

**2021, ANNÉE INTERNATIONALE
DES FRUITS ET DES LÉGUMES**

Mieux se nourrir Mieux consommer, avec les fruits et légumes frais



Quid de notre consommation de fruits et légumes ?

Pourquoi est-ce important de consommer des fruits et légumes ?

- > Parce qu'ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.
- > Parce que les fruits et légumes sont également riches en eau et qu'ils contribuent à hydrater notre corps.
- > Parce qu'ils sont pauvres en calories ce qui constitue un atout de taille pour maintenir son poids de forme.
- > Parce qu'ils sont riches en éléments «protecteurs» reconnus pour jouer un rôle important dans la prévention de certaines maladies telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers ou encore le diabète de type II.

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes et la santé, rdv sur www.aprifel.com

Source : OMS et PNNS



Aujourd'hui, 1/3 des adultes français (32%) respecte les recommandations du PNNS* (+ 5 points entre 2010 et 2019) et 10 % des enfants (+ 5 points également entre 2010 et 2019)**. Ces chiffres sont positifs et vont dans le bon sens mais il reste encore du chemin à parcourir.

Sans surprise, ce sont les plus de 65 ans qui décrochent la première place ! En effet, ils sont 4 sur 5 à cuisiner des fruits et légumes frais au quotidien, alors que les moins de 35 ans sont seulement 2 sur 5***. Cela souligne l'importance de transmettre, au fil des générations le goût pour la cuisine et le savoir-faire associé à la préparation des fruits et légumes.

Comment consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ?

Il est possible d'optimiser sa consommation de fruits et légumes en essayant de les inclure dans chacun de nos repas et en variant les plaisirs :

- > Un fruit au petit déjeuner
- > Une assiette de crudités au déjeuner
- > Un fruit en guise de collation.
- > Et pourquoi pas un velouté de légumes au dîner.

Les idées ne manquent pas. Les fruits et légumes peuvent se consommer sous toutes les formes : crus, cuits, en compote, en smoothies...

Qu'est-ce qu'une portion de fruits et légumes ?

Une portion de fruits et légumes correspond à environ 80-100 g de produits.

Pour vous repérer facilement sans être obligé de sortir la balance, cela correspond à une poignée :

1 pomme, 2 kiwis, 3 abricots, 1 bol de soupe, une petite assiette de crudités...

Comment limiter le gaspillage alimentaire ?

Pour éviter le gaspillage alimentaire, voici quelques réflexes à adopter.

OPTIMISEZ VOS COURSES :

- > Préparez une liste de courses afin de n'acheter que ce dont vous avez besoin
- > Achetez les bonnes quantités de fruits et légumes selon la taille de votre foyer
- > Achetez vos produits à différents stades de maturité afin d'en profiter tout au long de la semaine
- > Renouvelez vos courses plus souvent en achetant de plus petites quantités

VOS FRUITS ET LÉGUMES COMMENCENT À S'ABIMER ?

Voici 5 idées zéro-gaspi :

Idée #1

Inventez des salades

Pensez à intégrer vos restes dans une salade composée ! Des haricots verts, du chou-fleur par exemple seront une bonne base pour composer une salade, entièrement végétale ou agrémentée de lardons ou dés de fromages.



Idée #4

Recyclez vos salades de fruits

Pour le dessert, un reste de salade de fruits pourra intégrer un smoothie, un jus ou des compotes.



Idée #2

Soupez-en !

Un petit reste de légumes cuits ou crus, même un reste de salade par exemple, pourra intégrer une soupe, aux côtés de légumes frais. Vous découvrirez des associations de saveurs délicieuses auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé : un reste de courgette dans un velouté de poireaux, un reste de ratatouille dans un velouté de tomates...

Idée #3

Congelez !

Les restes de légumes cuisinés peuvent aussi être congelés, s'il en reste suffisamment pour un petit repas sur le pouce. Une aide astucieuse pour les jours où vous êtes pressé !

Idée #5

Tout est prétexte à gâteaux !

Des bananes trop mûres ou des pommes un peu fripées seront parfaites pour élaborer un gâteau maison.

Testez vos connaissances !

A. Que représente les pertes alimentaires dans la filière des fruits et légumes ?

À compter de la récolte et jusqu'au point de vente, les pertes alimentaires représentent :

1. 12% des volumes
2. 22% des volumes
3. 32% des volumes

Source : Infographie Pertes F&L 2015, Etude financée par FranceAgriMer, Interfel, l'UNILET et l'ANICC et réalisée par le cabinet Gressard en partenariat avec l'INRA

B. La superficie agricole de fruits et légumes produits en agriculture Bio :

1. n'a pas augmenté depuis 2010
2. a triplé depuis 2010
3. a doublé depuis 2010

Source : Agence Bio

C. Selon vous, les emballages plastiques dans les fruits et légumes représentent :

1. moins de 1,5% des emballages plastiques du secteur alimentaire
2. moins de 30,5% des emballages plastiques du secteur alimentaire
3. moins de 10,5% des emballages plastiques du secteur alimentaire

D. De la production à la distribution, la filière des fruits et légumes représente :

1. 250 000 emplois directs, dont 136 902 saisonniers
2. 350 000 emplois directs, dont 236 902 saisonniers
3. 450 000 emplois directs, dont 336 902 saisonniers

Source : classification MSA pour les cultures spécialisées



« Si je travaille avec instinct et émotion afin de proposer une cuisine fidèle à ma sensibilité, je suis particulièrement attachée aux fruits et légumes que j'utilise. Leur qualité, leur provenance et leur fraîcheur sont autant de critères incontournables auxquels je tiens. J'ai pour seul mot d'ordre, le respect : respect du produit, respect des saisons, respect du savoir-faire. C'est donc avec fierté qu'à l'occasion de l'Année internationale des fruits et des légumes, je souhaite apporter mon soutien à toute une filière qui se mobilise chaque jour. Des femmes et des hommes qui s'engagent afin de proposer une grande variété de produits de qualité, sains et savoureux pour le plaisir de tous. »

Hélène Darroze