



## Un atout pour la santé

Les fruits et les légumes devraient constituer la base de notre alimentation. Les médecins recommandent d'en manger cinq portions par jour (une portion représente une pleine main ou 120 g), afin de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, infectieuses et cancéreuses.

## Priorité aux produits régionaux

Cultivés dans la région où ils sont consommés, les fruits et légumes peuvent être cueillis à maturité, offrant ainsi toute leur saveur et leurs précieuses vitamines. Lorsque leur provenance est lointaine, ils doivent être récoltés avant qu'ils ne soient mûrs, afin de supporter un long voyage en bateau ou en camion. S'ils prennent l'avion, l'effet sur le réchauffement climatique est encore pire.

## La biodiversité en péril

La nécessité de disposer de fruits et légumes se conservant longtemps pousse les producteurs à sélectionner un nombre limité de variétés, très souvent au détriment de la biodiversité. Les critères de rendement, d'esthétique et de résistance aux transports passent souvent avant les considérations relatives à la saveur et à l'environnement.

## Le concept de « souveraineté alimentaire »

On appelle « souveraineté alimentaire » la capacité de disposer d'une nourriture qui réponde aux attentes de la population. Une collectivité qui maintient une agriculture diversifiée préserve ses choix au niveau de son alimentation. Elle favorise les emplois locaux et in-

fluence la destinée du paysage. Elle s'assure également une meilleure sécurité alimentaire, car cette proximité facilite la « traçabilité » des produits, c'est-à-dire la surveillance de leur mode de production et du circuit de vente qui va du producteur au consommateur.

## Les richesses du terroir genevois

Avec près de 200 hectares de cultures maraîchères (dont 48 sous abri), les producteurs genevois proposent une centaine de légumes différents à déguster au fil des saisons, dont le fameux cardon épineux genevois (voir recette ci-contre). Le nouveau label « Genève Région - Terre Avenir » garantit non seulement une production de proximité, mais également des conditions de travail décentes pour les ouvriers agricoles.

### A propos de pétrole...

*Un concombre de la région, acheté en été (sa saison de maturation naturelle) et cultivé en plein air, nécessite en tout 0,3 litre de pétrole pour sa culture et son acheminement au magasin. Celui qu'on achète en février, cultivé en serre chauffée et transporté sur une distance de 1000 km, utilise 1,1 litre.*



*Un kilo de fraises de la région, acheté en saison (mai, juin, juillet), nécessite 0,2 litre de pétrole. S'il est produit outre-mer et qu'il est transporté en avion pour être vendu en mars, il faudra 4,9 litres de pétrole (soit 25 fois plus).*



## Pour en savoir plus

[www.terre-avenir.ch](http://www.terre-avenir.ch)

Le portail de l'agriculture genevoise.

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

Rubrique « Consommation/alimentation » : Tableaux saisonniers pour les fruits et légumes.

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

Pour tout savoir sur les légumes.

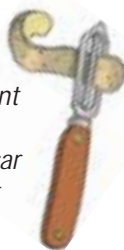
**Livres**

« Genève terre à terre – Guide de la campagne genevoise », AgriGenève et DIAE, à demander au tél. 022 884 91 50.

« Festins et délices genevois », « Les Fumets du terroir genevois », Jean Lamotte, Ed. Slatkine, 2001.

### Source de compost

*Les épluchures de fruits et de légumes n'ont rien à faire dans une poubelle ordinaire. Ces déchets organiques brûlent très mal, car ils contiennent jusqu'à 90% d'eau. Autant les récupérer dans sa « poubelle verte » ; ils seront transformés en compost, ce qui permet d'améliorer la fertilité des sols tout en épargnant les tourbières.*



### Recette : le cardon à la moelle

*Choisir un beau cardon genevois de la variété « épineux de Plainpalais » (400 g par personne). Eplucher, laver et tronçonner les tiges (cette tâche étant ardue, le légume est souvent proposé déjà prêt à cuisiner). Blanchir pendant une dizaine de minutes dans un mélange 2/3 d'eau et 1/3 de lait, additionné du jus d'un demi citron. Egoutter. Dans le fond d'un plat à gratin, disposer de fines tranches de moelle de bœuf, ajouter le cardon blanchi et mouiller jusqu'à hauteur avec du bouillon de bœuf. Saler, poivrer, parsemer de persil haché et laisser mijoter au four une bonne heure à 200° C.*



Le cardon, dont on mange les tiges des feuilles (appelées « côtes »), a été introduit à Genève en 1685 par des réfugiés protestants qui le cultivaient à Plainpalais. On le consomme en novembre-décembre et il fait partie des plats typiquement genevois à servir au moment de l'Escalade ou des fêtes de fin d'année. Le « cardon épineux genevois » est le premier légume suisse à avoir obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC).

Source : recette sur le site [www.opage.ch](http://www.opage.ch) (cuisinier : Laurent Garrigues) et union des maraîchers de Genève.