

GARD  
3.0  
Département

Défi 2018 - 2019

# Le Petit Guide

de la

famille

à

Alimentation

Positive



Équipe de  
l'UTASI Camargue  
Vidourle



Familles  
à alimentation  
positive



CIVAM

FÉDÉRATION  
du GARD



«Manger mieux, manger local, manger sain : dans le Gard ce n'est pas une incantation. C'est toute l'ambition de notre politique alimentaire ; une politique qui a été labellisée par le Ministère de l'agriculture et de l'alimentation en 2018. Avec cette ambition forte et juste, le Département s'engage pour la santé de tous les Gardois en partenariat avec le monde agricole, les associations et les organismes professionnels. Il agit aussi en faveur du pouvoir d'achat et pour une agriculture de proximité, prospère, créatrice d'emplois et respectueuse de la planète».

**Denis BOUAD**, Président du Département du Gard



«Manger est un acte responsable pour soi-même, pour les autres et pour le territoire. Pour permettre à chacun d'agir à son échelle, il est nécessaire de renouer les liens entre agriculture et alimentation, de sensibiliser aux bienfaits d'une consommation responsable et de faire connaître les produits de qualité du territoire. C'est tout l'objet de cette action innovante « Familles à alimentation positive ».

**Cathy CHAULET**, Vice-Présidente du Département du Gard déléguée aux circuits courts, à la qualité alimentaire et à la restauration collective



«La Fédération départementale des CIVAM du Gard œuvre depuis plus de 50 ans au développement d'une agriculture sans pesticides et d'une alimentation durable et ce Défi Familles à Alimentation Positive est un de nos outils pour y parvenir. Nous sommes fiers d'animer ce projet qui s'appuie sur des valeurs fondatrices du réseau CIVAM : éducation populaire, lien paysans-consommateurs, accès pour tous à une alimentation saine».

**Jocelyne FORT**,  
Présidente de la Fédération Départementale des CIVAM du Gard

## Au sommaire...

- Un Défi, mais pour quoi faire ?
- Les ateliers réalisés
- Devenir des consommatrices averties !
- Atelier nutrition : cuisiner sain et équilibré
- Atelier lutte contre le gaspillage alimentaire
- Cuisiner bio et végétarien à prix doux
- Atelier visite de fermes : découvrir l'agriculture durable
- Calendrier saisonnalité des fruits et légumes

# Le Défi famille à Alimentation Positive



## • Un Défi, mais pour quoi faire ?

Le Défi Familles à Alimentation Positive, né en Rhône-Alpes en 2012 grâce à l'association Corabio (FRABAura aujourd'hui), consiste à aider des familles à changer leurs habitudes alimentaires et de consommation dans une démarche conviviale. Par équipe, et grâce à des ateliers pratiques (cuisine, nutrition, lutte contre le gaspillage, visite de ferme, etc.), les participants sont accompagnés vers des modes de consommation plus responsables et sont sensibilisés à l'alimentation durable et à la réduction du gaspillage.

L'objectif est de montrer qu'en modifiant ses pratiques alimentaires, on peut consommer des produits frais, de qualité, bio et locaux en maîtrisant son budget alimentaire. Des relevés d'achats alimentaires sur 14 jours consécutifs sont réalisés en début et fin de Défi pour appréhender l'évolution des pratiques de chaque participant.

Ce Défi s'appuie sur l'émulation positive au sein de chaque équipe mais aussi le partage et la convivialité.

## • Le premier Défi du Gard !

Dans le cadre de sa politique alimentaire, le Département du Gard a confié à la Fédération Départementale des CIVAM du Gard l'organisation du premier Défi Familles à Alimentation Positive du Gard sur le secteur sud du Département. Grâce à la mobilisation de structures relais, notamment du champ social, **trois équipes ont été constituées** et ont relevé le Défi : centre social RIVES, CMS de Beaucaire et UTASI Camargue- Vidourle.

**L'objectif du Défi est de proposer des activités permettant de transmettre des bonnes pratiques et des trucs et astuces pour consommer plus sain, bio et local tout en maîtrisant son budget !** L'évolution de la consommation et des pratiques de chaque participant est mesurée grâce à des relevés d'achats en début et fin de Défi.



# Les ateliers réalisés



**7-12 2018 Réunion de lancement : Présentation du Défi**  
Intervention de Camille Villajos, FD CIVAM 30



**18-01 2019 Atelier n°1 : Lutter contre le gaspillage alimentaire**  
Intervention de Nathalie Gonzalez, association Perséphone

**15-02 2019 Atelier n°2 : La nutrition pour cuisiner sain et équilibré**  
Intervention de Laury Ferreres

**12-03 2019 Atelier n°3 : Cuisiner bio et végétarien à prix doux**  
Intervention de Stella Campagna et Nirmala Daniel, l'Effet Gomasio



**12-04 2019 Atelier n°5 : Découvrir l'agriculture durable (visite de fermes)**  
Intervention de Julien Belin, apiculteur



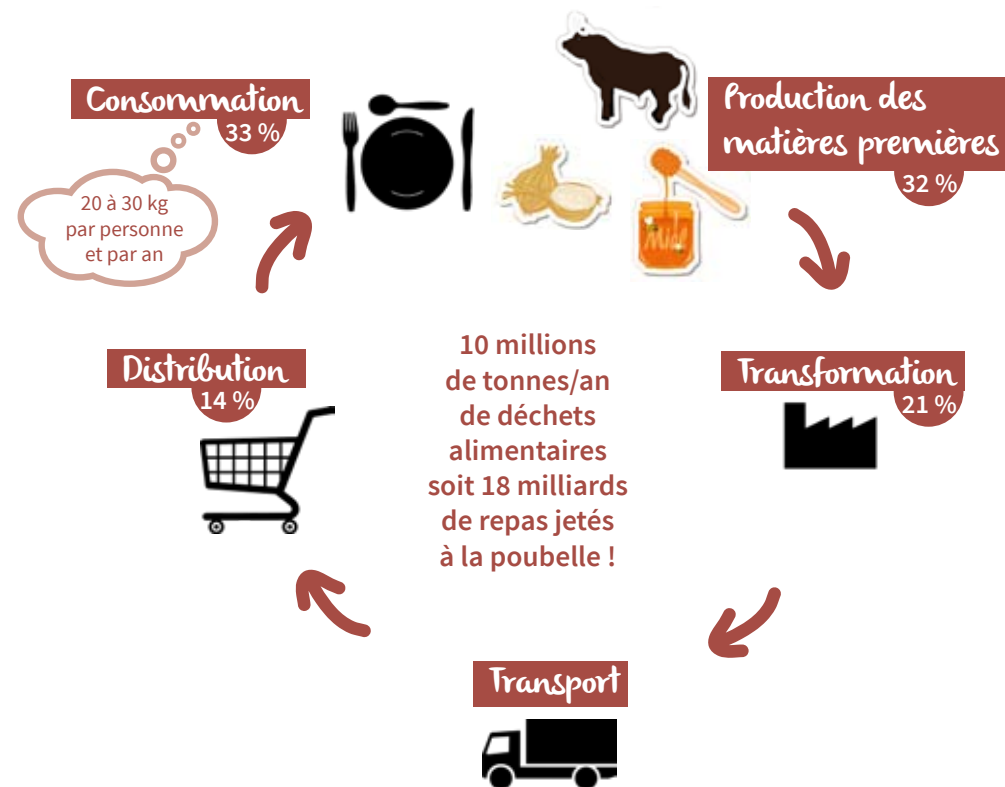
**24-05 2019 Atelier n°5 : Découvrir et comprendre l'intérêt des circuits courts et du bio (deux visites)**  
Intervention du réseau Biocoop et du Local Paysan



**14-06 2019 Réunion de clôture : on fait le bilan !**  
Intervention de Camille Villajos, FD CIVAM 30

# Atelier «Lutte contre le gaspillage alimentaire»

Comprendre le gaspillage alimentaire et comment il est possible de le réduire : voilà un défi à relever bon pour la planète et pour le portefeuille !  
Moins gaspiller c'est acheter moins et mieux conserver ! En effet, le gaspillage se joue à tous les niveaux.



Mais aussi...



Gaspillage des ressources en eau



Gaspillage des ressources énergétiques



Gaspillage d'argent pour les ménages : 159 € par personne et par an jetés à la poubelle !

Source Ademe

# Atelier Nutrition : Cuisiner sain et équilibré



## Les dates de péremption

### DLC – Date Limite de Consommation

«A consommer jusqu'au ...»

- Produits frais (viande, traicteur, poisson, etc)
- Après cette date le produit est périmé et non consommable.

### DDM – Date de Durabilité Minimale

«A consommer de préférence avant le ...»

- Après cette date, le produit n'est pas périmé, il est sans danger, mais peut avoir perdu certaines de ses qualités (- croquant, - de goût, - de bulles, etc.).

**Remarque :** Un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter l'aliment.

Source : agriculture.gouv.fr



Limiter le gaspillage c'est bon pour le porte-monnaie et pour l'environnement !

## Comment limiter notre gaspillage ?

### Quantités - Besoins

**Prendre l'habitude d'adapter les quantités à nos besoins**, malgré les nombreuses incitations d'achat (promotions, publicité, crainte de manquer). Je n'achète que ce que j'ai réellement besoin.

### Restes au restaurant

**Demander à emporter ce que l'on n'a pas mangé au restaurant.**

### Dates de péremption

**Bien ranger son réfrigérateur** pour surveiller les **dates de péremption** pour mieux conserver les aliments.

### Restes à la maison

**Transformer les restes de repas** pour en faire de nouveaux plats !

Un atelier pour se familiariser avec les notions de bases de la nutrition (groupes alimentaires, fréquence journalière de consommation, etc.) mais surtout pour mettre en application grâce à la réalisation de deux recettes simples et saines !

## Recettes

### ● Rouleaux de printemps

#### Ingrédients

- 12 feuilles de riz
- 24 feuilles de laitue
- 250 g de nouilles de sarrasin ou vermicelles de riz
- Tempeh
- 1 avocat
- 2 carottes
- 1 mangue
- Graines germées
- Feuilles de menthe
- Feuilles de coriandre
- Graines de sésame noir ou doré

#### Pour la marinade du tempeh :

- 2 c à s de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c à s de sauce soja
- Le jus d'1 citron vert
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'huile de sésame grillé
- 1 cac de sirop d'érable

#### Préparation

- Préparer la marinade du tempeh : mélanger les ingrédients dans un récipient et ajuster selon vos goûts. Couper le tempeh en lamelles fines et le plonger dans la marinade pendant au moins 10 minutes.
- Suivre les instructions de cuisson des nouilles (plonger dans l'eau tiède une dizaine de minutes sans trop les cuire !). Egoutter lorsqu'elles sont prêtes et réserver.



- Dans une poêle légèrement huilée, disposer les lamelles de tempeh et les faire revenir à feu vif. Arroser progressivement avec la marinade, jusqu'à évaporation.
- Couper les carottes en julienne, l'avocat et la mangue en lamelles.



#### Réalisation et roulage

- Humidifier un torchon propre et l'étaler sur le plan de travail, en le laissant dépasser de quelques centimètres pour faciliter le roulage par la suite.
- Tremper dans de l'eau tiède une feuille de riz pendant une dizaine de secondes. L'étaler sur le torchon, en laissant à nouveau dépasser légèrement. Parsemer de graines de sésame.
- Garnir en commençant par une belle feuille de salade. Pour éviter de déchirer la feuille de riz, penser à écraser la partie blanche de la feuille de salade, puis la disposer sur la feuille de riz. Ajouter les vermicelles de riz, et la composition d'ingrédients au choix. Terminer par une feuille de laitue, disposée à l'envers de la première.
- Saisir délicatement la partie de feuille de riz qui dépasse, la rabattre en serrant légèrement, sur l'ensemble de la garniture. Rabattre les côtés, puis finir de rouler vers l'avant. Et voilà ! Reproduire jusqu'à épuisement des ingrédients.



## ● Recette des boules d'énergie

### Ingrédients

- 1 c à s de purée d'amande complète
- 5 c à s d'amande en poudre
- 2 c à s de pâte de dattes
- 2 c à s de noix de coco râpée
- 2 c à c de baies de goji
- 1 c à c graines de courge
- 1 c à c graines de tournesol
- 1 c à c de miel
- 1 c à c vanille en poudre

### Préparation

- Rien de plus simple : mélanger à la main tous les ingrédients dans un récipient (ou dans un robot mixeur à lame, utiliser la fonction «pulse»).
- Selon vos goûts et la consistance de la préparation, ajuster en rajoutant les ingrédients que vous souhaitez.
- Puis former des boules dans le creux de votre main.
- Réserver au frais puis déguster.

c à s = cuillère à soupe  
c à c = cuillère à café

Les boules énergie se conservent dans une boîte hermétique au frigo 1 semaine.  
Seulement deux boules énergie suffisent en collation ou au goûter !



## • Connaissez-vous les alternatives végétales pour un apport en protéines équilibré ?

Aliments	Quantités
Tofu	200 g
Protéines de soja texturées	50 g (sèche)
Lentilles	250 g (cuites)
Pois chiches	250 g (cuits)
Haricots rouges	250 g (cuits)
Pois cassés	250 g (cuits)
Flageolets	400 g (cuits)
Quinoa	400 g (cuits)

Pour l'équivalent de 100 g de viande, soit environ 20 g de protéines

### Autres ingrédients riches en protéines :

Graines de courges, cacahuètes, noix de cajou, amandes, œuf, fromages (Comté, emmental, parmesan, etc.).

### Pensez-y !

Pour avoir un apport en protéines complet dans la journée, pensez à associer céréales (pâte, riz, boulgour, semoule, etc.) et légumineuses (tous les pois, les haricots mais aussi les lentilles) !

Quelques exemples bien connus :

- chili sin carné (riz/haricots rouges),
- couscous sans viande (semoule/pois chiches),
- riz/lentilles en Inde.

A vous de choisir votre association préférée !



# Cuisiner bio et végétarien à prix doux !



Cuisiner bio et végétarien sans se ruiner, c'est possible!  
Le menu sera même gourmand, coloré et 100 % bio  
de l'apéritif au dessert.

c à s = cuillère à soupe  
c à c = cuillère à café



## ● Tartinade lentilles corail et orange

### Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 orange
- curcuma frais ou en poudre
- huile d'olive
- poivre
- sel

### Préparation

- Faire cuire les lentilles (dans 1 à 1,5 fois leur volume d'eau) avec la carotte lavée et coupée.
- Mixer le tout avec le jus et le zeste d'une orange, un peu de sel et un peu de curcuma en poudre ou râpé (pour la couleur) et une pincée de poivre.
- Déguster froid en tartinade.

€ Tartinade bio dans le commerce : entre 20 et 25 €/kg  
Fait maison et 100 % bio : 3,15 €/kg !

## ● Crackers

### Ingrédients

- 200 g de farine de pois chiche
- 2 pincées de sel
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 c à c de cumin concassé

### Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et rajouter au fur et à mesure de l'eau afin de rendre la pâte homogène. Lorsqu'elle ressemble à une pâte à tarte, la mettre en boule.
- Étaler la pâte finement entre 2 feuilles de papier sulfurisé et la couper en petits carrés.
- Mettre au four ¼ d'heure à 180°C.

€ Pour 200 g de crackers bios maison : 2,60 €  
Pour 200 g de crackers non bio type « Monaco » : 1,70 € mais apports nutritionnels beaucoup moins intéressants !



## ● Taboulé rose de chou fleur

### Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 3 carottes
- 1 poignée de raisins secs
- 3 lamelles de citron confit
- 1 botte de radis roses
- 2 petits navets • 2 cébettes
- 1 botte de persil
- Quelques brins de menthe
- 2 citrons pressés
- Huile d'olive et sel



### Préparation

- Ôter le trognon du chou-fleur lavé. Le mixer par à coup : on obtient une poudre semblable à des graines de couscous. Couper en petits dés carotte, citron et navet. Couper en fines tranches les radis, la menthe et la cébette.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec l'huile d'olive, les citrons pressés et le sel.
- Mettre à macérer au frais.

## ● Tartare d'algues

### Ingrédients

- 50 g de mélange du pêcheur
- 1/2 bocal de câpres
- 4-5 cornichons
- 2 échalotes
- 2 citrons
- 5-10 cl huile d'olive
- 1 botte de persil

### Préparation

- Placer les algues dans un récipient d'eau et laissez-les se réhydrater 2 minutes. Peler les échalotes.
- Mixer tous les ingrédients. Servir frais en tartinade à l'apéritif !



## ● Galettes de riz rose

### Ingrédients

- 500 g de riz cuit un peu collant
- 2 betteraves crues, épluchées et lavées
- 1 botte de ciboulette
- 150 g fromage frais
- 1 poignée de graines de tournesol
- 2 c-à-c de graines de carvi écrasées
- sel

### Préparation

- Râper finement les betteraves et ciseler la ciboulette puis mélanger le tout et former des boulettes.
- Les enduire d'huile d'olive puis cuire à la poêle ou au four (préchauffé à 200°C). Atteindre que les galettes soient dorées soit 15 à 20 min.

Recette anti-gaspill' pour cuisiner vos restes de riz !



## ● Galettes de millet à la carotte



### Ingrédients

- 300 g de millet
- 3 carottes
- 1 oignon
- gingembre frais (2 cm)
- 2 c-à-s de purée de cacahuète
- 2 gousses d'ail écrasées
- curcuma frais
- sel
- huile d'olive

### Préparation

- Faire cuire le millet dans environ 2 fois son volume d'eau. Pendant ce temps, couper l'oignon en cubes, éplucher et râper le gingembre et râper les carottes.
- Chauffer un peu d'huile dans une poêle, y ajouter le gingembre et l'ail. Laisser 2 min. puis ajouter l'oignon, saler. Faire blondir le tout, y ajouter les carottes. Laisser mijoter en remuant de temps en temps. Quand les carottes sont mi cuites, arrêter la cuisson.
- Mélanger au millet cuit, ajouter la purée de cacahuète, le curcuma et vérifier l'assaisonnement. On peut y ajouter un peu de piment pour plus de piquant !
- Laisser refroidir avant de former les galettes puis faire cuire au four (préchauffé à 200°C) pendant 15 à 20 min.

## ● Soyeux au chocolat

### Ingrédients

- 1 paquet de tofu soyeux
- 200 g de chocolat

### Préparation

- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mixer le tofu avec le chocolat fondu.
- Verser la préparation dans des ramequins.
- Réserver au froid avant de déguster.

€ Coût : 0,72 cts par portion de 100 g !

## ● Crème au chocolat façon béchamel

### Ingrédients

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 1 L de lait
- 100 g de sucre
- 200 g de chocolat

### Préparation

- **Faire une béchamel** : faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire cuire 1 min en remuant. Ajouter le lait petit à petit en remuant pour délayer la pâte, au fouet ou au mixer plongeur.
- **Quand le mélange est chaud**, ajouter le sucre et le chocolat (en morceaux). Faire bouillir quelques minutes pour que la crème épaississe, mélanger souvent pour que cela n'attache pas au fond. Répartir dans des ramequins.



## Végé...quoi ?

«Manger végétarien, c'est pas fait pour moi !».

Et pourtant, cela signifie simplement un menu sans viande, poisson ou fruits de mer ! Parfois, il n'y a pas non plus de produits d'origine animale comme les produits laitiers, les œufs ou le miel, c'est ce qu'on appelle un repas végétalien.



*Et vous, consommez-vous de la viande ou du poisson à tous les repas ?*

En 2019, l'agence Santé Publique France recommande officiellement de diminuer sa consommation de viande.

## Et si on mangeait moins de viande ?



Un repas sans viande, c'est pauvre et ennuyeux ?

**Les assiettes végétariennes sont créatives et variées.** Pour des découvertes gourmandes et équilibrées, associez légumineuses et céréales, dégustez fruits et légumes de saison ! Manger moins de viande, c'est des avantages pour votre santé, pour l'environnement et même pour votre porte-monnaie !

### Nos conseils

- Choisissez des viandes de qualité pour encore plus les apprécier. Mangez-en moins, mais de qualité !
- Lancez-vous des petits défis pour préparer des repas végétariens : testez des recettes et accordez-les à votre goût, vous saurez cuisiner végétal !
- Utilisez l'argent économisé pour acheter des produits bios et locaux.
- Faites-vous plaisir !

# Atelier visite de ferme : Découvrir l'agriculture durable

A la rencontre de **Julien Belin, apiculteur à Bouillargues** pour mieux comprendre le métier d'agriculteur et le lien agriculture-alimentation !

## • Julien BELIN, apiculteur à Bouillargues



### Profession : Apiculteur

Amateur pendant 10 ans, Julien quitte son poste de banquier il y a 3 ans pour devenir apiculteur professionnel. Ce métier est très prenant et se déroule aussi la nuit, quand il faut déplacer les ruches vers d'autres lieux de butinage !

**Nombre de ruches et ruchettes : 500 !**

**Vente :** tout son miel est vendu sur les marchés et directement à la ferme.

**Les miels :** une dizaine de variétés différentes car les ruches voyagent (miel de garrigue, de montagne, de châtaigniers, de lavande et même de melon !)



### Dans une ruche, on trouve :

- 40 000 à 60 000 abeilles dites «ouvrières»,
- quelques milliers de faux-bourdon, les mâles de la ruche,
- 1 seule reine, mère de toutes les abeilles de la ruche.



### La reine :

- elle vit plusieurs années (3 à 5 ans),
- elle pond environ 2000 œufs par jour pour maintenir la population d'abeille dans la ruche.

### Les abeilles :

- elles vivent environ 1 mois pendant la période estivale,
- elles doivent butiner 1 million de fleurs pour produire 1 kg de miel !

## Pourquoi choisir la vente directe ?

**Acheter directement** ses produits à l'agriculteur (sur le marché, à la ferme, via une AMAP, etc.), c'est le choix gagnant !

En effet, pour le consommateur, c'est la garantie de :

- connaître la provenance exacte du produit
- rémunérer justement le travail de l'agriculteur et de ne pas diluer le prix payé entre plusieurs intermédiaires
- rencontrer des agriculteurs et de se reconnecter à son alimentation !

### Pas encore convaincu ?

**La preuve avec l'exemple du prix du miel !**

La vente directe c'est quand vous achetez directement vos produits à l'agriculteur. Il n'y a pas d'intermédiaires (c'est-à-dire le grossiste, le commerçant, le supermarché).



### Pour un pot de 500 g de miel d'un apiculteur gardois

	Châtaignier	Acacia	Toutes fleurs	Lavande
<b>En direct</b>	7,50 €	8,00 €	7,30 €	8,00 €
<b>Au supermarché</b>	8,00 €	8,69 €	8,00 €	9,80 €





# Atelier Découvrir et comprendre L'intérêt des circuits courts et du bio

A la rencontre des acteurs de l'alimentation durable et équitable :  
la Biocoop Marigoule et le local paysan à Nîmes !

## • Les Biocoop, des magasins bio pas comme les autres

Biocoop, c'est avant tout le soutien au développement de l'agriculture biologique depuis 1986. Trois valeurs sont fondatrices des engagements de Biocoop : la coopération entre les acteurs, le commerce équitable (21.4% du chiffre d'affaire en 2017) et la transparence.

Source charte déontologique Biocoop.



Par exemple, Biocoop proscrit le transport des marchandises par avion, et propose uniquement des fruits et légumes de saison. Dans un souci de respect de l'économie sociale et solidaire, des produits comme le chocolat, le sucre, le thé ou le café sont obligatoirement équitables.

Enfin, la gamme de produits en vrac est vaste et permet de consommer bio et malin, tout en réduisant considérablement ses déchets.

## • Le Local Paysan, le collectif pour aller plus loin



Le Local Paysan est une association de producteurs gardois, qui tiennent ensemble la boutique contenant exclusivement leurs produits.

A tour de rôle, les agriculteurs tiennent des permanences à la boutique. Ils peuvent valoriser leurs produits et leur travail auprès des clients.

Ce point de vente collectif rapproche les consommateurs des producteurs, qui sont les mieux placés pour parler de leurs produits !

Le Local Paysan propose aussi de la petite restauration sur place ou à emporter, utilisant le plus possible les produits de la boutique.



## Pourquoi manger local et de saison ?

### Pour la planète

Choisir des aliments produits à proximité permet de réduire le transport. Une fraise d'Espagne aura parcouru des kilomètres pour arriver à nous, ce qui génère de la pollution.

En pratique, les produits évitant des destinations lointaines nous font voyager... Mais cela veut aussi dire des milliers de kilomètres parcourus pour qu'ils nous arrivent ! Privilégier les produits locaux et de saison, c'est aujourd'hui plus facile car des initiatives de commercialisation locales se multiplient : groupements d'achats, paniers, AMAP, magasins de producteurs, etc...

*A vous de jouer !*

### Pour soi

Acheter des produits locaux vous permet de faire des économies car les légumes produits en saison sont en règle générale abondants et donc moins chers. Respecter la saisonnalité c'est la garantie de produits plus savoureux et donc plus de plaisir dans l'assiette !

### Pour l'économie du territoire

En achetant en direct, on soutient les producteurs qui sont alors moins dépendants des prix fixés par les supermarchés. Cela permet aussi de recréer des campagnes vivantes en y maintenant des exploitations agricoles viables !

## L'agriculture biologique

Elle garantit un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. L'utilisation de produits chimiques de synthèse est interdite ainsi que les OGM. Des conditions d'élevage sont imposées afin de garantir le bien-être des animaux (parcours extérieurs, espace suffisant dans les bâtiments agricoles, etc.). Les agriculteurs bios sont contrôlés par des organismes indépendants qui certifient le respect du cahier des charges bios de la production.

### Pour manger Bio et malin,



- privilégiez la vente directe et les magasins de producteurs,
- préférez le vrac et les gros conditionnements,
- consommez des fruits et légumes de saison,
- cuisinez plutôt que d'acheter des plats préparés et économisez en réduisant le gaspillage alimentaire !

Vous serez gagnants et vous pourrez réinvestir dans l'achat de produits bio !



1972

Création du 1er cahier des charges bio par l'association Nature et Progrès.  
Les bases sont posées !



1981 - 1985

Reconnaissance officielle de la bio par l'État français.  
Création du logo AB.



1991 - 2010

Première réglementation européenne sur la bio.  
Création du logo bio européen dit «Eurofeuille».

# Calendrier - Saisonnalité des fruits et légumes *dans le Gard*



	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricot												
Cerise												
Châtaigne												
Figue												
Fraise												
Kiwi												
Melon												
Nectarines												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Raisin												
Agrumes												

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Blette												
Carotte												
Choux												
Concombre												
Courgette												
Epinards												
Haricots verts												
Petits pois												
Poireau												
Poivron												
Courge												
Radis												
Salade												
Tomate												





▪ **Les CIVAM** (Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural) sont des associations d'éducation populaire portées par des agriculteurs et des ruraux, qui ont pour objectif de maintenir des campagnes vivantes et accueillantes, par un développement durable et solidaire.

La Fédération Départementale des CIVAM du Gard mène des actions sur les thématiques suivantes :

• Agriculture Biologique et durable

- Pratiques agroécologiques
- Alternatives aux pesticides en zones non agricoles
- Accueil éducatif et social à la ferme
- Jardins collectifs
- Agritourisme
- Circuits courts
- Chanvre Bio et écoconstruction
- Appui à la création d'activités agri-rurales
- Formation
- Compostage à la ferme
- Apiculture

### ▪ Le Département s'engage pour une alimentation de qualité

Le Département du Gard est depuis longtemps engagé pour l'amélioration de la qualité de vie des Gardois :

- Plan climat.
- Protection des terres cultivables.
- Soutien aux producteurs locaux.
- Sécurité sanitaire et à la consommation de proximité
- Lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Création de la marque Militant du Goût pour identifier les meilleurs produits gardois.

### 4 axes centraux pour gagner ce défi :

- Garantir l'accès de tous les Gardois à une alimentation sûre et de qualité.
- Favoriser la valorisation des produits locaux.
- Soutenir l'éducation des jeunes pour une alimentation équilibrée.
- Accentuer la lutte contre le gaspillage.