuillères à soupe d'eau

4 cuillères à soupe de vinaigre 7% ordinaire (Facultatif : vinaigre de vin blanc ou vinaigre de cidre de pomme)

2 cuillères à soupe de sucre

0,5 cuillère à café de sel et une pincée de poivre.

Ajoutez de l'aneth si vous l'aimez sur le dessus.

Pour servir, c'est si bon avec de la crème sure en accompagnement ou sur le poisson et les pommes de terre.



ROULEAUX DE PRINTEMPS FRAIS AU SAUMON ET LÉGUMES

(Recette moderne inspirée de la cuisine asiatique)

Vous avez besoin de feuilles de rouleaux de printemps pour ces rouleaux de printemps frais.

Choisissez les légumes que vous préférez. Recommandez d'utiliser des légumes comme les oignons nouveaux, le concombre et les carottes coupées en bâtonnets, le chou chinois ou le chou rouge. Comme il s'agit d'un plat froid et que la fine feuille de riz est transparente, elle est jolie avec du persil en feuilles et des fleurs comestibles à l'intérieur.

Coupez le saumon en petits morceaux oblongs. Laissez-le mariner dans un peu de sauce soja et de jus de citron, moitié-moitié, pendant quelques minutes (des heures, c'est bien) avant de l'ajouter.

Tout d'abord, vous prenez une surface propre et lisse ou une grande assiette. Placez le papier du rouleau de printemps dans de l'eau tempérée et laissez-le pendant environ 30 secondes. Sortez-le délicatement et déposez-le sur l'assiette. Imaginez maintenant à quoi vous voulez que cela ressemble. Placez les légumes choisis et le saumon ensemble en ligne au milieu. Pliez fermement la feuille de rouleau de printemps et roulez-la ensemble.

A servir immédiatement après. Trempez dans la sauce chili douce et dégustez !

REMARQUE SUR L'UTILISATION DU POISSON CRU DANS LES PLATS

Le saumon est considéré comme sans danger pour tous les parasites. Il existe souvent une qualité sushi ou une qualité Salma que vous pouvez utiliser. Ce sont des morceaux spécialement choisis pour être présents dans les plats crus. Les autres types de poisson ne sont considérés comme sûrs à utiliser que s'ils ont été congelés 24 à 48 heures avant utilisation.



GALETTES DE POISSON À L'ORGE

Galettes de poisson: Recette originale d'un habitant de Hitra, une île proche de Trondheim au milieu de la Norvège.

Cette recette est pour du poisson haché que vous pouvez utiliser et façonner à la fois pour des galettes ou des galettes de poisson, des hamburgers de poisson ou des boulettes. Vous devez utiliser un robot culinaire pour cette recette, sinon broyer le poisson dans un hachoir à viande et mélanger à la main. Les galettes de poisson et les burgers que vous faites frire de chaque côté dans une poêle dans du beurre, la boulette de poisson laissez mijoter dans de l'eau légèrement salée pendant 15 à 20 minutes.

La morue et d'autres types de poissons blancs sont préférés. Les morceaux de filet de poisson doivent être frais et non congelés. Ils peuvent également avoir été frits pendant 2 à 3 jours auparavant, la légère maturation du poisson aidant les protéines à mieux se lier. Le liquide qui provient du filet de poisson dans le bol est riche en amidon et il est bon de l'ajouter au mélange.

Filet de poisson de 750 grammes
 3-4 cuillères à café de sel
 Un peu moins d'un demi oignon : Bien mélanger
 1 cuillère à soupe de farine de blé
 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre (farine) : Bien mélanger
 4-5 dl de lait à ajouter lentement.
 Mélangez quand même, voyez le mélange devenir uniforme et presque un peu mousseux ou crémeux.

Il est maintenant prêt à être façonné. Utilisez vos mains, mettez de l'eau sur vos mains propres ou plongez-les dans un bol. Prélevez une partie du mélange et façonnez-la avant de la mettre dans une poêle bien chaude avec du beurre/huile. À feu moyen, faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de chaque côté.

Bon à congeler en portions pour plus tard ce que vous ne mangez pas le jour même. Mais assurez-vous d'en manger au moins un directement de la poêle, donc c'est bon !

SALADE D'ORGE

L'orge est une céréale que vous pouvez cuisiner et utiliser tout comme le riz et qui est très saine. Dans le nord de l'Europe, il pousse très bien, contient très peu de gluten et possède une teneur élevée en protéines ainsi que de nombreuses vitamines et minéraux.

Faites cuire l'orge avec un cube de bouillon ou ajoutez quelques herbes fraîches et du sel lors de la cuisson. Suivez les instructions de cuisson sur l'emballage. Une fois cuit, mélangez avec la salade les ingrédients de votre choix comme la tomate et le concombre en cubes et la laitue.

Ce repas est délicieux avec du tzatziki ou d'autres vinaigrettes à la crème sure ou au yaourt. Mélangez du yaourt nature avec de la sauce chili douce ou des herbes fraîches hachées et du sel.



DÉCHAÎNEZ-VOUS! - LIMONADE DE REINE-DES-PRÉS *(Filipendula ulmaria)*

Cette limonade est préparée à partir de capitules floraux provenant d'une plante sauvage très répandue en Scandinavie ; Reine des prés. Vous pouvez également utiliser d'autres herbes comme le cicely doux (feuilles et fleurs vertes), les feuilles de cassis (le plus jeune sera le mieux) et les fleurs de sureau. La reine des prés est, comme son nom l'indique, très sucrée donc seule ce sera une boisson très sucrée, mais le citron viendra l'équilibrer. Lorsque vous êtes prêt, mélangez avec de l'eau aussi forte que vous préférez. Lors de la récolte dans la nature, choisissez des capitules qui semblent sains et qui ne sont pas infectés par des parasites. Rincer soigneusement avant d'ajouter.

150 grammes de fleurs de reine des prés.
1,5 litres d'eau
1 kg de sucre
1 citron (de préférence bio puisqu'on ajoute aussi le zeste)

Mettez les capitules dans le récipient que vous utiliserez pour la limonade. Faites bouillir l'eau et le sucre et ajoutez le citron coupé en tranches. Ajoutez maintenant les fleurs ou versez l'eau sucrée sur les capitules. Couvrir avec un couvercle ou un torchon. Conserver au réfrigérateur ou en chambre froide pendant environ 24 heures, égoutter et c'est prêt. Conserver au réfrigérateur pendant une semaine. Conservez-le pour plus tard en le congelant par portions. De cette façon, vous pourrez avoir le goût de l'été tout l'hiver.

ASTUCE POUR CONGELER DES LIQUIDES DANS DES POTS DE CONFITURE RÉUTILISABLES

Conservez les verres avec un couvercle et utilisez-les comme récipients pour la congélation. La seule chose importante à retenir est de ne pas remplir complètement jusqu'en haut mais de laisser de l'espace pour que le contenu puisse s'étendre lorsqu'il se fige. Les vieux récipients en verre à confiture et similaires sont le plus souvent parfaits pour être réutilisés pour de nombreuses choses, assurez-vous simplement que le revêtement en plastique des couvercles n'est pas endommagé, ainsi que le métal nu. En utilisant du verre, vous évitez également les substances chimiques qui pourraient s'échapper du plastique dans certains cas.



LA SOUPE À LA VIANDE ISLANDAISE

Ce qui est si merveilleux dans cette recette, c'est qu'il n'existe pas de plat unique et qu'il existe d'innombrables versions qui varient d'une famille à l'autre. Cette recette est donc l'occasion idéale d'utiliser ce que vous avez au réfrigérateur et de réaliser votre propre version. Ce n'est un secret pour personne : la soupe est meilleure le lendemain. C'est certainement le cas, et c'est bon pendant 3 à 5 jours après la préparation. Conservez-le simplement au réfrigérateur dans un récipient fermé et ne réchauffez que les portions que vous comptez en prélever. Ceci étant dit, essayez de ne pas la réchauffer tout le temps puis de la refroidir à nouveau (vous pouvez toujours mettre la soupe en plus petites portions dans une boîte et la congeler).

3 litres d'eau
 1,5-2 kg de viande à soupe (viande d'agneau).
 1/2 dl de riz/spaghetti/orge/nouilles
 2 cuillères à café de sel (et un peu de poivre blanc)
 5-8 carottes
 8-10 pommes de terre
 1-2 betteraves
 1/4 chou
 1 oignon
 1 dl d'herbes à soupe

-Rincez la viande et mettez-la dans la marmite avec 3 litres d'eau. Pendant l'ébullition, il est normal qu'une mousse brune se forme sur le dessus. Retirez-le avec une cuillère ou une cuillère au fur et à mesure qu'il se forme. Faire bouillir pendant 45 minutes
 -Pendant que la viande cuit, préparez les légumes. Tranchez les carottes, coupez les betteraves en dés, épluchez et coupez les pommes de terre en dés, coupez l'oignon en petits morceaux (beaucoup plus petits que les autres légumes) et coupez la tête du chou en dés.
 -Après 45 minutes de cuisson de la viande, ajoutez 1 dl d'herbes à soupe, oignons, pommes de terre, betteraves, carottes, sel, un peu de poivre blanc, et, si vous le souhaitez, 1/2 dl de riz (on les ajoutait souvent pour cela boire la soupe mais beaucoup de gens ont l'habitude d'avoir du riz dans leur soupe). Par exemple, les restes de riz/spaghetti/orge/autre peuvent être utilisés ou laissés de côté.
 -La soupe continue de cuire pendant environ 15 à 20 minutes.



RAGOÛT DE POISSON

700 grammes de poisson (aiglefin ou morue)
4 à 500 grammes de pommes de terre
100 grammes de beurre
2 oignons hachés
1 1/2 dl de farine
2 dl de lait/crème
2 dl de bouillon de poisson
sel et poivre blanc

- Faites bouillir le poisson dans l'eau et mettez-le de côté (pensez à ne pas jeter le bouillon).
 - Faire bouillir les pommes de terre.
 - Faire fondre le beurre dans une poêle et laisser ramollir l'oignon quelques minutes. Ajouter la farine et mélanger et enfin ajouter le bouillon de poisson et le lait ou la crème. Remuer et diluer si nécessaire.
 - Écrasez le poisson, coupez les pommes de terre en morceaux et ajoutez-les dans la marmite.
 - Ajoutez du sel et du poivre.
- Servir de préférence avec du bon pain de seigle.



GNOCCHIS AU ROMARIN ET AU BEURRE

(Originaire d'Italie)

Il vous reste beaucoup de pommes de terre, ou tout simplement comme des pommes de terre ? C'est une recette facile et il est idéal d'utiliser les restes ou simplement d'utiliser ce que vous avez au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS:

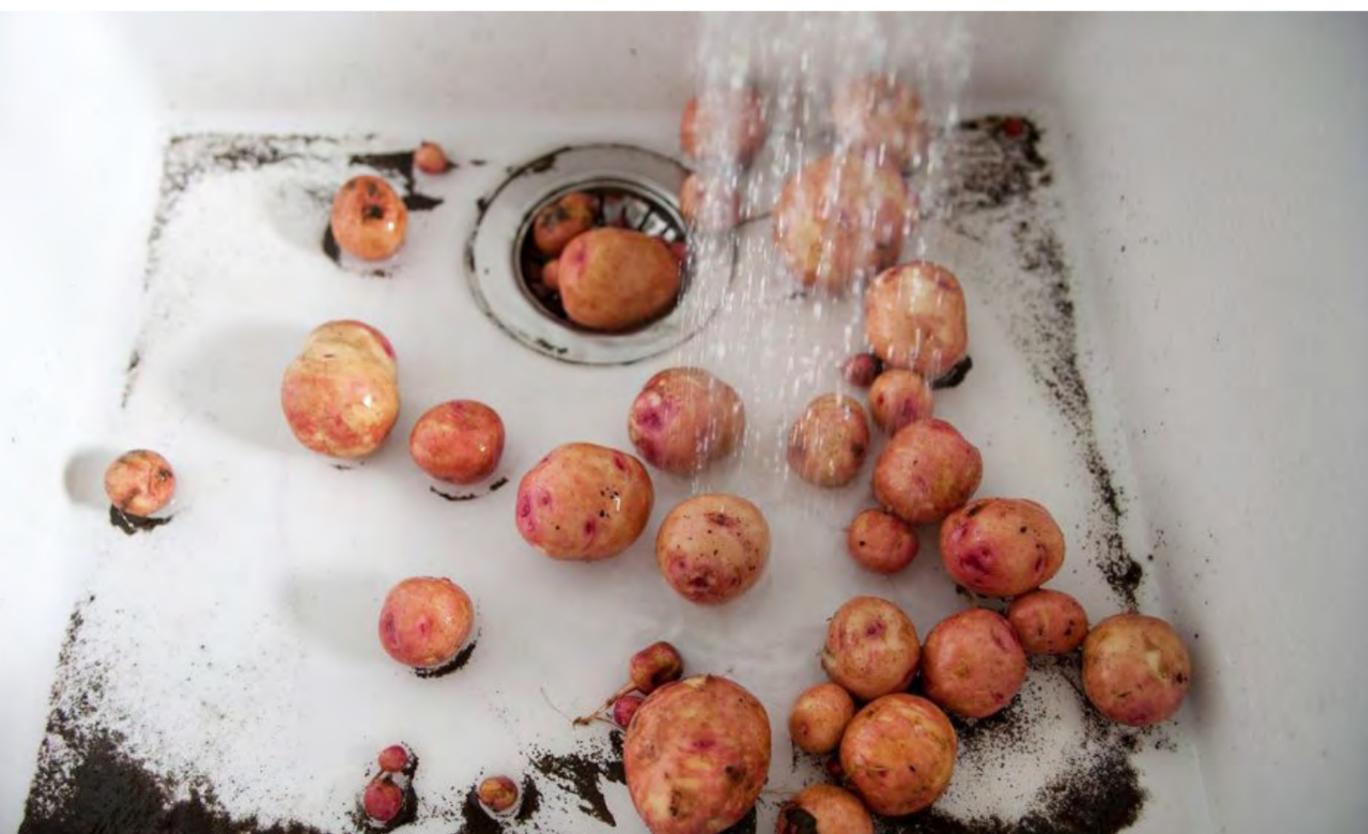
1kg de pommes de terre
2 oeufs
150 grammes de farine
Beurre
Romarin frais
Sel et poivre

MÉTHODE:

Faites bouillir les pommes de terre ou utilisez les restes de pommes de terre, épluchez-les et écrasez-les bien. Ajoutez les œufs un à un, mélangez et assaisonnez à votre guise. Ensuite, la farine est ajoutée au mélange jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène (il faudra parfois ajouter un peu plus de farine). Divisez la pâte en quatre morceaux de taille égale et roulez-la en une impulsion. Coupez ensuite les rouleaux en morceaux d'environ 1 cm et roulez-les avec une fourchette pour obtenir l'aspect gnocchi.

Faites fondre le beurre (une question de goût, combien de beurre mettre) ou ajoutez 2-3 branches de romarin dans la casserole. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le beurre brunisse.

Mélangez maintenant le beurre avec les pâtes et saupoudrez-y de parmesan.



JOYEUX GÂTEAU DE MARIAGE

INGRÉDIENTS:

170 grammes de farine
170 grammes de flocons d'avoine
150 grammes de sucre/cassonade
1 cuillère à soupe de levure chimique
150 grammes de beurre mou
sel sur la pointe d'un couteau
Un peu d'eau si besoin pour rassembler la pâte
Confiture de rhubarbe
Pâte d'amande (facultatif)

MÉTHODE:

-Allumez le four à 180° degrés. Mélanger tous les ingrédients (sauf la confiture) dans un bol et pétrir la pâte. Mettez les $\frac{2}{3}$ de la pâte dans le moule rond graissé. La pâte va au fond du moule et remonte sur les côtés. Ensuite, vous mettez $\frac{1}{2}$ à 1 pot de confiture de rhubarbe dessus. Utilisez $\frac{1}{3}$ des restes de pâte et déposez-les en petits morceaux sur la confiture. Eventuellement, mettez un peu de pâte d'amande sur le gâteau avant de le mettre au four préchauffé pendant environ 30 à 40 minutes.





BOUNESCHLUPP: SOUPE DE HARICOTS

INGRÉDIENTS:

1 kg de haricots (de préférence des haricots frais pour Bouneschlupp, disponibles sur le marché à partir de mi-juillet)
 0,5 kg de pommes de terre
 1 grande boîte (800 g) de tomates pelées
 400 g de lardons
 Sel
 Poivre
 Crème

MÉTHODE:

1. Hachez les haricots, épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
2. Mettez les haricots et les pommes de terre dans une grande casserole, remplissez d'eau jusqu'à ce qu'ils soient à peine recouverts et faites bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes sous la dent. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une poêle.
3. Ajoutez les tomates pelées et le bacon aux haricots et aux pommes de terre et portez à nouveau brièvement à ébullition. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Affiner avec un filet de crème et servir.

CONSEILS:

Si vous l'aimez chaud, vous pouvez ajouter une pincée de piment frais finement coupé au bacon et aux tomates.

BOULETTES DE SARRASIN (STÄERZELEN)

INGRÉDIENTS:

2½ tasses (600 ml) d'eau
 1 cuillère à café de sel marin fin
 2 tasses (300 g) de farine de sarrasin (légère ou ordinaire)
 ¼ tasse (60 ml) de beurre fondu
 (facultatif, pour servir) :
 lait chaud ou crème bacon cuit émietté (environ 4 tranches)

MÉTHODE:

1. Portez à ébullition l'eau et le sel dans une casserole de taille moyenne. Placez une poêle sur le brûleur d'une cuisinière voisine allumé à feu doux (ou placez un bol chauffé à proximité).
2. Mesurez la farine de sarrasin dans un récipient verseur ou un bol, afin qu'elle soit prête à être ajoutée rapidement à l'eau.
3. Lorsque l'eau bout, versez rapidement la farine de sarrasin dans l'eau en un filet épais, tout en remuant vigoureusement avec une cuillère en bois avec l'autre main. Le mélange va se gripper et devenir épais presque instantanément. Continuez à remuer la boule de pâte ferme jusqu'à ce que toute la farine soit humidifiée. Cela ne prendra que quelques secondes. Réduisez la chaleur du brûleur à très doux.
4. Utilisez une cuillère à café en métal, plongez-la dans le beurre fondu, puis prélevez une cuillerée légèrement bombée (un Stäerzel) de pâte à raviolis. Façonnez le dessus de la boulette avec vos doigts s'il est assez irrégulier, mais ne vous inquiétez pas d'être trop précis. Ces boulettes se veulent rustiques. Placez les boulettes dans la poêle préchauffée sur la cuisinière.
5. Continuez à retirer la pâte et à préparer davantage de Stäerzelen, en plongeant la cuillère dans le beurre à chaque fois, jusqu'à ce que vous ayez épuisé toute la pâte.
6. Versez le reste du beurre fondu sur les Stäerzelen. À ce stade, ils sont prêts à servir de plat d'accompagnement, ou vous pouvez augmenter un peu le feu et faire sauter les boulettes de sarrasin un peu plus, en les retournant doucement, jusqu'à ce que certaines d'entre elles soient légèrement dorées sur certaines de leurs surfaces.
7. Si vous préparez les Stäerzelen comme plat principal, mettez-les dans des bols plats et versez dessus de la crème chaude ou du lait, puis saupoudrez-les d'une poignée de bacon ou de speck cuit et émietté. Ou garnissez-les de fromage râpé ou de l'une de vos sauces préférées.
8. Pour 4 personnes en accompagnement ou 2 en plat principal.



ASPERGES BLANCHES AVEC SAUCE HOLLANDAISE ET POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS:

Pour les légumes

1. 500 g de pommes de terre cireuses
2. 1 cuillère à café de sel
3. 750 g d'asperges blanches ou vertes
4. Sucre
5. Jus de citron

Pour la hollandaise

1. ½ citron
2. 250 g de beurre
3. 3 jaunes d'œufs
4. 50 ml de vin blanc sec

Pour la garniture

1. 2 cuillères à soupe de beurre
2. 2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché

MÉTHODE:

1. Pour les légumes, rincez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 25 à 30 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, épluchez les asperges et coupez les extrémités ligneuses. Dans une casserole, porter à ébullition beaucoup d'eau avec du sel, du sucre et un filet de citron.
3. Ajoutez les asperges et laissez mijoter 15 à 20 minutes.
4. Pour la sauce hollandaise, pressez le jus d'1 citron. Faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen et retirer du feu. Fouettez les œufs avec le vin blanc, le sel et le jus de citron dans un bol au-dessus de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Retirer du feu et continuer à fouetter en ajoutant le beurre en un mince filet jusqu'à ce que la sauce soit brillante. Assaisonner avec du sel et du jus de citron.
5. Égoutter les pommes de terre, les mettre dans une poêle avec le beurre fondu et le persil fraîchement haché et mélanger pour bien les enrober.
6. Servir les asperges avec les pommes de terre dans des assiettes et arroser de sauce hollandaise.



TRIPES LUXEMBOURGEOISES: KUDDELFLECK

INGRÉDIENTS:

1. 750 g de tripes bouillies
 2. 2 œufs
 3. Farine
 4. sel
 5. Poivre
 6. Pétrole
- Pour la sauce:
1. 1 échalote
 2. 2 cornichons
 3. 2 cuillères à café de câpres
 4. Persil
 5. Ciboulette
 6. 50 g de beurre
 7. 1 cuillère à soupe bombée de farine
 8. ½ litre de bouillon ou de bouillon de viande
 9. Elbling, ou tout autre vin blanc sec

MÉTHODE:

1. Les tripes sont disponibles prêtes à l'emploi en boucherie. Découpez-le en rectangles de 5 x 8 cm.
 2. Prenez deux bols à soupe. Dans un mélange les œufs, le sel et le poivre. Mettez la farine dans l'autre.
 3. Trempez les morceaux d'abord dans l'œuf, puis dans la farine.
 4. Pendant ce temps, l'huile a été chauffée dans une poêle.
 5. Les morceaux sont ensuite frits des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
 6. Disposez les morceaux une fois cuits sur une assiette préchauffée recouverte d'une serviette en papier.
- Pour la sauce:
1. Il est préférable de préparer la sauce avant de faire frire les tripes. La cuisson prend une vingtaine de minutes.
 2. Faites revenir les échalotes finement hachées dans du beurre et réservez-les de côté.
 3. Faites fondre le reste du beurre à feu vif.
 4. Tamisez et incorporez la farine en la laissant dorer.
 5. Retirez la casserole du feu et ajoutez lentement le bouillon, toujours en remuant.
 6. Laissez cuire encore un peu en remuant de temps en temps.
 7. Ajoutez une bonne gorgée d'Elbling ou autre vin blanc sec.

8. Ajoutez les échalotes cuites, les cornichons finement hachés et les câpres.
9. Assaisonnez au goût avec du sel, du poivre et peut-être du Tabasco.
10. Ajoutez le persil et la ciboulette ciselée.
11. Servir avec des pommes de terre bouillies et un bon vin blanc sec.
12. Ce plat peut également être préparé avec de la sauce tomate.



BIBLIOGRAPHIE

CHAPITRE 1: LA NOURRITURE ET SA VALEUR NUTRITIONNELLE

CHAPITRE 2: FAIM CACHÉE

<https://www.fao.org/sustainable-development-goals/did-you-know/detail-news/en/c/211122>

(https://www.ifpri.org/sites/default/files/ghi/2014/feature_1818.html)

<https://theconversation.com/hidden-hunger-affects-nearly-2-billion-worldwide-are-solutions-in-plain-sight-104740>

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

Global Hunger Index 2022 <https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2022.pdf>

Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>

<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>)

Bouis, Eozenou, and Rahman 2011

Bouis, H. E., P. Eozenou, and A. Rahman. 2011. "Food Prices, Household Income, and Resource Allocation: Socioeconomic Perspectives on Their Effects on Dietary Quality and Nutritional Status." Food and Nutrition Bulletin 21 (1): S14–23.).

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin:

Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

CHAPITRE 3: PRODUCTION ET CONSOMMATION ALIMENTAIRES DURABLES

https://www.hi.is/visindin/sjalfbaer_matvaelaframleidsla

<https://mataraudur.is/sjalfbaerni/>

<https://mataraudur.is/matarsaga-islendinga/#event-ingolfur-og-hallveig-nema-land-asamt-orum>

<https://www.virtua.org/articles/is-eating-locally-grown-food-healthier-for-you#:~:text=The%20main%20health%20benefit%20of,it's%20most%20dense%20with%20nutrients.>

https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

<https://zerowasteurope.eu/about/about-zero-waste/>

<https://www.britannica.com/topic/organic-food>

<https://www.msc.org>

CHAPITRE 4: PENSEZ À DEUX FOIS AVANT D'ACHETER

CHAPITRE 5: ALTERNATIVES VIABLES AUX PRODUITS ÉTRANGERS

<https://cooking.nytimes.com/recipes/2653-basic-pesto>

CHAPITRE 6: MODE DE VIE SAIN : LA NUTRITION

Nordic Nutrition recommendations:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget/Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/_/attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb1278:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf

Nordic nutrition recommendations. Published June 2023.

<https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>

Michael Pollan: "Foodrules, An Eaters Manual."

https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosthåndboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf/_/attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c534466da4a7:52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10166ec28/Kosthåndboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf

<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>

Vitamins and minerals/Breastfeeding: chat with OpenAi 05.05.23

CHAPITRE 7: ALIMENTATION BIOLOGIQUE

<https://mataraudur.is/en/sjalfbaerni/>

<https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent>

<https://youmatter.world/en/10-worst-popular-foods/>

<https://www.ifoam.bio/why-organic/shaping-agriculture/four-principles-organic>

<https://www.fairtrade.net>

https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en

<https://01impact.com/sustainable-ethical-food-certifications/>

<https://www.msc.org>

CHAPITRE 8: CULTIVER DES ALIMENTS À LA MAISON

<https://orgprints.org/id/eprint/37074/2/Jordlappen%20rapportform%20NORSØK%20Rapport%202020%20.pdf>
www.agropub.no

Årshjul for hagen:

<https://vitenparken.no/skolehage/eksempel-pa-arshjul-for-skolehage/>

Ringblomstsalve:

<https://vitenparken.no/skolehage/ringblomstsalve/>
<http://soilfoodweb.com>

CHAPITRE 9: PRODUCTION ALIMENTAIRE ET CARRIÈRES CULINAIRES

Kokk

Utdanning.no 28.06.23

<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/kokk>

Fisker

Utdanning.no 28.06.23

<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/fisker>

<https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2018/06/ISFA-Report-2018-FINAL-FOR-WEB.pdf>

Small scale farmer/ Regenerative agriculture

<https://sjh.no>

<https://www.regenerativefarmersofamerica.com>

<https://savory.global>

CHAPITRE 10: RECETTES DE NORVÈGE, D'ISLANDE ET DU LUXEMBOURG



Mentions légales

Numéro de projet : 2022-1-NO02-KA210-YOU-000083324
Nom du projet : *Heuristic APPROach to Educating Youth on Hidden Hunger*
Titre : *Guide sur un mode de vie sain et une alimentation durable*
Titre original : *Guidebook on Healthy Living and Sustainable Food*
Langue : *anglais*
Traductions : *français, allemand, islandais, norvégien*
Année : 2023

Clause de non-responsabilité

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne par l'intermédiaire de Bufdir – Barne-, ungdoms og familiedirektoratet., l'agence nationale norvégienne. Cette publication reflète uniquement les opinions des contributeurs / éditeurs vers la préparation du contenu et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y sont contenues.

Partenaires du Consortium du Projet

Norvège : DalPro Utvikling AS
Luxembourg : Alliance for Global Development Asbl.
Islande : Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu



Co-funded by
the European Union

