



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR LE WEEK-END GOOD FOOD

Les activités proposées lors du week-end Good Food ont pour objectif de démontrer que l'alimentation durable est synonyme de **plaisir** et de **convivialité**. Ces activités doivent bien sûr répondre aux attentes du public. Dès lors, l'organisateur est libre de suggérer sa propre activité, qui devra être validée par Bruxelles Environnement afin de s'intégrer au programme du week-end Good Food. Ces activités doivent toujours être menées dans le respect de la Charte Good Food.

Nous suggérons ci-dessous **3 types d'activités Good Food** à organiser :

- Des ateliers culinaires
- Des sessions de dégustations
- Des animations

D'autres suggestions d'activités sont bien sûr les bienvenues.

Ces activités peuvent être combinées et le public sera convié à **poursuivre l'expérience « Good Food »** au quotidien, notamment via divers outils proposés à la fin de ce document. N'hésitez pas à consulter la documentation de Bruxelles Environnement et à nous demander des brochures via le formulaire de candidature.

1. Ateliers culinaires

Plusieurs types d'ateliers peuvent être organisés pour inviter à la découverte des saveurs de la Good Food :

■ Cuisine de saison :

- Découverte des légumes locaux et de saison, et élaboration de recettes.
- Elaboration de recettes « Good Food » aux saveurs du monde.

- Elaboration d'un menu sain et équilibré sans grignoter son budget.
- Préparation d'un goûter « Good Food » : pâtisseries maison, smoothies aux fruits de saison, biscuits, crêpes...
- Partage de recettes équilibrées et savoureuses : plusieurs groupes élaborent des recettes équilibrées, pour ensuite partager le tout en « auberge espagnole ».

■ Cuisine des restes :

- Cuisiner les restes : amenez vos restes, on les cuisine et on partage !
- Cuisiner les fruits et légumes abîmés : festival de soupes, tartes, smoothies...
- Cuisiner ce qu'on a tendance à jeter : fanes de carottes et de radis, orties, fruits trop mûrs ...

■ Cuisine sans viande

- Créer un menu sans viande et découvrir les saveurs des protéines végétales.
- Quand la junk food devient Good Food : créer un burger veggie.

Les ateliers culinaires peuvent également être organisés pour les enfants. Veillez alors à proposer des recettes simples et colorées, mais toujours saines et savoureuses. Utilisez les supports adaptés à l'âge (images, outils de cuisine...).

Nos recommandations pour ce type d'activité :

- Se procurer des paniers bio chez les distributeurs bruxellois ou sur les marchés bio (voir : www.bioguide.be).
- Découvrir les produits veggie sur www.jeudiveggie.be

- Limiter l'utilisation de matières grasses, de sel et de sucre.
- Diversifier les saveurs : légumineuses, fleurs comestibles, condiments... découvrez la biodiversité dans l'assiette : www.lesjardinsdepomone.be
- Privilégier le plaisir de bien manger et la convivialité, pour susciter l'envie de s'engager pour plus de Good Food au quotidien.
- En fin d'activité, proposer aux participants de reprendre les restes.
- Se reporter aux principes de la Charte Good Food.

2. Dégustations de Good Food

Il s'agit d'organiser une dégustation de produits locaux et de saison, tout en expliquant les principes de la Good Food (voir notre charte et outils complémentaires ci-dessous) :

- Inviter les producteurs locaux à faire découvrir leurs produits lors d'un goûter familial ou d'un apéritif bruxellois.
- Proposer un apéritif conçu à partir des produits du panier bio de la semaine.
- Organiser une dégustation de produits « veggie », pour faire découvrir les saveurs des protéines végétales.
- Organiser un goûter/un apéritif de produits « bio » et de saison.
- Organiser une auberge espagnole où chacun apporte ses biscuits/goûters « fait maison » ; par exemple : dégustations de pains « fait maison » : à déguster avec des pestos de saisons / confitures / fromages locaux et bio ...
- Dégustation à l'aveugle de produits fait maison vs produits transformés (pains, biscuits, jus de fruits...).

Nos recommandations pour ce type d'activité :

- Diffuser les recommandations et la charte « Good Food » aux participants avant l'activité (mise à disposition des brochures de Bruxelles Environnement, également accessible sur le site www.environnement.brussels)
- Limiter l'utilisation de matières grasses et de sucre.
- Se procurer des paniers bio chez les distributeurs bruxellois ou sur les marchés bio (voir : www.bioguide.be).
- Découvrir les produits veggie sur www.jeudiveggie.be
- Diversifier les saveurs : légumineuses, fleurs comestibles, condiments... découvrez la biodiversité dans l'assiette www.lesjardinsdepomone.be
- En fin d'activité, proposer aux participants de reprendre les restes.
- Se reporter aux principes de la Charte Good Food.

3. Animations

La découverte de la Good Food peut être proposée sous forme d'animations : par le jeu, l'échange d'expériences, l'information, les témoignages, etc. Il s'agit d'expliquer ce qu'est la Good Food et comment elle peut contribuer à améliorer le quotidien des citoyens par une cuisine plus saine, plus savoureuse et pas nécessairement plus chère.

■ Découverte des produits de saison

- Connaissez-vous les fruits et légumes de saison ? (identifier, goûter leur saveur, partager les recettes, proposer un quizz...)
- Découverte des saveurs des produits locaux et de saisons (tests par le goût / l'odeur / le toucher...)
- Faire ses courses « Good Food » : conseils pour s'y retrouver sans grignoter son budget (atouts du « fait maison », réduction de consommation de viande, des produits non transformés...).
- Comment se procurer facilement des produits locaux et de saisons : infos sur les épiceries sociales durables, les groupes d'achat solidaires de l'agriculture paysanne,...

■ Eviter le gaspillage alimentaire :

- Mieux ranger son frigo et récupérer des légumes défraîchis : démonstrations et dégustations.
- Conseils pour bien décoder les dates de consommation, mieux prévoir les quantités, préparer sa liste courses, mieux conserver ses aliments.
- Trucs de grand-mère : réutiliser les déchets alimentaires pour d'autres usages (exemple : déboucher évier avec marc de café, parfumer avec pelures d'orange...).

■ Produire soi-même :

- Découvrir les produits faciles à cultiver sur votre balcon / terrasse.
- Les herbes aromatiques : comment les cultiver, des idées pour les préparer.
- Cultures faciles (kit de graines).
- Elever des poules : quel espace ? quels atouts ? (consommation des déchets alimentaires, œufs frais, entretien facile, espace limité...).

■ Animations pour enfants

- Découverte des produits de saison
- Préparer une boîte à tartine Good Food : choix des produits, moins de déchets et de gaspillage
- Préparer et prendre soin d'un petit potager

Nos recommandations pour ce type d'activité :

- Favoriser l'expérience « Good Food » par les sens (goûter, sentir,...).
- Consulter votre accompagnant / des experts de la Good Food pour préparer votre animation ou bénéficier de conseils.

- Consulter nos outils d'information / de sensibilisation (voir ci-dessous).
- Se reporter aux principes de la Charte Good Food.

LES OUTILS À VOTRE DISPOSITION POUR VOS ACTIVITÉS

- L'application « [Recettes 4 saisons](#) » pour trouver l'inspiration des plats de saison et le calendrier des fruits et légumes de saison.
- Le site www.jeudiveggie.be pour trouver des recettes végétariennes et la brochure EVA.
- La brochure « [100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé](#) »
- Le Guide frigo pour apprendre à moins gaspiller.
- La brochure « [Manger durable sans grignoter son budget](#) »
- La brochure « [manger bien, jeter moins](#) »
- Les [fiches potager](#)
- Le Kit de graines à semer, à offrir aux participants (1000 kits disponibles)
- Pour les ateliers destinés aux enfants : des [outils pédagogiques](#) de Bruxelles Environnement

Et une foule de conseils pour plus de Good Food au quotidien sur www.goodfood.brussels : un outil d'engagement en ligne, une newsletter qui paraît tous les deux mois, des vidéos pour mieux comprendre la Good Food, etc.