



GRENOBLEALPES
MÉTROPOLE



**CONSOMMER MOINS
MAIS MIEUX DE VIANDE**

débats ”
POUR LE CLIMAT

Mes pas d'après

débats”
POUR LE CLIMAT



Je découvre

- Partager avec mes proches une idée de plat salé végétarien : leur envoyer la recette par mail ou leur faire goûter!
- Mesurer mon empreinte carbone sur le site nosgestesclimat.fr
- Me renseigner sur les raisons qui poussent des sportifs de renom (Serena Williams, Kilian Jornet etc.) à devenir végétarien
- Me renseigner sur le pastoralisme en Isère sur www.alpages38.org
- Lire « *Qui veut la peau des vaches* » de Claude Aubert
- Regarder le film d'animation « *Okja* » de Bong Joon Ho

J'expérimente

- Organiser un barbecue bas carbone avec mes collègues ou mon entourage
- Visiter un élevage local et échanger avec le producteur
- Mesurer la quantité de viande rouge et blanche que je consomme pendant une semaine et la semaine suivant, en réduire la quantité pour chaque plat (par ex, ne mettre qu'un morceau pour deux personnes)
- Au restaurant, tester l'option végétarienne... et en faire un retour au chef !
- Cuisiner un des plats du livret de recettes végétariennes
- Cuisiner 1 repas végétarien complet en prenant soin des apports en protéines et de leur assimilation
- Contribuer sur le site debatspourleclimat.fr

Je change durablement

- Enlever deux repas carnés dans sa semaine (par rapport à sa semaine ordinaire)
- Devenir flexitarien pendant un mois... et plus si affinités! (pratique alimentaire dont la base quotidienne est végétarienne, mais consomme occasionnellement de la viande ou du poisson)
- Convaincre au moins une personne dans mon entourage de réduire la quantité de viande et de consommer de la qualité locale et/ou labellisée bio
- Vérifier la qualité de la viande que je mange à la maison ou en dehors. La choisir locale et /ou labellisée bio
- Pendant un mois, quand je choisis de cuisiner de la viande, ne prendre que de la viande blanche (volaille etc.)
- N'acheter que de la viande de petit producteur, si possible en direct ou via des magasins de producteurs locaux
- Suivre un cours de cuisine pour apprendre à cuisiner des repas végétariens riches en protéines végétales

