



Fruits & Légumes

Santé et forme physique

5 portions de légumes et fruits / jour
(au moins 400g de légumes et 250g de fruits / jour / adulte)



1 portion correspond à la taille d'une paume -> adaptée à l'âge



Nutriments essentiels

vitamines, minéraux, fibres, métabolites secondaires des plantes, teneur élevée en eau et teneur relativement faible en calories



Effets sur la santé

Réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'attaque cérébrale. Un potentiel préventif contre le cancer, la démence et le gain de poids

Production / Achat



Propre production à la maison ou dans le jardin communautaire

Achat chez le producteur

trouvez un jardin communautaire
eisegaart.lu

trouvez un producteur local
changeonsdemenu.lu

Stockage

Le type de stockage dépend également du degré de maturité des fruits et de la date de consommation prévue



Réfrigérateur (compartiment à fruits & légumes)



Cellier, cave ou armoire à provisions (frais et sombre)



Bol de fruits et légumes (lumineux & température ambiante)



Sans emballage
pas d'emballage de transport, de stockage et promotionnel



Sans additifs et OGM
Nourriture fraîche sans conservateurs, etc.



Sans engrais chimiques / pesticides
(demandez)



Moins de déchets
car pas de production de masse et des courts circuits de vente



Soutien aux producteurs locaux de fruits et légumes
économiquement, écologiquement et socialement raisonnable



Saisonnier
économie d'énergie et conservation des ressources



Courts chemins de transport
économies d'énergie et de ressources et moins d'émissions polluantes, d'utilisation des sols, de bruit et d'infrastructures



Chaîne de production transparente
par contact direct avec le producteur



Indépendance des grandes entreprises
fruits et légumes locaux, autosuffisance du pays et indépendance par rapport à la politique de prix internationale

Utilisation

Comment consommer les fruits et légumes très mûrs ou abîmés



confiture, chutney & conserver



smoothie & jus



soupe



congeler & sécher



offrir

Éliminer

En cas de moisissure ou de pourriture & les pièces non consommables



compost



déchets biodégradables