Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

KIT FOURCHETTE VERTE POUR LA SEMAINE DU GOÛT 2020

„ZERO GASPI“

Fourchette verte Schweiz
Koordination Deutschschweiz: c/o SGEN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tel. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch
Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – **Mit der Unterstützung der Gesundheitsförderung**

Table des matières

1. Introduction 3

1.1 Qu'est-ce qu'un déchet? 3

1.2 Zero Waste – un mouvement contre les déchets 4

1.3 Foodwaste 4

2. Recettes à base de restes 5

2.1. Pain perdu (pour les restes de pain) 5

2.2. Pain aux bananes entières et mûres (pour les restes de bananes) 5

2.3. Pizza multicolore (pour utiliser les restes de légumes, de viande, d'œufs et de fromage) 6

2.4. Soupe de légumes (pour les restes de légumes, de pommes de terre et de légumineuses) 6

2.5. Bouillon de légumes (pour les épluchures) 7

2.6. Gratin de légumes (pour les restes de légumes, de viande et de pommes de terre) 7

2.7. Meringue (pour les restes de blancs d'oeufs) 8

6 Recettes "du museau à la queue" et "de la feuille à la racine". 9

3.1. Ragout de bœuf aux légumes 9

3.2. Chips de fanes de radis 10

3.3 Pesto aux fanes de radis 10

3.4. Foie au jus de pomme 11

3.5. Compote de tiges de betterave 11

7 Activités 12

4.1 Pour des enfants et des adolescent-e-s 12

4.2 Pour les adultes 20

1. Introduction

Fourchette verte (FV) est partenaire de la "Semaine du Goût" (https://www.gout.ch/fr/), qui se déroule chaque année en septembre.

Fourchette verte propose ainsi un kit de recettes et d'activités pour les enfants, les adolescents ou les adultes. En 2020, le thème de la semaine du goût est un sujet d'actualité : "Zéro waste » (Zéro déchet).

Le kit contient des idées de recettes et d'activités pour sensibiliser les établissements labellisés Fourchette verte à limiter le gaspillage alimentaire et les déchets.

Les recettes sont conçues pour recycler les restes de nourriture et ne sont pas liées à une saison, mais peuvent être adaptées à celle-ci. Elles respectent les critères du label Fourchette verte - Ama terra, soit ceux d'une alimentation équilibrée et durable.

1.1 Qu'est-ce qu'un déchet?

La nature est conçue de façon à ce que tout ce qui est créé puisse être réutilisé après usage. Par exemple, lorsqu'une plante sèche, elle est transformée en humus et une nouvelle plante peut s'en servir pour pousser.

Chez les humains, ce procédé n'est pas toujours mis en pratique. Nous créons des éléments, souvent à partir de ressources limitées, sans savoir comment la nature pourra les réutiliser après usage. Ce comportement est à l'origine du gaspillage.

En Suisse, le système de gestion des déchets est de qualité comparé à celui de nombreux autres pays. Cependant, même lors d'élimination correcte, la matière première ne peut pas être réutilisée dans sa totalité. Toute consommation de biens, qu'il s'agisse d'aliments, de vêtements ou d'autres matières, consomme des ressources et produit des déchets pendant la production déjà. De plus, le recyclage des matériaux usagés nécessite de d'énergie.

La prospérité croissante de la Suisse influence également le comportement des consommateurs. Il n'est donc pas surprenant que la quantité de déchets produite par la population suisse ne cesse d'augmenter. Mesurée individuellement, la quantité de déchets a plus que doublé depuis 1970 (309 kg par personne et par an) (2013 : 707 kg par personne et par an), mais comme la population augmente également, elle a même triplé lorsqu'elle est calculée sur l'ensemble de la Suisse.

Consommer coûte de l'argent. Non seulement le produit a un prix, mais il génère aussi des déchets coûteux en production et en élimination. C'est pourquoi, comme consommateur, il convient de produire le moins de déchets possible. Dans sa vie entière, un Suisse moyen a besoin d'environ 13'000 sacs poubelles de 35 litres, ce qui lui revient à environ CHF 26'000. (OFEV, 2016)

La réduction des déchets influence donc favorablement non seulement l'environnement et ses ressources, mais aussi le budget.

1.2 Zero Waste – un mouvement contre les déchets

Le mouvement "Zéro Déchet" veut sensibiliser la population à la réduction durable des déchets et l'accompagner dans ce processus. Les critères des 5R ont été créés à cette fin. Il s'agit pour les déchets, de les réduire et de les revaloriser (refuser, réduire, réutiliser, réparer, recycler).

Refuser	Eviter ce dont nous n'avons pas besoin, réfléchir à si nous avons vraiment besoin de quelque chose
Réduire	Réduire ce dont nous n'avons pas besoin mais dont nous ne pouvons être privés
Réutiliser	Réutiliser ce que nous consommons et qui ne peut ni être évité ni réduit
Réparer	Réparer ou faire réparer (ou rapiécer ou raccommoder) pour pouvoir réutiliser
Recycler	Recycler (ou composter) ce que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser

Ceux qui essaient de respecter ces règles participent à réduire la production de déchets et à protéger l'environnement.

1.3 Foodwaste

Les aliments peuvent aussi devenir des déchets.

La prospérité de la Suisse nous permet de n'utiliser que les meilleures parties des animaux et des végétaux. Pourquoi manger uniquement la poitrine et les cuisses du poulet, le cœur de l'artichaut, les pointes des asperges ?

Ainsi, une grande partie de la nourriture produite finit à la poubelle. Environ 30% des déchets municipaux sont des déchets végétaux et 50% sont des aliments comestibles. Actuellement, 37% des produits agricoles suisses sont produits pour la "poubelle".

Les habitudes de la population contribuent au gaspillage alimentaire. Une carotte par exemple, n'est achetée que si elle ressemble à une carotte standard. Un concombre un peu tordu est perçu comme étant de qualité inférieure et n’est pas vendu dans les magasins. Pour contrer ce problème, certains distributeurs ont développé une gamme spécifique et propose délibérément des légumes et des fruits non conformes à la norme et offerts à meilleur prix que les autres articles.

Afin de produire le moins de déchets possible à partir des aliments, deux mouvements visent à utiliser le plus de nourriture possible. Le premier est basé sur le fait que les animaux sont consommés "du museau à la queue", le second, que les fruits et légumes le soient "de la feuille à la racine".

Ces deux mouvements veulent réduire les déchets comestibles et offrir à la société une approche durable de l'alimentation.

2. Recettes à base de restes

La réutilisation des restes permet d'éviter la production de déchets alimentaires

2.1. Pain perdu (pour les restes de pain)

(pour 10 enfants de 7 à 12 ans ou 5 adultes)

Compote

1,3 kg de fruits à compote (par exemple des pommes, poires, cerises, prunes, fraiches selon la saison ou surgelées)
1.3 dl d'eau

Peler les fruits et les couper en morceaux.
Porter les fruits à ébullition avec de l'eau, couvrir et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pain perdu

2.5 dl	de lait
10	tranches de pain/pain rassis
4	œufs
6 c.s.	de sucre
1 c.s.	d'huile de colza raffinée

Préparation

Verser le lait dans une assiette creuse, fouetter l'œuf et le mélanger légèrement, puis le verser dans autre assiette haute.
Tremper d'abord les tranches de pain dans le lait, puis dans l'œuf, puis les rôtir directement dans la poêle avec de l'huile de colza.
Saupoudrer de sucre au moment de servir.

Remarque

Les enfants peuvent participer à la préparation et au trempage des tranches de pain dans le lait ou l'œuf.

2.2. Pain aux bananes entières et mûres (pour les restes de bananes)

(pour 15 enfants de 2 à 4 ans)

Pâte

110 g	de beurre
200 g	de sucre
3	bananes mûres
200 g	de farine
2 c.c.	de poudre à lever
1/2 c.c.	de sel
1 c.c.	de sucre vanillé
1.5 dl	de lait
2	œufs

Préparation

Battre le beurre et le sucre à l'aide d'un mixer jusqu'à ce que le mélange soit léger.
Ecraser les bananes à la fourchette, les ajouter et les mélanger au beurre sucré avec tous les ingrédients secs.
Ajouter le lait et les œufs et brasser. Verser la pâte dans un moule à cake d'environ 30 cm tapissé de papier sulfurisé et cuire au four préchauffé (160°C) pendant environ 50 minutes. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Remarque

Les enfants ou les adolescent-e-s peuvent participer à la préparation de la pâte et pour écraser les bananes

2.3. Pizza multicolore (pour utiliser les restes de légumes, de viande, d'œufs et de fromage)

(pour 10 enfants de 7 à 12 ans)

Pâte

400 g	de farine
1 c.c.	de sel
15 g	de levure
2.5 dl	d'eau
2 c.s.	d'huile de colza

Sauce

1 c.c.	d'huile d'olive raffinée
1	oignon
2	gousses d'ail
1 c.s.	de purée de tomates
500 g	de tomates hachées (en conserve ou fraîches)
3	branches d'origan
1	feuille de laurier
½ c.c.	de sel

Garniture

400 g de restes de mozzarella ou d'autres fromages suisses
Restes de légumes, de viande, d'œufs durs

Préparation

Mélanger la farine et le sel dans un bol et former un puits. Dissoudre la levure dans un peu d'eau et l'ajouter avec le reste de l'eau et l'huile de colza. Mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser doubler de volume pendant environ 1 heure à température ambiante.
Faire revenir dans une poêle et dans l'huile d'olive, l'ail, les oignons et la purée de tomates, ajouter les autres ingrédients de la sauce et laisser mijoter pendant environ 40 minutes.
Abaisser la pâte selon différentes formes, tartiner de sauce tomate.
Parsemer de restes de fromages et de légumes, de viande ou d'œufs. Cuire au four préchauffé (240°C) pendant environ 12 minutes.

Remarque

Les enfants et les adolescent-e-s peuvent participer en confectionnant ou abaissant la pâte, ainsi qu'en en garnissant la pizza. Pour un repas équilibré, servir avec des légumes, des bâtonnets par exemple, des feuilles de salade, etc.

2.4. Soupe de légumes (pour les restes de légumes, de pommes de terre et de légumineuses)

(pour 10 enfants de 7 à 12 ans)

Ingrédients

1,2 kg	de restes de légumes de saison
200 g	d'oignons
400 g	de pommes de terre/pois chiches/lentilles
2 c.c.	d'huile de colza raffinée
2	bouquets d'herbes aromatiques
16-18 dl	de bouillon chaud
2 dl	de lait

Préparation

Hacher les légumes et les pommes de terre sans les éplucher, hacher finement les oignons.
Faire revenir brièvement les oignons et les pommes de terre (ou les lentilles ou les pois chiches) dans l'huile de colza, couvrir partiellement et laisser cuire sans bouillir pendant 10 minutes.
Ajouter les légumes, les herbes aromatiques, le bouillon et le lait, laisser mijoter partiellement couvert pendant 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mixer et assaisonner selon les goûts.

Remarque

Les enfants peuvent participer à la préparation des légumes et leur transformation en purée.

2.5. Bouillon de légumes (pour les épluchures)

Ingrédients
Epluchures de légumes
Oignon avec leur peau
Restes de légumes
ail
persil
thym
feuilles de laurier
clous de girofle
grains de poivre
eau

Préparation
Faire griller tous les ingrédients à feu doux sans huile.
Couvrir totalement avec de l'eau.
Cuire le bouillon sans couvercle pendant une heure. Filtrer et composter les légumes.
Réduire encore selon l'utilisation prévue.

Remarque
Les enfants peuvent participer à la préparation du bouillon, à son brassage et sa filtration.

2.6. Gratin de légumes (pour les restes de légumes, de viande et de pommes de terre)

(pour 10 adultes)

Ingrédients

2 kg	de choux de Bruxelles ou de brocoli, choux fleurs, carottes, choux-raves, etc.
500 g	de viande bouillie ou restes de rôti, poitrine de poulet, saucisses, viande hachée, seitan, tofu, etc.
2.5 kg	de pommes de terre de texture farineuse ou 600 g de pâtes cuites pendant quelques minutes

Sauce

2	oignons
300 g	de fromage râpé
50 g	d'huile de colza raffinée
60 g	de farine
5 dl	de lait
4 dl	de bouillon de légumes
3 dl	de demi-crème

sel, poivre, muscade
Herbes aromatiques selon les goûts

Préparation
Faire griller tous les légumes à feu doux sans huile.
Pour la sauce, couper d'abord les oignons en petits dés. Les faire revenir brièvement dans l'huile de colza. Ajouter ensuite la farine et remuer jusqu'à obtention d'une pâte consistante, faire revenir brièvement.
Déglacer avec la demi-crème, le lait et le bouillon de légumes, bien mélanger à l'aide d'un fouet.
Faire fondre 150 g de fromage dans la sauce et assaisonner de poivre et de muscade selon les goûts.
Répartir les pommes de terre (ou les pâtes), les légumes grillés et les cubes de viande dans un plat allant au four, verser la sauce par-dessus. Saupoudrer le reste du fromage et cuire au four (200°C) pendant environ 20 minutes.
Parsemer d'herbes aromatiques ciselées au moment de servir.

Remarque
Impliquer les enfants à la préparation du gratin.

2.7. Meringue (pour les restes de blancs d'oeufs)

(pour environ 12 pièces)

Ingrédients

2	blancs d'œufs
60 g	de sucre
60 g	de sucre glace
2 c.c.	de fécule de maïs

Préparation

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter 30 g de sucre et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange brille. Ajouter le reste du sucre et continuer à battre brièvement.
Mélanger le sucre glace et la fécule de maïs, tamiser et incorporer aux blancs battus.
Verser la masse dans une poche à douille et dresser des meringues sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 100°C et cuire pendant environ 1h45 dans le four légèrement ouvert.

Remarque

Impliquer les enfants pour fouetter les blancs d'œufs et dresser les meringues.

Pour que les meringues soient attrayantes, dessiner avec du colorant alimentaire des yeux et une bouche sur chacune d'entre elles afin de créer de petits fantômes !

6 Recettes "du museau à la queue" et "de la feuille à la racine".

Des recettes qui utilisent l'animal ou les légumes en entiers, réduisant le gaspillage de déchets comestibles.

3.1. Ragout de bœuf aux légumes

(pour 10 adultes)

Ingrédients

1200 g	de ragoût de bœuf
3 c.s.	d'huile de colza HOLL
3 c.s.	de farine
600 g	de céleri
600 g	de carottes avec leurs fanes
5 dl	de jus de raisin
2	pieds de veau
5 dl	de bouillon
2	oignons
2	feuilles de laurier
2	clous de girofle

sel, poivre

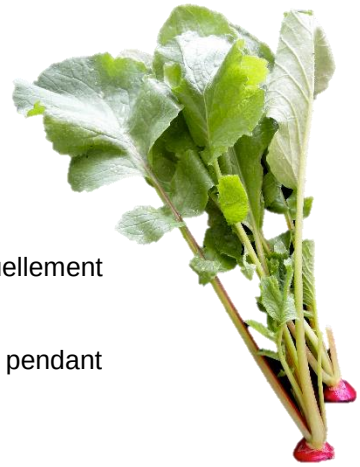
Préparation

Faire revenir la viande dans l'huile par portions, saupoudrer de farine et faire rôtir, retirer de la poêle et réserver.
Peler le céleri (utiliser les épluchures pour une soupe) et le couper en petits morceaux. Ne pas peler les carottes, les couper en cubes, ciseler les fanes en petits morceaux et les mettre de côté.
Faire revenir brièvement les carottes et le céleri, déglacer au jus de raisin, ajouter la viande, les pieds de veau et le bouillon. Eplucher et couper les oignons en deux, ajouter les feuilles de laurier, les clous de girofle et les fanes de carottes ciselées. Saler et poivrer. Couvrir et braiser à feu doux pendant 1,5 à 2 heures.

Remarque

Laisser les enfants et les adolescents aider à préparer, remuer et couper les légumes.
Pour un menu Fourchette verte, servir le ragoût accompagné d'un farineux comme du riz, des pommes de terre au bouillon ou des spaetzli ainsi qu'une salade.

3.2. Chips de fanes de radis



Ingrédients
feuilles de radis
huile de colza raffinée
sel
paprika
Autres épices selon les goûts

Préparation
Laver les fanes de radis et bien les égoutter, puis les déposer individuellement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
Arroser d'huile de colza et assaisonner.
Les cuire au four préchauffé à 180°C, si possible à chaleur tournante, pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Remarque
Laisser les enfants répartir les fanes sur la plaque et selon leur âge, arroser les fanes d'huile et les assaisonner.

3.3 Pesto aux fanes de radis

Ingrédients
1 bouquet de fanes de radis
2 c.c. de noix rôties et hachées
40 g de Parmesan râpé (un fromage suisse peut être utilisé pour une recette FV-Ama terra)
0,5 dl d'huile de noix
jus de citron
sel, poivre
un peu d'huile pour couvrir le pesto

Préparation
Laver les fanes de radis, bien les sécher et les hacher grossièrement. Les écraser au pilon avec les autres ingrédients ou les mixer pour obtenir une pâte fine. La verser dans un bocal rincé à l'eau chaude et couvrir d'un peu d'huile.

Remarque
Impliquer les enfants pour le lavage et le séchage des fanes, pour la préparation de la purée et la mise en bouteille.

3.4. Foie au jus de pomme

(pour 10 adultes)

Ingrédients

1.2 kg de foie
3 c.s. d'huile de colza HOLL
3 dl de jus de pomme
3 dl de bouillon de viande
4 dl de demi-crème
1 c.s. de fécule de maïs
Sel, paprika

Préparation

Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir le foie coupé en morceaux pendant environ 1 minute, retirer et réserver au chaud. Chauffer le jus de pomme, le bouillon, la demi-crème et la fécule de maïs, mélanger à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Remettre le foie et laisser réchauffer, assaisonner et servir.

Remarque

Les enfants et les adolescent-e-s peuvent être impliqué-e-s à la coupe de la viande et à l'élaboration de la sauce.
Pour un menu Fourchette verte, compléter le foie avec des légumes (par exemple une jardinière de légumes, des crudités, etc.), qui représenteront la moitié de l'assiette, ainsi qu'avec un féculent (par exemple des röstis, des pâtes, etc.), pour 1/3 de l'assiette.

3.5. Compote de tiges de betterave

(pour 10 enfants de 7 à 12 ans)

Ingrédients

2 kg de tiges de betterave
4 c.s. de sucre
2 dl d'eau

Préparation

Couper les tiges en morceaux, ajouter l'eau et le sucre et cuire à feu moyen pendant 15-20 minutes. Remuer de temps en temps et ajouter du liquide si nécessaire.

Remarque

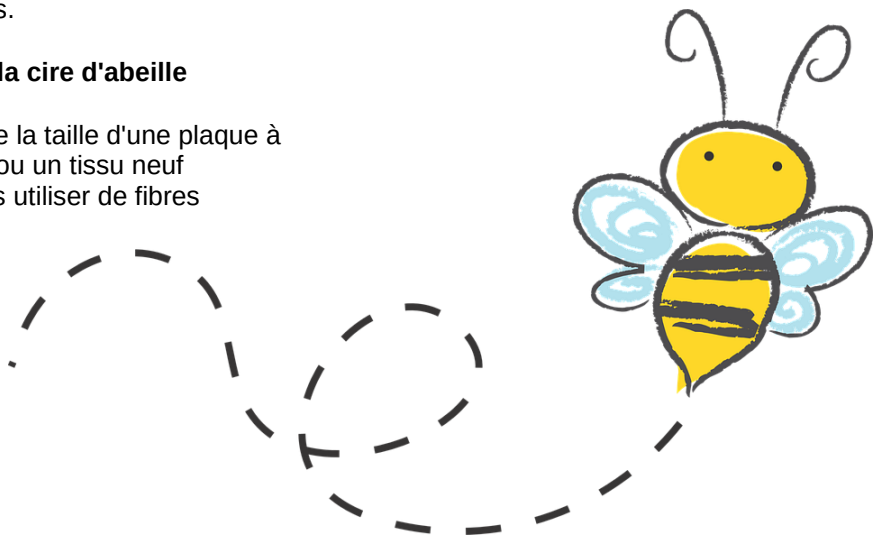
Impliquer les enfants à la coupe et au mélange de la compote.

7 Activités

4.1 Pour des enfants et des adolescent-e-s

Emballage réutilisable à la cire d'abeille

Plutôt qu'un film plastique, les toiles cirées à la cire d'abeille faites maison peuvent être utilisées pour envelopper et couvrir les aliments.



Matériau pour deux chiffons à la cire d'abeille

Deux morceaux de tissu de la taille d'une plaque à pâtisserie (restes de tissu ou un tissu neuf préalablement lavé, ne pas utiliser de fibres synthétiques)
Deux cuillères à soupe de cire d'abeille (provenant de vieilles bougies ou pastilles de cire d'abeille)
Pinceau à pâtisserie
Four et plateau propre

Préparation

- Couper les tissus selon la taille et la forme désirées et les étaler sur la plaque de cuisson.
- Répartir uniformément la cire d'abeille sur un côté du tissu.
- Placer la plaque dans le four à 80°C jusqu'à ce que la cire ait fondu.
- Retirer la plaque du four et étaler la cire à l'aide d'un pinceau à pâtisserie (le tissu doit être couvert de cire).
- Faire sécher les toiles cirées sur la corde à linge.

Eau du robinet

L'eau du robinet protège l'environnement car elle n'est ni emballée ni transportée sur de longues distances.

Ingrédients

2 litres d'eau froide du robinet
100 g de fraises
1/3 de concombre
4 tiges de menthe
4 tiges de romarin
quelques groseilles

Préparation
Verser l'eau du robinet dans une carafe.
Laver les fraises et les mettre dans l'eau.
Couper le concombre en rondelles et l'ajouter au mélange.
Laver la menthe, le romarin et les groseilles, les mettre dans la carafe.

Visite d'un magasin de vrac

Acheter dans des produits en vrac permet de réduire les déchets générés par les emballages.

Planifier un achat dans un magasin de vrac.
Penser à une recette à préparer par la suite, un gâteau, du pain ou même un menu complet.
Rédiger une liste de courses et sans oublier d'emporter des contenants pour les aliments.
Il se peut que tous les ingrédients ne soient pas à disposition dans le magasin en vrac. Penser à d'autres magasins à proximité pour compléter si nécessaire.
« Partir en voyage » au magasin avec les enfants.

Animaux en boite de conserve

Le recyclage des matériaux réduit leur consommation et diminue finalement les déchets.

Matériel
boites de conserve
peinture
ficelle
boites de fromage
bouteilles en PET
boutons
pinceaux
stylos

Prévoir une boite de conserve ou de fromage par enfant ou demander aux parents d'en apporter une de la maison le jour du bricolage.
Peindre les boîtes avec les enfants, de différentes couleurs et les laisser sécher suffisamment. Faire 2, 4, 6 trous ou plus avec une alène, dans la partie inférieure, selon l'animal. Des trous peuvent aussi être faits pour les yeux et les ailes. Chaque animal devrait avoir un trou au sommet pour pouvoir l'accrocher ensuite.
Découper les ailes dans des bouteilles en PET, par exemple. Les extrémités des bouteilles peuvent servir d'yeux et les vieux boutons attachés à une ficelle devenir des pieds.
Pour fixer les animaux, insérer une ficelle-double dans un trou et faire un ou plusieurs nœuds à l'intérieur de la boîte pour s'assurer qu'elle ne glisse pas. Les animaux sont prêts à être suspendus.

Chasse aux trésors

Le ramassage des déchets protège les animaux qui pourraient les confondre avec de la nourriture et se rendre malades.

Y a-t-il une promenade habituelle au jardin d'enfants ou à l'école ? Pourquoi ne pas la combiner avec une "chasse aux trésors" ?
Donner aux enfants un sac et un gant et leur montrer comment emballer les déchets trouvés sur la rue.
Après la promenade, trier correctement les déchets avec les enfants dans un point de recyclage.

Animaux ou bonshommes en marron

L'utilisation de matériaux naturels et durables, comme le bois ou les marrons, est plus écologique que les jouets en plastique.

Dans une forêt, ramasser les marrons avec les enfants.
Les marrons sont très faciles à utiliser et peuvent servir de corps ou de tête aux personnages.
Utiliser des cure-dents coupés à la bonne longueur pour faire les jambes ou les bras (de préférence 4 jambes ou plus pour assurer la stabilité).
Prendre aussi un cure-dent pour relier la tête au corps.
Peindre les animaux, puis les décorer avec des feuilles ou des bogues de marrons par exemple.

De la ficelle peut aussi être utilisée pour faire les pattes plutôt que des cure-dents.
Percer un trou à travers le marron utilisé pour faire le corps et passer une ficelle.

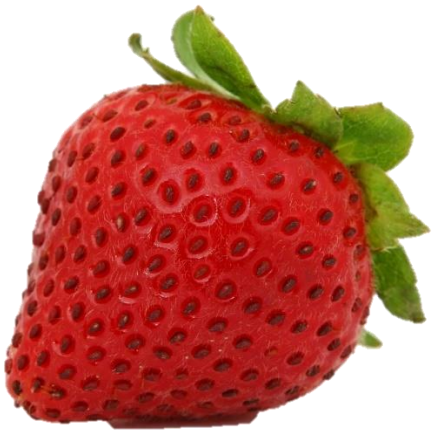
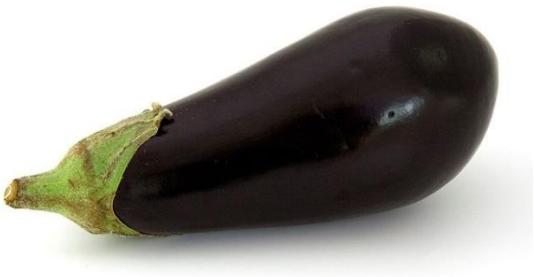
Attacher aux deux extrémités de la ficelle des boutons, des petits couvercles ou des noisettes pour figurer les pieds.
Pour les bras et le cou, utiliser des cure-dents.
Les bogues de marron peuvent être peintes en guise de cheveux.
Décorer les bonshommes selon l'inspiration du moment.
.

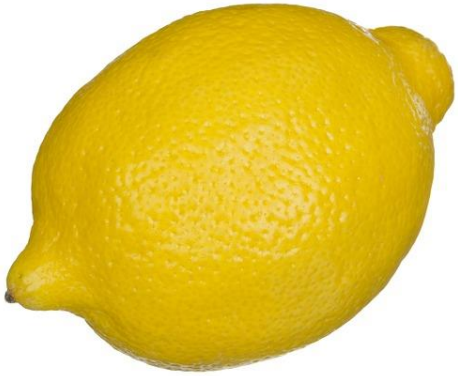
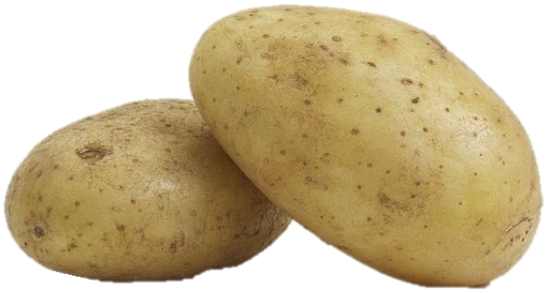
Memory
(pour 2-6 enfants)

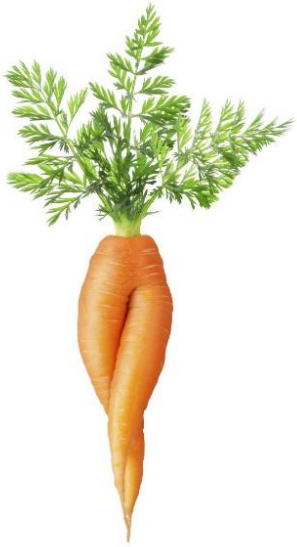
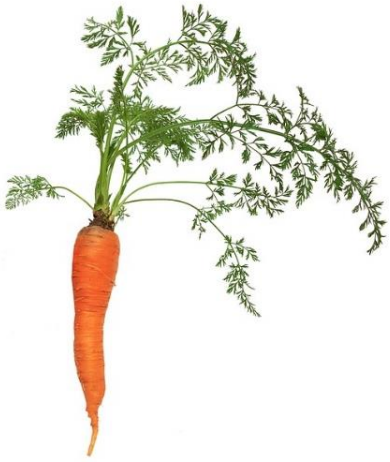
A travers ce jeu, les enfants sont sensibilisés au fait que les produits naturels ne se ressemblent pas toujours et que les aliments d'apparence différente ne sont pas de qualité inférieure.

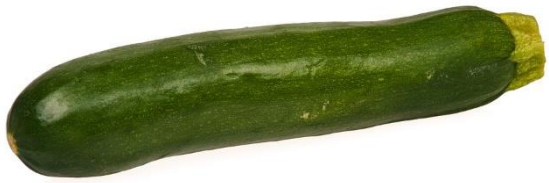
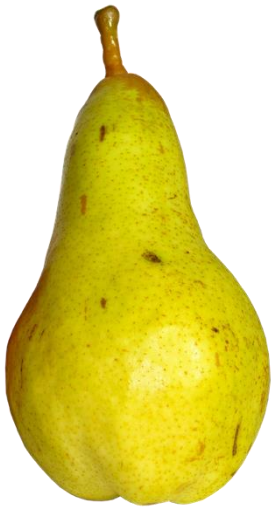
Imprimer les pages suivantes sur du papier épais et les plastifier. Découper les images.
Le jeu peut maintenant commencer !

Règles
Placer sur la table les cartes face cachée. A tour de rôle, chaque joueur peut retourner deux images différentes. Si elles correspondent, le joueur peut les garder et en découvrir deux autres. Si elles ne correspondent pas, c'est au tour du joueur suivant. Le gagnant est celui qui a le plus de paires.

4.2 Pour les adultes

Recyclage

Le recyclage des matériaux réduit la consommation de ressources. Recycler les matériaux permet de réutiliser l'énergie consommée pour leur production à la différence des produits jetables où cette énergie est consacrée à une seule utilisation.

Repas à l'emporté
Depuis le 5e siècle, les Japonais transportent leur repas dans des récipients réutilisables. Ils appellent ces contenants « Bentō », "avec tout". Ces boites sont divisées en compartiments et utilisées pour emporter les aliments depuis la maison ou les restaurants.
Emporter les aliments et les boissons dans des contenants réutilisables - qu'il s'agisse de m ou de Bentōr - réduit la production de déchets.

Il est possible d'acheter des récipients ou de les louer dans une entreprise particulière et de les réutiliser plusieurs fois pour transporter les plats à l'emporter. Les emballages peuvent être rendus à un point de vente après un usage répété (l'argent est remboursé en totalité). Ceux-ci sont ensuite renvoyés au fabricant qui peut recycler les matériaux.

Il conviendrait de réfléchir à utiliser des sacs en toile réutilisables plusieurs fois pour les courses plutôt que des sacs jetables ou en plastique.

Recyclage lors des déplacements professionnels

Pour boire suffisamment pendant la journée, il est usuel d'acheter sur le chemin du travail, une bouteille d'eau minérale. Les bouteilles en PET ou en verre n'utilisées qu'une seule fois nécessitent beaucoup de ressources. Il est donc préférable d'acheter une belle bouteille, agréable à conserver pendant longtemps et pouvant être remplie de multiples fois avec de l'eau du robinet

Recyclage à domicile
Les produits ménagers comme le film alimentaire ou le papier sulfurisé ne sont souvent utilisés qu'une seule fois et produisent donc beaucoup de déchets. Ils peuvent être remplacés par des tissus cirés (voir page 11 pour le faire soi-même, ou les acheter dans le commerce, par exemple à : https://bienenwachstuch.ch/produkt-kategorie/bienenwachstuecher/).
Le papier sulfurisé pour le four peut être utilisé plusieurs fois, même s'il est un peu coloré.

Plogging

Le ramassage des déchets protège les animaux qui pourraient les confondre avec de la nourriture et se rendre malades.

Le mot **plogging** est une combinaison du mot suédois "plocka upp" (ramasser) et jogging.

L'association des mots en dit déjà long. Il s'agit de faire un jogging avec un sac poubelle, de ramasser simplement les déchets trouvés sur le chemin, puis de les trier correctement et les mettre dans les filières de recyclage prévues à cet effet.
Ceci peut être amusant à faire en groupe et pendant la pause de midi, en courant ou en marchant, car les deux stimulent agréablement le corps et l'esprit.

Réutiliser les restes alimentaires

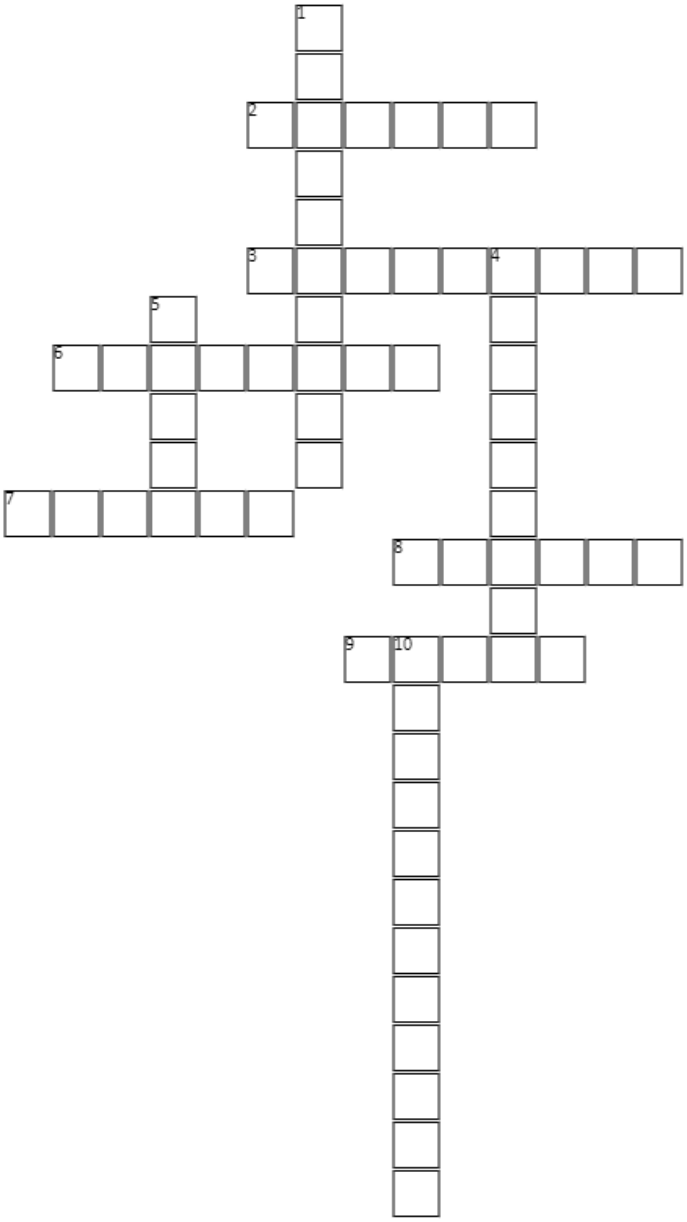
Un tiers de la nourriture produite finit à la poubelle. La consommation des restes réduit la quantité de déchets alimentaires.

Des applications comme "Too good to go" offrent à prix réduit les invendus de produits alimentaires des commerces de détail et des menus de restaurants, ce afin de ne pas gaspiller de nourriture.

Certaines chaines de magasins proposent des biscuits ne pouvant plus être mis en vente car produits la veille. Acheter dans ce type de commerce, permet de faire un geste pour l'environnement.

MOTS CROISES

Zerowaste



Horizontal

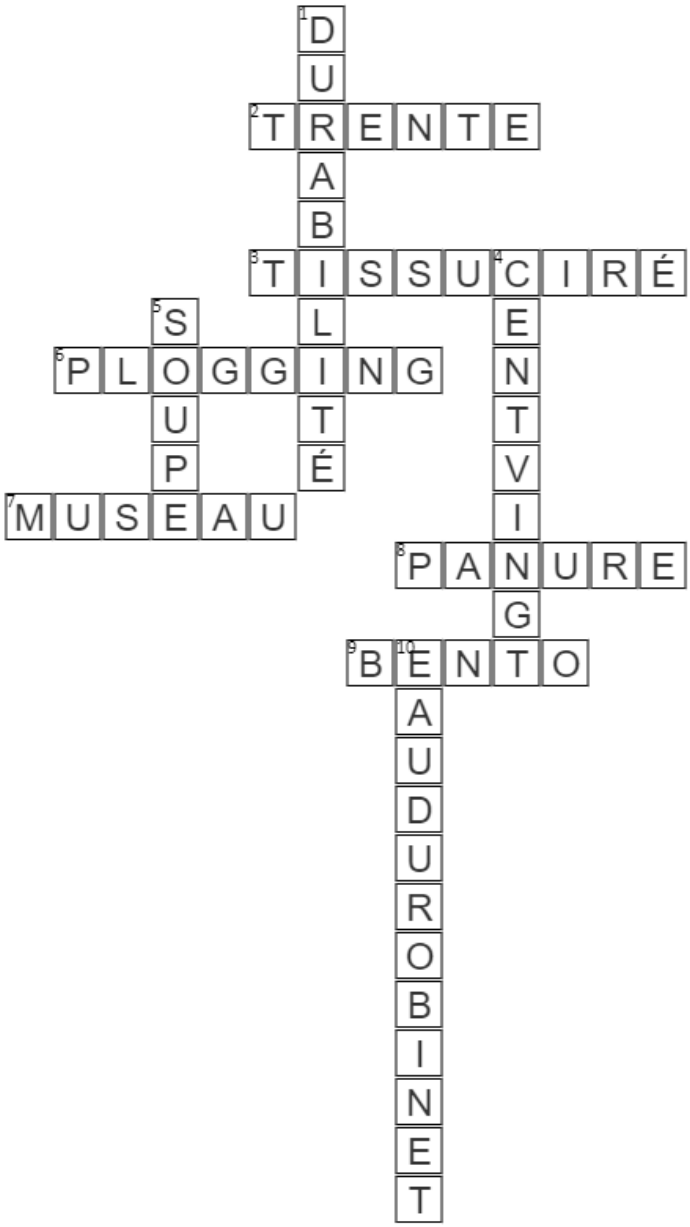
2. Le pourcentage d'aliments produits en Suisse et finissant à la poubelle
3. Un article recyclable pouvant remplacer le film plastique (deux mots)
6. L'activité qui combine le jogging et le ramassage des déchets
7. Le mot manquant au slogan des recettes utilisant tous les morceaux de l'animal : "du … à la queue"
8. Un produit à base de pain sec
9. La boite à repas japonaise

Vertical

1. La date de … minimale fixée par le fabricant, mais elle peut être dépassée selon l'état de conservation du produit
4. Le nombre de kilos par habitant de déchets alimentaires jetés chaque année en Suisse (deux mots)
5. Un plat pouvant être cuisiné avec des épluchures de légumes
10. La boisson qui produit le moins de déchets (trois mots)

MOTS CROISES

Zerowaste



Références

Élimination des déchets (2016), https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/dechets/publications-etudes/publications/elimination-des-dechets.html

https://zerowasteswitzerland.ch/

Crédit photos:
https://www.geo.de/geolino/basteln/19627-rtkl-herbst-basteln-mit-kastanien#312537-lustige-kastanienmaennchen
https://abeautifuldayblog.wordpress.com/2012/11/28/happy-national-french-toast-day/
https://www.pinterest.com/pin/473863192014602222/
https://www.stern.de/wirtschaft/news/kampagne-gegen-verschwendung-kauft-haessliches-gemuese--6321190.html
https://www.die-genussreise.de/blog/cuore-di-bue-ochsenherztomate/
https://yes-we-can.farm/querfeld-grosshandel-krummes-gemuese/
https://jahreszeitenbriefe.blogspot.com/2016/08/montags-mandala-100-oh-100.html
https://cuesa.org/sites/default/files/ugly-fruit-vege-montage.jpg
https://www.featureshoot.com/2015/01/we-cant-stop-looking-at-these-mutant-fruits-and-veggies/
https://www.stylecraze.com/articles/top-10-health-benefits-of-beetroot/#gref
https://www.wildeisen.ch/rezepte/geschnetzelte-kalbsleber-in-oreganobutter
https://www.google.ch/search?q=randenst%C3%A4ngel&hl=de&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiLkub-3dDlAhUK0aYKHRllBCgQ_AUIEigB&biw=832&bih=959#imgrc=Q1VP1GHpJaNJyM:
https://www.google.ch/search?q=bienenwachstuch&hl=de&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj50LGY3tDlAhUywqYKHZ-lBTgQ_AUIEigB&biw=832&bih=959#imgrc=HsGTqq_EgeWiSM:
https://www.duda.news/koeln/was-ist-ein-unverpackt-laden/
https://www.geo.de/geolino/basteln/16299-rtkl-upcycling-biene-aus-konservendose
https://www.oceancare.org/de/heinemann-duty-free-setzt-auf-mehrwegtaschen-und-unterstuetzt-oceancare/manta_de_1200x627_online/
https://www.biolindo.ch/de-CH/bees-wrap/bienenwachstuch-brot-extra-large
https://www.kreedon.com/what-is-plogging-run/
https://toogoodtogo.ch/de-ch
https://www.aess-bar.ch/bern.html#news
https://www.energie360.ch/magazin/de/nachhaltig-leben/kompost-und-gruengut-abfall-richtig-trennen/
https://conchitaroeckk.wordpress.com/2011/07/12/pesto-von-de-blattl-von-de-radieserl/
https://mysocialmate.co/media/1829150042953266972/BlickXXHrcc
https://pixabay.com/de/