



## Les Lignes Directrices en Matière de Gastronomie Durable

1. Donnez la priorité aux ingrédients de saison provenant de producteurs locaux qui pratiquent une agriculture durable, en mettant en valeur la diversité locale des aliments et des ingrédients traditionnels (voir le [rapport de la FAO sur l'approvisionnement local](#) pour plus d'informations). Consultez vos [directives diététiques nationales](#) pour obtenir des informations spécifiques sur les régimes alimentaires sains dans votre pays.
2. Cultiver des herbes, des légumes ou d'autres ingrédients sur place afin de réduire l'empreinte écologique.
3. Créer des plats qui respectent les quatre principes d'une alimentation saine, à savoir :
  - L'adéquation (des nutriments);
  - Diversité (entre et au sein des groupes alimentaires);
  - L'équilibre (de l'énergie et des macronutriments);
  - Modération (de certains aliments);
  - Mettre l'accent sur les légumineuses, les légumes et les céréales complètes en tant qu'ingrédients principaux (pour en savoir plus sur les bienfaits des légumineuses pour la santé, voir le [rapport](#) et [la page web de la FAO](#)).
4. Proposer des options qui répondent à diverses préférences alimentaires, telles que végétalien, végétarien, halal, sans gluten et sans produits laitiers.
5. Concevoir des plats dont les ingrédients principaux sont des [aliments négligés et sous-utilisés, riches en nutriments](#).
6. Réduire au minimum [le gaspillage alimentaire](#) en utilisant des ingrédients et des portions adaptés et en proposant des solutions durables pour les plats à emporter, avec des matériaux fabriqués à partir de fibres naturelles telles que le bambou ou le bois.
7. Mettre en œuvre des pratiques de recyclage strictes et des méthodes de compostage pour les déchets biodégradables et adopter des pratiques économes en eau et en énergie pour [minimiser l'impact sur l'environnement](#).
8. [Faire preuve d'ouverture](#) dans votre travail en garantissant des salaires équitables, de bonnes conditions de travail et l'autonomisation des femmes sur votre lieu de travail et lors de la sélection des producteurs.
9. Plaider en faveur de la gastronomie durable en sensibilisant aux avantages qu'elle présente pour les systèmes agroalimentaires. Utilisez votre plateforme pour partager des connaissances sur les pratiques durables, mettre en lumière des histoires d'agriculteurs et de producteurs, et promouvoir l'approvisionnement durable.

