

## La cuisine végétarienne ça vient d'ailleurs et c'est durable !

On ne vous l'a fait plus, vous connaissez [les éco informateurs](#) désormais. Cette « green team » qui a décidé de s'unir pour parler des ses valeurs écologiques chacun dans son domaine. Cette fois si on va vous parler d'ailleurs. Car parfois la vérité est ailleurs ! (ok je sors).



Vous saviez que nos élevages sont responsables pour une très grand part à la production de gaz à effet de serre ? 18% des émissions de gaz à effet de serre sont du aux élevages bovins. Sans compter la déforestation associée à l'élevage, on coupe des arbres pour faire des zones de pâtures. Pour comparaison l'ensemble des transports représente 16% d'émission de gaz à effet de serre. Quand on constate que la voiture est responsable de 6% de gaz à effet de serre, on se dit que plutôt que d'acheter la dernière voiture à la mode qui va rejeter 12g de CO<sub>2</sub>, il vaudrait mieux regarder de plus près le contenu de son assiette !

On élève des bovins pour les produits laitiers et pour la viande. Il faut donc penser à réduire et sa consommation de viande et sa consommation de produits laitiers. Pour ceux qui pensent que sans le calcium du lait ils n'auront pas le volume nécessaire de calcium dans l'alimentation, je vous rassure tout de suite : il y a autant de calcium dans un camembert que dans 100g de chou. Et en plus dans les végétaux ce même calcium à une meilleure biodisponibilité. Je sais qu'on répète à la télé qu'il faut manger 3 laitages par jour, mais rassurez vous on peut très bien s'en passer.

Une alimentation sans viande et sans produits laitiers est ce qu'il y a de plus écologiquement correct. Après je conçois que devenir complètement végétalien n'est pas à la porté de tout le monde, moi-même je ne le suis pas. Mais je fais attention à ne pas manger de la viande tous les jours. J'ai aussi remplacé une grande partie des produits laitiers par leur équivalent végétaux (lait de soja, de riz, d'amande, de noisette)

A défaut de remplacer tous les produits laitiers par les équivalents végétaux et supprimer toute la viande, quand vous en acheter choisissiez du bio et le plus local possible si vous pouvez. Mangez moins et mangez mieux !

## Ailleurs on mange sans viande ou sans laitage

Comme quoi on peut vivre très bien et longtemps en se passant des produits animaux. En Chine jusqu'à récemment les produits laitiers étaient quasiment absents (et pourtant en Chine on souffre globalement moins de fracture du col du fémur comme quoi). Remplacé en grande partie par du soja et ses dérivés. En modifiant leur alimentation au profit des produits laitiers (et globalement en adoptant une alimentation occidentale) les chinois sont de plus en plus atteints par les mêmes maladies que nous et aussi on des problèmes d'obésité.

En Inde il y a des régions où les végétariens sont majoritaires. Leur cuisine est saine, variée et pleine de saveur. Comme quoi une alimentation sans viande et gouteuse est tout à fait possible (voir les [recettes végétariennes](#) et les [recettes végétaliennes](#) ).

## Le drame quand on est végétarien

Manger bio à la cantine je trouve l'idée excellente mais ce n'est pas fait partout, et encore moins manger végétarien. Je trouve ça très compliqué au restaurant ou à la cantine de manger bio ou végétarien et surtout [d'équilibrer son alimentation végétarienne](#).

Il faudrait que partout on puisse avoir le choix d'un plat végétarien, qu'on ne soit pas obligé de choisir la viande sinon rien. Et pour ceux qui veulent manger végétarien ou bio à Paris voici [une liste des restaurants bio ou végétariens à Paris](#).

Militons aussi pour une journée végétarienne par semaine ;)

## Le conseil de Karen

Voir les autres sujets qui viennent d'ailleurs des éco informateurs :

- Abi [vertissimmo]

[Ça vient des USA : l'isolant révolutionnaire écolo à base de champignons](#)

- Audrey [Paris by light]

[Ça vient des States : Whole Foods Market](#)

- Cyrille [Ecowizz]

[Le lombricompostage : comment fabriquer un lombricomposteur ?](#)

- Esra [Terra Cités]

[Habitat collectif et bien mutualisés, un concept exportable en France ?](#)

- Jean-Marc [Marron Rouge]

[D'ailleurs il y a aussi les déserts](#)

- Laurence [aboneobio]

[La cosmétique bio équitable ça vient d'ailleurs](#)

- Ludivine [Peau Ethique]

[Un look bio et tendance avec des marques venues d'ailleurs](#)

- Urus [Quatruues]

[Vivre en autarcie : une solution à l'avenir ?](#)