

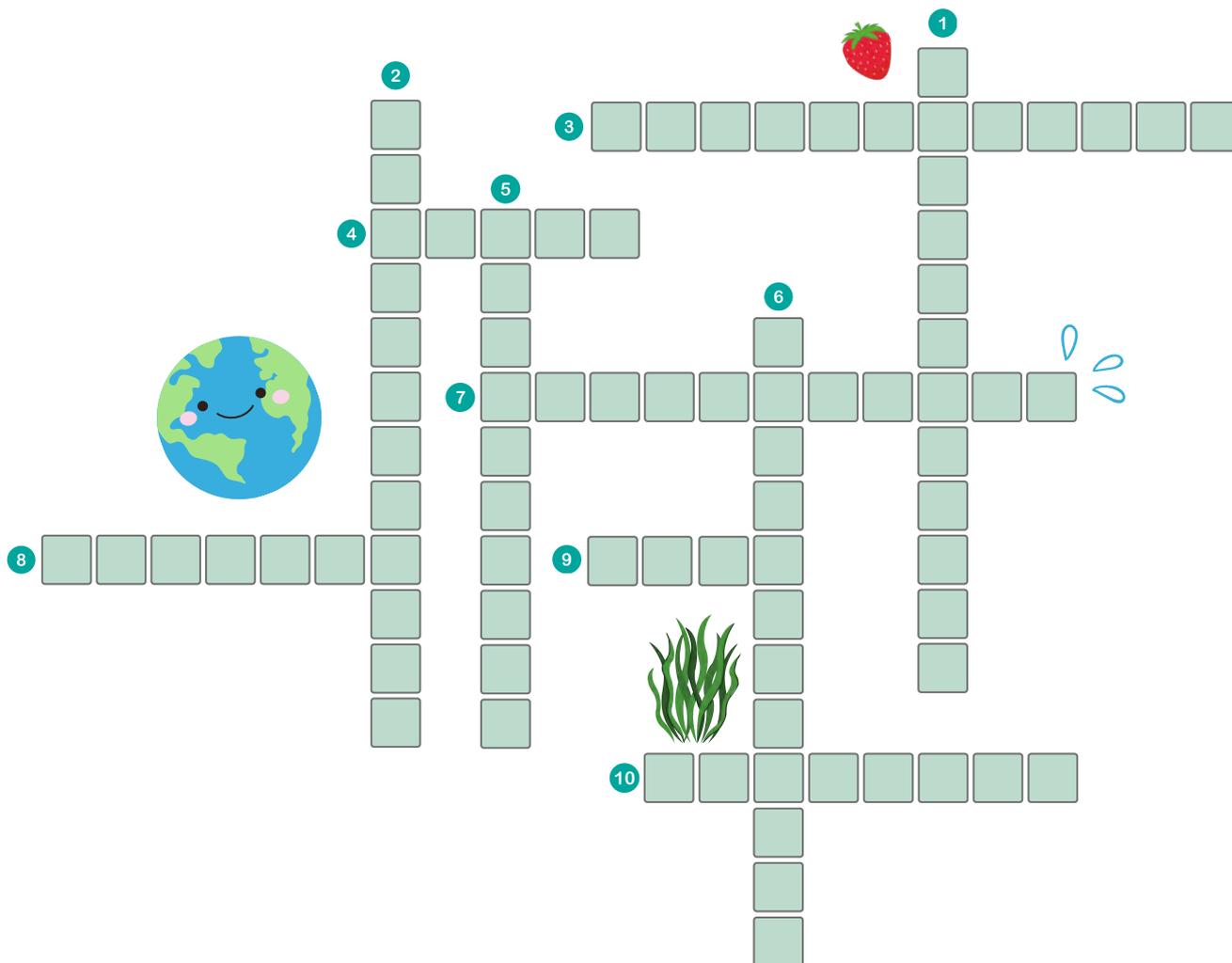
Carnet de jeux

Sur la route de l'alimentation durable



Mots croisés

Retrouvez les mots correspondants aux définitions. En route vers la durabilité !



Horizontal

- 3 Tous les différents types de plantes et animaux. La richesse naturelle de la vie sur Terre.
- 4 Certification attestant la qualité ou le respect de normes environnementales ou l'éthique d'un produit.
- 7 Plante à gousses, riches en protéines, qui contribue à l'enrichissement de nos sols. De la famille des haricots, pois, fèves...
- 8 Substance à base de déchets organiques utilisée pour en faire de l'engrais naturel.
- 9 Produit à base de soja, riche en protéines, utilisé comme substitut à la viande.
- 10 Science des relations entre les êtres vivants et leur environnement.

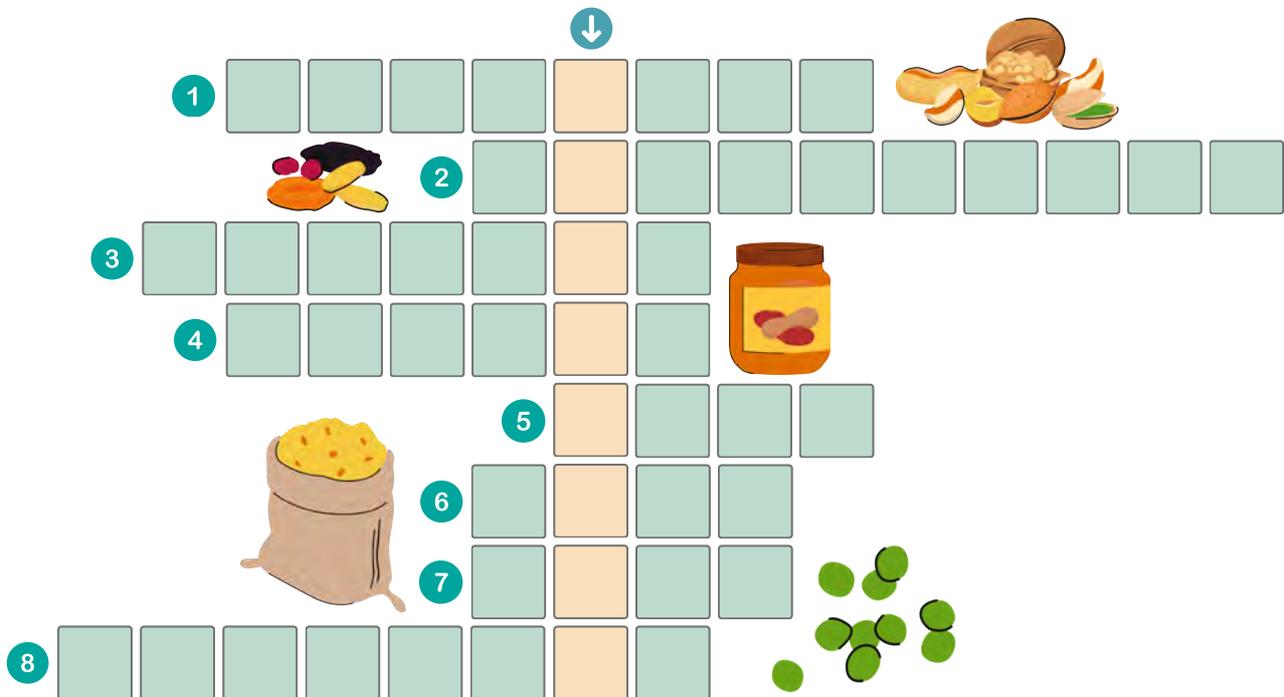
Vertical

- 1 Jardinage inspiré des écosystèmes naturels.
- 2 Recyclage d'objets plus utiles afin de leur donner une seconde vie ou processus de transformation des déchets en ressources.
- 5 Type d'agriculture sans utilisation de produits chimiques nocifs ou ingrédients artificiels.
- 6 Système de distribution où le produit passe directement du-de la producteur-riche au-à la consommateur-riche, réduisant ainsi les intermédiaires. En deux mots.

Réponses : 1 Permaculture, 2 Valorisation, 3 Biodiversité, 4 Label, 5 Biologique, 6 Circuit court, 7 Légumineuse, 8 Compost, 9 Tofu, 10 Ecologie.

Mot caché

Retrouvez le mot caché grâce aux protéines végétales !



1 Type de blé dur précuit, concassé et séché, utilisé dans la cuisine méditerranéenne notamment dans le taboulé.

2 Légumineuse polyvalente, utilisée dans de nombreux plats comme le houmous ou les currys.

3 Graine comestible d'une grande variété de plantes de la famille des légumineuses. Existe en blanc, rouge, noir....

4 Petit oléagineux de forme ovoïde riche en acides gras insaturés et en vitamine E. Prisée pour son goût délicat, on la retrouve dans le massepain ou la frangipane.

5 Légumineuse printanière verte et plate, en frais ou sec, elle est appréciée pour sa saveur douce et sa texture tendre.

6 Légumineuse riche en protéines, base de nombreuses alternatives végétales comme le tofu.

7 Fruit sec à coque ronde et dure, source d'oméga-3, on peut la transformer en huile mais aussi l'utiliser à l'état brut dans des cakes, salades ou mélanges apéritif.

8 Connue sous le nom de cacahuète, couramment utilisée pour son huile ou consommée en tant que snack.

→ Label garantissant la durabilité des restaurants bruxellois.

Mots mêlés : récolte de saveurs

Retrouvez les 16 mots qui se cachent dans cette grille.
Vous les trouverez sur les axes horizontaux et verticaux !



Y	M	A	Z	A	B	R	I	C	O	T	Q
C	E	R	I	S	E	Y	A	K	W	A	G
F	P	O	A	K	L	F	M	B	L	E	U
C	L	I	A	P	Y	A	O	U	R	T	O
O	V	P	V	P	W	I	Z	D	B	A	Q
M	R	O	O	O	X	R	P	E	I	W	U
P	A	M	I	I	I	T	R	M	T	N	I
O	C	M	N	R	D	R	U	E	X	F	N
S	Z	E	E	E	Q	A	N	T	S	P	O
T	K	E	F	I	R	D	E	E	I	T	A
P	M	T	P	Y	N	E	C	R	F	B	K
B	I	O	G	O	O	D	F	O	O	D	M



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16

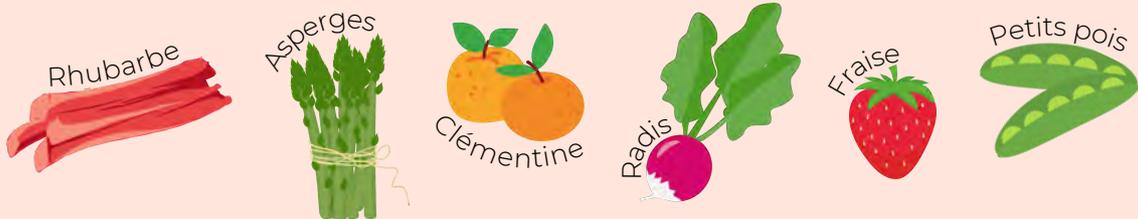
Réponses : Abricot, bio, cerise, demeter, goodfood, poire, prune, vrac, avoine, blé, compost, fairtrade, kéfir, pomme, quinoa, yaourt.



Trouvez l'intrus hors saison !

Un intrus s'est glissé dans chaque saison, à vous de le retrouver !

Printemps



Été



Automne



Hiver



Réponses : Printemps - Clémentine, Été - Kiwi, Automne - Haricot vert, Hiver - Artichaut

Devinettes

Comment s'appelle l'alternative végétale originaire d'Indonésie et à base de graines de soja fermentées ?

Le tempeh, à ne pas confondre avec le tofu qui est fait à partir de lait de soja caillé !

Comment appelle t'on la boisson fermentée fabriquée à partir d'un champignon nommé "Scoby" ?

Le kombucha ! Grâce à ce champignon frais, vous pouvez en réaliser ou l'acheter via des entreprises artisanales locales.



Quel est le moyen pour revaloriser ses déchets organiques ?

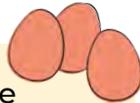
Le compost permet de créer de l'engrais naturel et améliorer la santé de nos sols.

Quel label a commencé son activité dans les années 1960 en publiant une revue sur l'agrobiologie ?

Nature & progrès a publié sa première revue en 1964. C'est en 1972 que l'association posera les bases de son label destiné aux producteurs et transformateurs bio.

Par quoi peut-on remplacer le beurre ou les oeufs dans les gâteaux ? Indice : c'est gourmand !

Les purées ou beurres d'oléagineux (cacahuètes, amandes, noisettes...)



Quelle microalgue contient une importante quantité de protéines ? Indice : on la trouve souvent sous forme de poudre ou de comprimés.

La spiruline

Quel label permet de repérer les restaurants durables sur Bruxelles ?

GoodFood ! Créé en 2016 par la Région de Bruxelles-Capitale pour inciter le développement d'une production alimentaire locale et durable.



Comment appelle t'on le café issu de filières équitables et torréfié artisanalement ?

Le café de spécialité

Avec le soutien de :

La commune d'Ixelles et Bruxelles Environnement dans le cadre de la stratégie régionale Good Food.



Projet issu du conseil consultatif de l'alimentation durable.

Jeux créés par :

Noémie De Clercq



www.minglefood.be

Aurélié Apat



www.moverandshaker.be

