



Manger **bio**



et **local**

Pour une consommation responsable et durable





Qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

Les plantes cultivées en bio ne reçoivent ni pesticides ni engrais chimiques de synthèse. Les semences sont contrôlées sans OGM. Par le biais des rotations, des engrais verts et du désherbage mécanique, l'agriculteur bio favorise la diversité des cultures, l'équilibre des sols, la biodiversité et donc, la prévention des maladies. En cas d'attaque, il pratique la lutte biologique ou les traitements naturels. Les animaux sont nourris avec des aliments bio, dont une partie au moins doit être produite sur la ferme. Ils ont accès au plein air et bénéficient de thérapies alternatives comme l'homéopathie et la phytothérapie. L'observation des animaux et la prévention des maladies sont privilégiées afin d'éviter le recours aux antibiotiques. Ce mode de production permet d'obtenir des produits de qualité, exempts de résidus de pesticides, d'adjuvants ou d'additifs, et d'une plus grande valeur gustative et nutritionnelle.

Pourquoi consommer bio

Consommer des produits bio locaux, c'est bien plus qu'acheter de bons produits.

vous participez au maintien du tissu rural : les exploitations sont souvent familiales et de taille moyenne. De plus, l'agriculture biologique nécessite une main d'œuvre plus importante (désherbage manuel pour le maraîchage, éclaircissage manuel des fruits en arboriculture...);

mettez enfin un visage sur les produits que vous consommez !

Allez à la rencontre des producteurs sur leurs fermes, les marchés, lors des distributions de paniers : plus d'échanges, plus de liens orientent l'acte d'achat vers une relation plus humaine ;

vous diminuez votre empreinte écologique : la distance et les intermédiaires entre le producteur et votre assiette sont réduits, donc, moins d'émissions de CO2 !

vous contribuez à la préservation de la qualité de l'eau : les agriculteurs bio, par leurs pratiques, respectent la qualité de l'eau.



er bio et local ?

Les produits biologiques de Bourgogne

Les agriculteurs bio élèvent et cultivent en priorité des races et des variétés mieux adaptées aux conditions naturelles de la région, préservant ainsi la biodiversité. Vous pouvez de la sorte découvrir ou redécouvrir des variétés oubliées, peu utilisées, ou introuvables dans les grandes surfaces. Et bien souvent, les producteurs vous font profiter de leurs recettes pour les cuisiner !

Cultivés en saison, les produits bio locaux vous offrent leur fraîcheur et toutes leurs saveurs. Ils sont souvent moins chers que les produits importés, cultivés hors saison et dont la fraîcheur aura été altérée par un long trajet avant d'arriver dans votre assiette.

Néanmoins, saisonnalité ne signifie pas pénurie ! Il est possible de trouver des légumes en toutes saisons : carottes, choux, pommes de terres, céleris et choux se consomment toute l'année.

Fromages et viandes également saisonniers ? En effet, les cycles naturels des animaux étant respectés, la période de fabrication des fromages de chèvres et de brebis est liée aux périodes de lactation, c'est à dire entre mars et octobre. Il en est de même pour certaines viandes. Par exemple, vous ne trouverez de la viande d'agneau qu'entre mars et juillet.

QUIZZ

Testez vos connaissances en « saisonnalité » !

A quelle période peut-on consommer en Bourgogne ?

1) Des betteraves ?

a. janvier b. mai c. septembre

2) Des petits pois ?

a. mars b. juillet c. octobre

3) Des radis ?

a. avril b. juillet c. septembre

4) Des fraises ?

a. mai b. juin c. août

5) Des pommes ?

a. février b. mai c. décembre

Réponses du « quizz saisonnalité » :
1) a. 2) b.c. 3) b. 4) a.b.c. 5) b.c. 6) a.c.

Des contrôles annuels

Les productions et les produits biologiques sont soumis à des contrôles, au minimum annuels, réalisés par un organisme certificateur agréé par l'Etat. Ces contrôles donnent lieu à l'émission d'un certificat attestant du respect de la réglementation en vigueur. Les producteurs bio sont tenus de l'afficher sur leurs lieux de vente.

Une marque régionale : BIOBOURGOGNE

Propriété de la Confédération des Groupements des Agrobiologistes de Bourgogne et gérée par BIOBOURGOGNE Association, la marque BIOBOURGOGNE s'applique à des produits agricoles ou des denrées alimentaires, certifiés biologiques et produits en Bourgogne, garantissant ainsi une provenance et une fabrication locale des produits. Vous pouvez la trouver aussi bien sur des produits non transformés (légumes, viande, céréales) que sur des produits élaborés (charcuterie, vin, farine, biscuits, confitures, ...).



SEDARB

Service d'Eco-Développement
Agrobiologique et Rural
de Bourgogne



CGAB

Confédération
des Groupements des
Agrobiologistes de Bourgogne.



BIOBOURGOGNE Association

La marque des producteurs
biologiques de Bourgogne



19, avenue Pierre Larousse
BP 382 - 89006 AUXERRE Cedex
Tél. : 03 86 72 03 72
Fax : 03 86 72 92 21
biobourgogne@biobourgogne.fr

Un portail internet vous aide dans vos recherches ?

Notre site internet

www.biobourgogne.fr
vous permettra :

- ▶ D'accéder à l'annuaire des producteurs et transformateurs bourguignons bio pratiquant la vente directe, la liste des producteurs porteurs de la marque BIOBOURGOGNE et leurs lieux de vente : http://www.biobourgogne.fr/Consom_acteurs/Ou_trouver_des_produits/
- ▶ De télécharger (http://www.biobourgogne.fr/Boire_et_manger_bio/) :
 - La liste des produits porteurs de la marque BIOBOURGOGNE
 - Les 4 dépliants départementaux : « Les Chemins de la Bio »
 - « La Route des Vins Bio de Bourgogne » (coordonnées de vigneron bio bourguignons).