

Les 7 familles

de l'alimentation durable



JEU DES 7 FAMILLES

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.

JEU DES 7 FAMILLES

Jeu créé par :

Noémie De Clercq



www.minglefood.be

Aurélie Apat

**mover &
shaker**

NOURISH YOUR IDEA

www.moverandshaker.be

RÈGLES

« JEU DES 7 FAMILLES »

Participant·e·s : 2 - 6.

Préparation :

Distribuer 7 cartes par personne.
Le reste forme la pioche.

Jeu :

Demandez à la personne de votre choix une carte d'une famille que vous possédez déjà. Si celle-ci a la carte, elle vous la donne et vous rejouez. Sinon, vous piochez. Si vous obtenez la carte souhaitée, dites "Bonne pioche !" puis rejouez. Si la carte est différente, vous passez votre tour.

Si une personne possède toute une famille (6 cartes), elle pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes à piocher.

Fin du jeu :

Le·la gagnant·e est celui ou celle qui a le plus de familles complètes.

Composition des familles :

Grand-père, Grand-mère, Père, Mère, Frère, Soeur.

Les familles :

- 1 - Labels
- 2 - Zéro déchet
- 3 - Fait maison
- 4 - Saisons
- 5 - Boissons
- 6 - Protéines végétales
- 7- Protéines animales

1 - FAMILLE LABELS

- Grand-père -



Demeter (biodynamie)

Label privé collectif qui complète les critères du label bio européen en faisant un focus sur la biodynamie.

1 - FAMILLE LABELS

- Grand-mère -



NATURE &
PROGRÈS

Nature & Progrès

Label créé par des producteur·rices et transformateur·rices bio qui s'inscrivent dans le cadre d'une charte aux valeurs fortes, encore plus engagée que celle du cahier des charges du label bio.

1 - FAMILLE LABELS

- Père -



Prix juste producteur

Ce label belge a pour objectif de garantir aux producteur·rices et agriculteur·rices, la juste rémunération qui correspond aux produits vendus dans les commerces.

1 - FAMILLE LABELS

- Mère -



Bio

Indique que la production a lieu selon les règles strictes de l'agriculture, de la transformation et de la vente bio. Les critères sont établis par la Commission Européenne et sont vérifiés par des organismes indépendants.

1 - FAMILLE LABELS

- Frère -



Fairtraide

Garantit des pratiques de travail éthiques, l'interdiction du travail forcé ou infantile et un prix équitable pour le-la producteur·rice.

1 - FAMILLE LABELS

- Soeur -



GoodFood

Permet aux Bruxellois-es d'identifier facilement les restaurants impliqués dans une démarche durable.

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Grand-père -



Vrac

Afin d'éviter les emballages jetables
et acheter la juste quantité nécessaire.

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Grand-mère -



Compost

Qu'il soit collectif ou individuel, il permet de revaloriser les déchets organiques pour créer de l'engrais naturel et améliorer la santé de nos sols.

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Père -

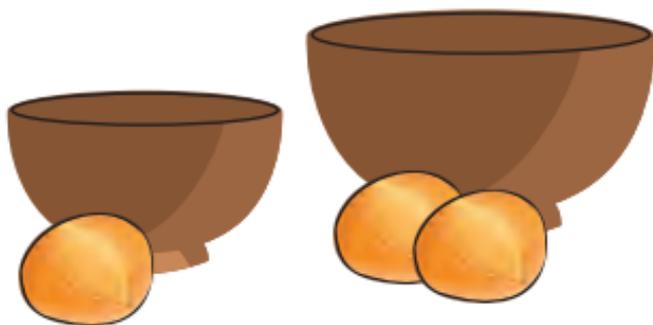


Boîte réutilisable

Parfaite pour emporter sa commande ou récupérer ses restes au restaurant, tout en évitant les emballages jetables !

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Mère -



Portion petite ou grande faim

Proposer différentes tailles de portions permet d'adapter le menu à l'appétit de la clientèle du restaurant et donc de limiter le gaspillage alimentaire !

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Frère -

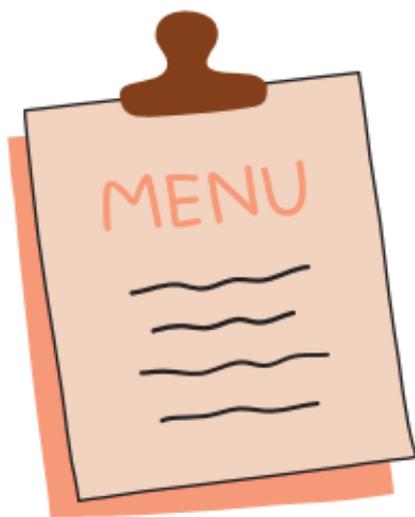


Dons aux associations

Une bonne solution pour réduire le gaspillage alimentaire tout en soutenant les communautés locales.

2 - FAMILLE ZÉRO DÉCHET

- Soeur -



Menu unique

Permet aux restaurants d'établir une planification de l'utilisation des ingrédients et de réduire leurs déchets.

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Grand-père -



Pain

De la farine, du levain, de l'eau,
du repos et un bon tour de main !

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Grand-mère -



Confiture

Vos fruits de saison préférés en pot
pour en profiter toute l'année !

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Père -

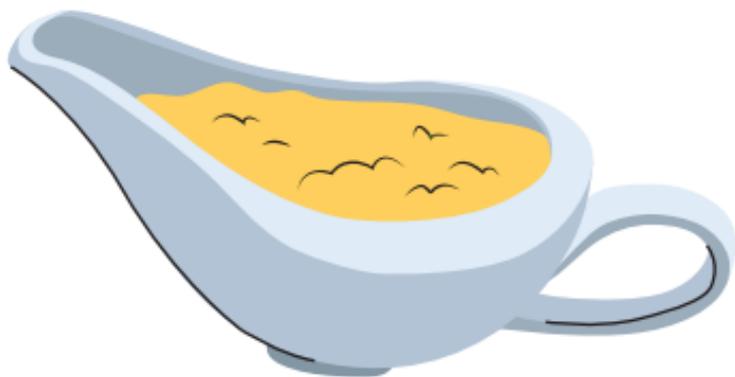


Pickles

Des petits légumes (lacto) fermentés pour
égayer vos assiettes au fil des saisons !

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Mère -



Sauce

Béchamel, roquefort, béarnaise, tomate, mayonnaise... C'est si simple et meilleur de faire des sauces maison !

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Frère -



Sirop et coulis

100% de fruits frais, avec ou sans sucre
ajouté... Parfait pour votre santé
et celle de notre planète !

3 - FAMILLE FAIT MAISON

- Soeur -



Épicerie sèche

De la gourmandise dans vos placards :
granola, fruits séchés, pâte à tartiner...

4 - FAMILLE SAISONS

- Grand-père -



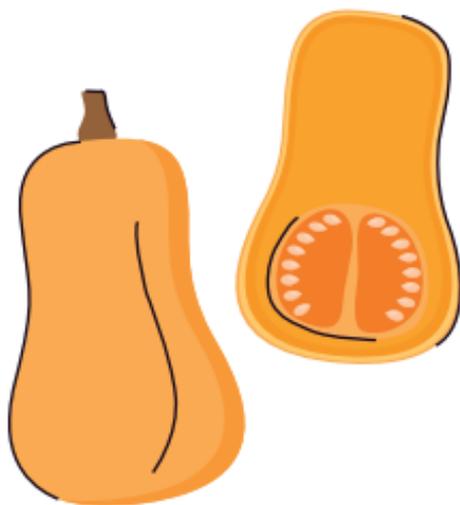
Chou (hiver)

Le chou est cultivé en hiver car il résiste bien au froid et exige peu d'eau.

Riche en vitamines, il est idéal pour des plats réconfortants et locaux !

4 - FAMILLE SAISONS

- Grand-mère -



Courge (automne)

Légume qui annonce l'automne ! De la famille des cucurbitacées, comme sa cousine estivale la courgette, il en existe plein de variétés : butternut, potimarron, pâtisson, courge spaghetti...

4 - FAMILLE SAISONS

- Père -

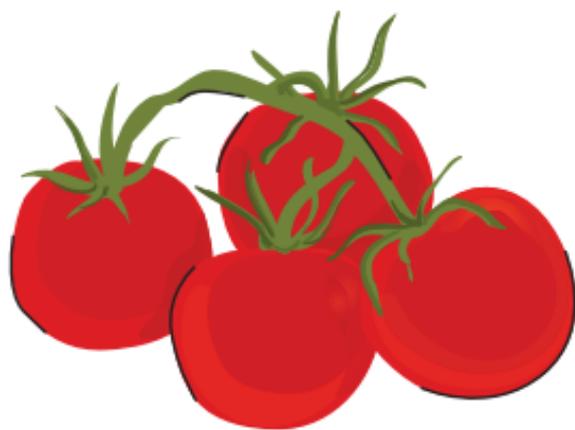


Fraise (printemps)

Fruit du printemps par excellence !
Il n'y a qu'à choisir sa préférée : Clery,
Charlotte, Gariguette, Mara des bois...

4 - FAMILLE SAISONS

- Mère -

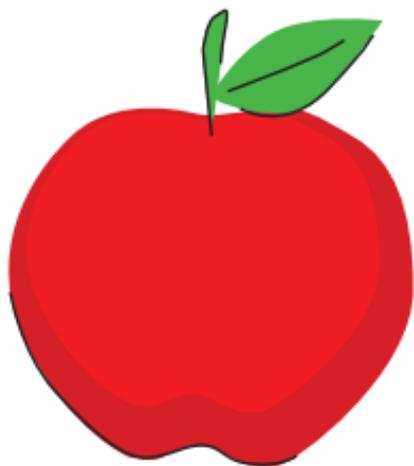


Tomate (été)

Même si on la trouve toute l'année dans les supermarchés, sa saison est pourtant bien l'été ! Des tomates cultivées au soleil, c'est bien meilleur !

4 - FAMILLE SAISONS

- Frère -

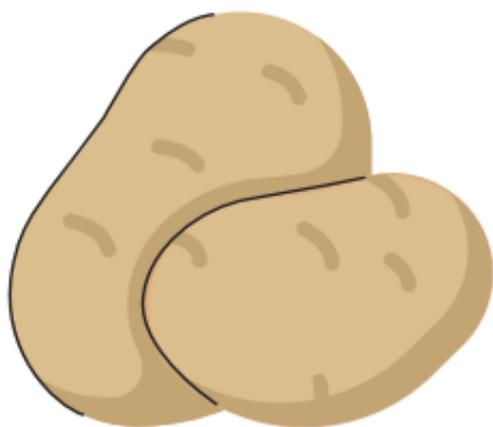


Pomme
(fruit de conservation)

Après sa récolte, elle a une capacité de longue conservation. C'est le fruit préféré des Belges, aux milliers de variétés et tout autant d'usages : compote, jus, vinaigre, pâtisseries, cidre, chips...

4 - FAMILLE SAISONS

- Soeur -



Pomme de terre (légume de conservation)

Son cœur de saison est de septembre à mars. À chair ferme ou tendre, pour une grande polyvalence en cuisine, il existe près de 320 variétés : de quoi ne pas s'ennuyer devant son assiette !

5 - FAMILLE BOISSONS

- Grand-père -



Bière artisanale bruxelloise

Il y a de plus en plus de brasseries artisanales à Bruxelles ! Pour s'inscrire dans la durabilité, privilégiez les brasseries locales non cotées en bourse.

5 - FAMILLE BOISSONS

- Grand-mère -



Infusion locale

La Belgique regorge de champs où sont cultivées des plantes aromatiques, parfaites pour faire ses infusions ou les acheter auprès d'herboristes belges.

5 - FAMILLE BOISSONS

- Père -



Café de spécialité

Pour vos papilles et notre planète, privilégiez un café labellisé équitable et/ou bio, torréfié en Belgique. Il existe aussi une quarantaine de torréfactions artisanales belges, de quoi trouver votre bonheur !

5 - FAMILLE BOISSONS

- Mère -

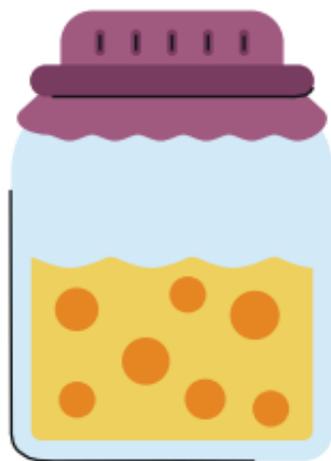


Vin nature

Il est produit dans le respect des terres grâce à une agriculture en biodynamie ou biologique, en limitant les intrants chimiques ou mécaniques, avec, entre autres, des vendanges manuelles.

5 - FAMILLE BOISSONS

- Frère -

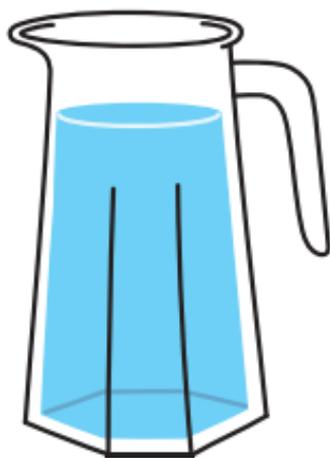


Boisson fermentée

Ginger beer, kefir, kombucha, hydromel...
Il existe de nombreuses productions
artisanales : de quoi laisser sur la touche
les grands groupes côtés en bourse !

5 - FAMILLE BOISSONS

- Soeur -

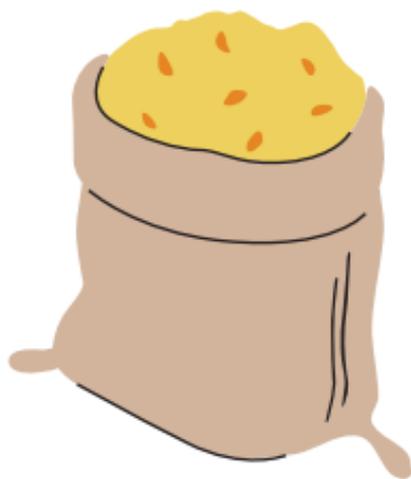


Eau du robinet

L'eau minérale est source de problèmes environnementaux et sociaux, comme la surconsommation d'énergie et la surexploitation des ressources. Privilégiez l'eau courante, à filtrer et/ou gazéifier !

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Grand-père -



Céréales

Blé, riz, avoine, quinoa, sarrasin, épeautre...
Des protéines essentielles mais aussi des fibres et des vitamines qui contribuent à une alimentation équilibrée.

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Grand-mère -

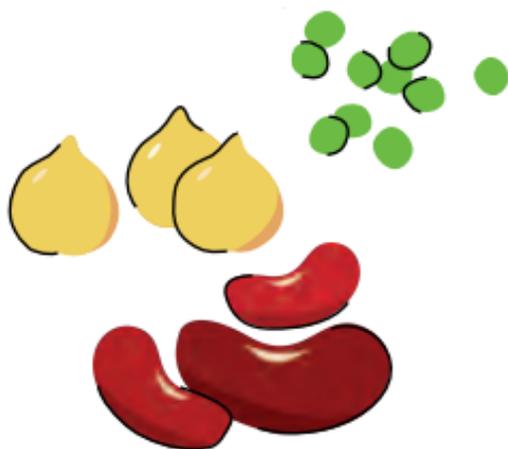


Oléagineux

Noix, noisettes, amandes, cacahuètes...
Ils sont riches en protéines, en acides
gras sains et en antioxydants.

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Père -



Légumineuses

Lentilles, pois chiche, haricots, fèves, soja... Elles possèdent une bonne teneur en protéines (20% à 40%) et leur culture contribue à la fertilisation de nos sols.

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Mère -

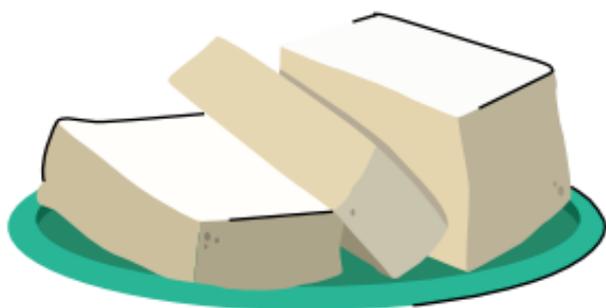


Spiruline

Microalgue concentrée en protéines (en moyenne 50%), riche en vitamines, minéraux et antioxydants. On la retrouve souvent sous forme de poudre ou de comprimés.

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Frère -

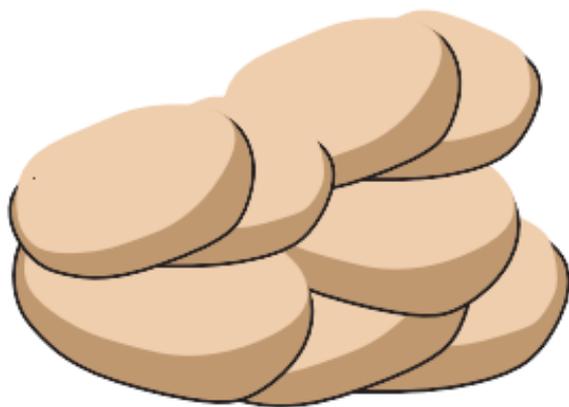


Tofu ou tempeh

Le tofu est fabriqué à partir de lait de soja caillé, au goût plutôt doux tandis que le tempeh est fait avec des graines de soja jaune fermentées, au goût plus prononcé.

6 - FAMILLE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Soeur -

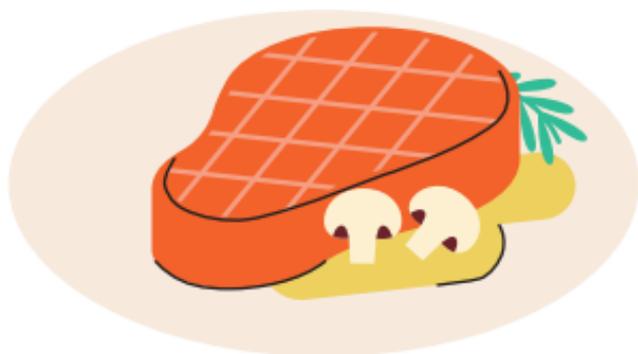


Seitan

Fabriqué à base de gluten de blé ou d'épeautre, souvent sous forme de pain. Peu calorique, c'est une bonne alternative à la viande par sa texture similaire et par sa polyvalence en cuisine.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Grand-père -



Viande rouge

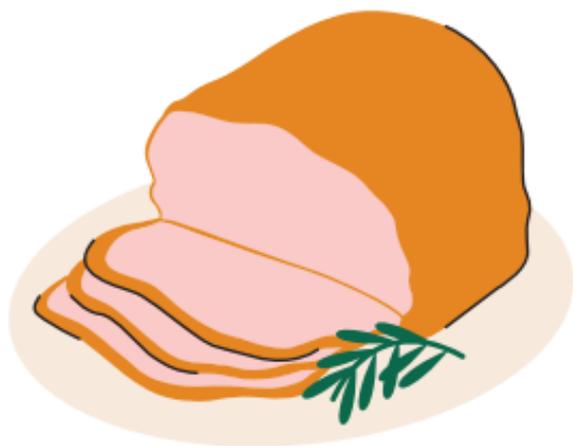
Bœuf, agneau, mouton, cheval...

Leur production est souvent associée à de fortes émissions de gaz à effet de serre et à une grande consommation de ressources.

Privilégiez les races anciennes, labellisées et issues d'élevages locaux.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Grand-mère -



Viande blanche

Porc, veau, lapin et volaille... Moins impactantes que la viande rouge, elles sont néanmoins toujours consommatrices de ressources et contribuent à la déforestation. Optez pour des viandes certifiées ou d'éleveur·se·s locaux·les.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Père -

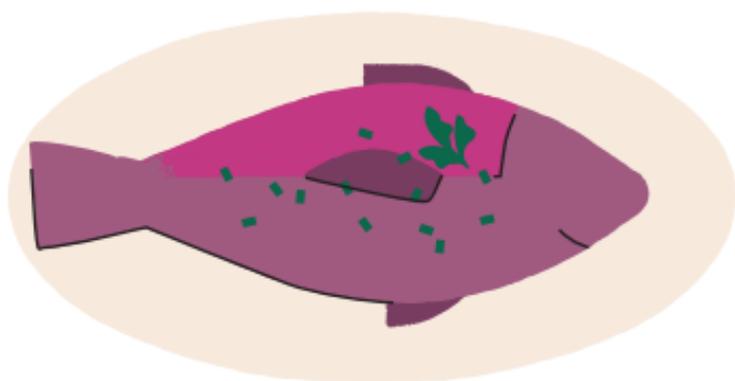


Volaille entière

Poulet, dinde, canard... Utilisez l'entièreté de l'animal et pas que les parties nobles (filet, cuisse...) afin d'éviter le gaspillage. La réutilisation de la carcasse peut servir pour des fonds de sauces et bouillons.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Mère -

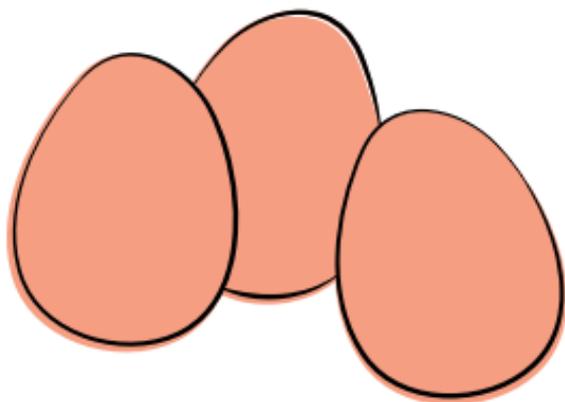


Poisson & fruits de mer

Favorisez les espèces non menacées, pêchées durablement ou élevées de manière responsable pour protéger notre écosystème marin ou d'eau douce.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Frère -



Oeufs

Excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux.

Même si l'impact environnemental est mesuré, privilégiez des élevages en plein air ou bio afin de garantir au mieux le bien-être animal.

7 - FAMILLE PROTÉINES ANIMALES

- Soeur -



Produits laitiers

Fromage, lait, yaourt... Riches en protéines, calcium et vitamines, leur production implique des émissions de gaz à effet de serre et une consommation d'eau pour l'élevage. Optez pour des élevages locaux et/ou bio.