

*CROQUONS L'*

# Aut<sup>o</sup>mmne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Alimentation Durable

*à la ferme d'animation,  
je cultive bio,  
je mange de saison  
et cuisine des produits du terroir.*

*C'est meilleur pour ma santé  
et celle de ma planète.*

### *Vive l'alimentation "Durable"*

L'alimentation durable une alimentation qui respecte notre environnement, les liens nord-sud et la santé. Elle encourage les produits locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique, peu emballés et pour lesquels le producteur perçoit une rémunération équitable.

*Bio Ethique  
Santé Saison  
Environnement  
Producteur local  
Cuisiner Manger  
Ecoconsommation  
Autonomie  
Jardin Potager  
Fruits &  
Légumes*

de saison, issus de l'agriculture biologique, peu  
emballés et pour lesquels le producteur perçoit  
une rémunération équitable.

# Jardin Potager

## Fruits & Légumes

En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.

121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron

[contact@fermedanimation.be](mailto:contact@fermedanimation.be)

Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)



CROQUONS L'

# Aut'omne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Réapprendre les saisons... dans les fermes d'animations

### **Des produits locaux et de saison !**

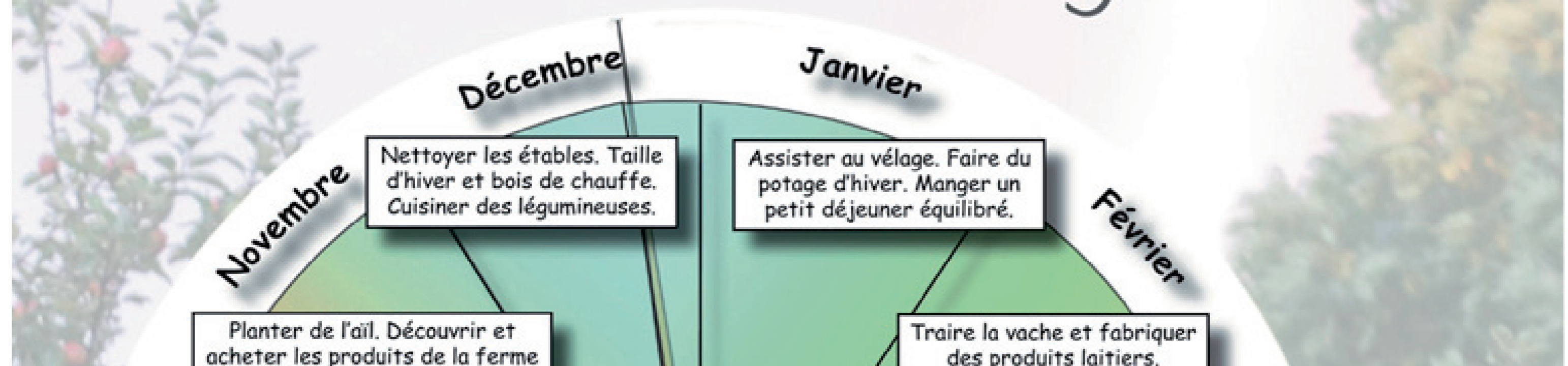
Un aliment produit localement nécessitera moins d'énergie qu'un autre venant de l'autre bout de la planète.

Le hors saison, produit à l'aide de serres chauffées n'est pas "durable".

La ferme, lieu de production, de découverte et d'apprentissage des saisons.

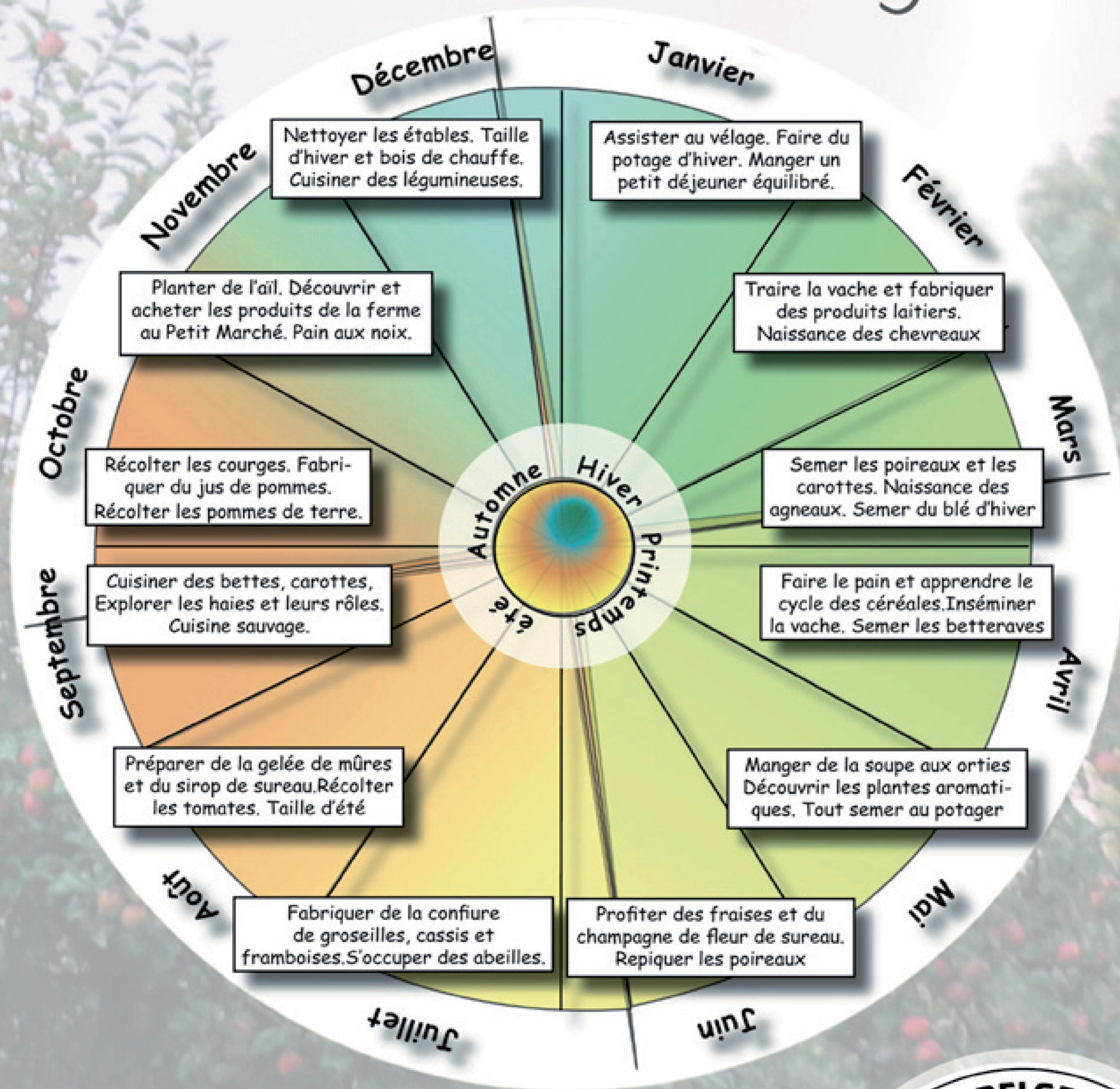
Bio Santé  
Ethique Saison  
Environnement

Producteur local  
Cuisiner Manger  
Eco-consommation  
Autonomie  
Jardin Potager  
Fruits & Légumes



découverte et d'apprentissage des saisons.

# Autonomie Jardin Potager Fruits & Légumes



En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.

121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron

contact@fermedanimation.be

Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)



CROQUONS L'

# Aut'omne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Alimentation

## Ecoconsommation

*L'alimentation bio, durable  
par définition !*

Choisir des produits issus de  
l'agriculture biologique. Un comporte-  
ment "durable" pour l'environnement.

*Moins de viande, plus de légumes !*

Pour être "durable", diminuons nos  
consommations de viandes. Poissons,  
œufs, fromages et protéines végétales  
(soja, pois chiches, lentilles) peuvent  
également la remplacer.

*L'éco-consommation ?*

On choisira des aliments en vrac ou  
emballés avec des emballages  
recyclables et/ou réutilisables.

*Bio Ethique*

*Santé*

*Saison*

*Environnement*

*Producteur local*

*Cuisiner*

*Manger*

*Eco-consommation*

*Autonomie*

*Jardin Potager*

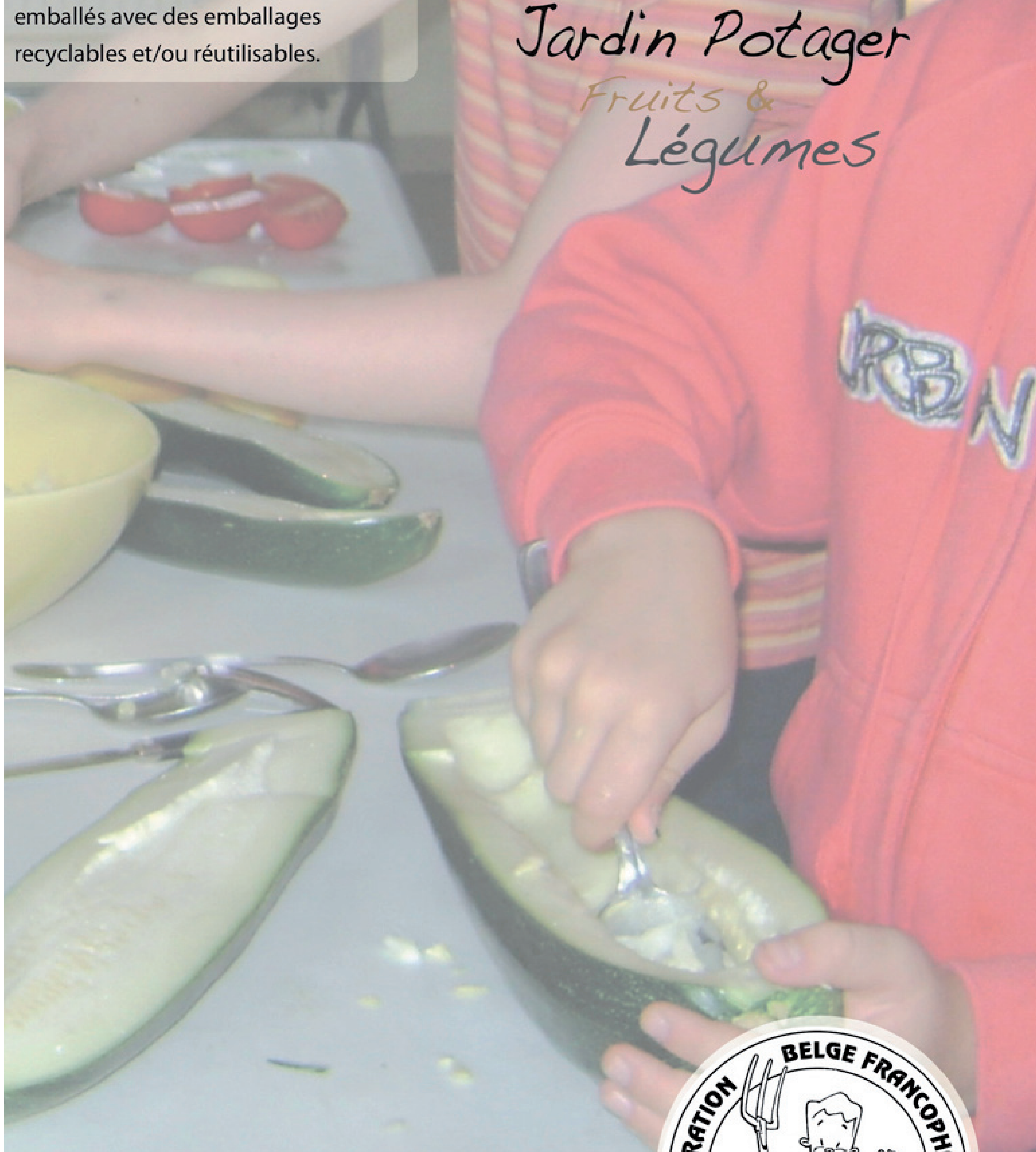
*Fruits &*

*Légumes*

emballés avec des emballages  
recyclables et/ou réutilisables.

# Jardin Potager

## Fruits & Légumes



En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.

121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron

[contact@fermedanimation.be](mailto:contact@fermedanimation.be)

Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)



# CROQUONS L' Automne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Jardin & Autonomie

*L'autonomie alimentaire : un concept qui fait son chemin, en ville comme à la campagne. Nos potagers ont de l'avenir !*

Le retour à une agriculture locale, extensive et, pourquoi pas, gérée directement par le consommateur, est possible et limiterait considérablement notre impact sur la planète...

*Des concombres dans votre jardin !*

Avoir son propre jardin est courant, y cultiver des légumes pour ses besoins personnels l'est moins. L'utilisation du jardin comme potager n'est pas ancré dans nos habitudes, notre premier réflexe est de nous fournir au supermarché.

Les jardins communautaires et collectifs sont une bonne alternative au supermarché. Les récoltes sont pour partie utilisées pour préparer les plats. La production est parfois assez importante pour qu'un service de vente de proximité soit mis en place...

Bio Ethique  
Santé Saison  
Environnement  
Producteur local  
Cuisiner Manger  
Eco-consommation  
Autonomie  
Jardin Potager  
Fruits & Légumes





dans nos habitudes, notre premier réflexe est de nous fournir au supermarché.

Les jardins communautaires et collectifs sont une bonne alternative au supermarché. Les récoltes sont pour partie utilisées pour préparer les plats. La production est parfois assez importante pour qu'un service de vente de proximité soit mis en place...

Et à ceux qui pensent qu'il est déjà trop tard pour commencer à planter quoi que ce soit, détrompez vous : vous pouvez commencer à préparer vos plantations dès l'automne pour être prêt lors du pic du printemps. Alors ? Vous vous y mettez quand ?

# Jardin Potager

## Fruits & Légumes

En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.  
121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron  
Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

Plus d'infos sur la Campagne l'alimentation durable  
[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)  
contact@fermedanimation.be



# CROQUONS L' Automne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Du potager Bio Au potage santé

*Sens de  
l'activité*

formulé sous forme de question

*compétences*

mises en jeu

*Action*

concrète

Comment  
apprendre  
à aimer la soupe ?

Privilégier l'autonomie, la  
curiosité, la créativité, le  
plaisir des sens, la création  
collective, la convivialité.

Préparer la soupe avec des  
légumes du jardin et un  
groupe de bons copains.

Quels légumes pour quel  
potage, à cette saison ?

Les légumes de saison et les  
plantes aromatiques :  
aspect, diversité, partie con-  
sommée, culture, rotation...

Observer, humer, récolter des  
herbes et des légumes.

Que faire de la terre  
accrochée aux racines ?

Le sol= élément essentiel à la  
croissance des plantes et  
à la survie de l'homme.

Laisser la terre au jardin  
(gratter et prélever)

Que faire des parties de  
plantes non utilisées ?

Compostage, cycle des  
éléments nutritifs, fourrage

Donner les déchets aux  
lapins, les mettre sur le sol ou  
au compost...

Comment préparer et cuire  
les légumes ?

Préparation hygiénique  
(séparation du sale et du  
propre) et respectueuse des  
vitamines = garder la couleur  
des légumes.

Eplucher, laver, découper.  
Cuire les légumes en fonc-  
tion de leur dureté de 2 à 20  
minutes maximum.



potage, à cette saison ?

plantes aromatiques :  
aspect, diversité, partie consommée, culture, rotation...

herbes et des légumes.

Que faire de la terre accrochée aux racines ?

Le sol= élément essentiel à la croissance des plantes et à la survie de l'homme.

Laisser la terre au jardin (gratter et prélever)

Que faire des parties de plantes non utilisées ?

Compostage, cycle des éléments nutritifs, fourrage

Donner les déchets aux lapins, les mettre sur le sol ou au compost...

Comment préparer et cuire les légumes ?

Préparation hygiénique (séparation du sale et du propre) et respectueuse des vitamines = garder la couleur des légumes.

Eplucher, laver, découper. Cuire les légumes en fonction de leur dureté de 2 à 20 minutes maximum.

Intérêt du potager bio ?

Bon pour l'eau, le sol, la faune et la flore ; pour ma santé ; pour la planète car moins de CO<sub>2</sub> ; pour mon portefeuille et pas besoin d'emballage.

Je cultive sans engrais chimiques et sans pesticides.

Est-ce intéressant pour la santé de manger du potage ?

Les fibres facilitent le transit et le nettoyage intestinal. Les vitamines et minéraux nous aident à brûler l'énergie et à nous défendre contre les maladies.

Manger de la soupe tous les jours et observer le résultat.

Comment préparer sa soupe en gagnant du temps, de l'argent et en respectant l'environnement ?

Lien entre économie d'énergie - économie ; respect des vitamines ; diminution du CO<sub>2</sub>.

Utiliser un couvercle lors de la cuisson ; réduire l'intensité dès que l'eau bout.

En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.

121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron

contact@fermedanimation.be

Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)



CROQUONS L'

# Aut'automne

Dans les "Fermes d'Animation" de Wallonie et de Bruxelles  
Campagne sur l'alimentation durable de la Fédération Belge Francophone des Fermes d'animation

## Animation

# Jus de Pomme

### La fabrication de jus de pomme

- 1 / Choisir de belles et bonnes pommes : variété à jus, saines, mûres ...
- 2 / laver les pommes
- 3 / Déchiqueter les pommes
- 4 / Presser les pommes  
les déchets sont mis au compost ou donnés aux animaux.
- 5 / Goûter le jus de pomme.

### Ensuite

- Comparer à un jus du commerce...
- Faire attention à ce que nous mangeons...
- Stériliser le jus de pommes ...
- Conserver

### Autres recettes

- Cuire les pommes pour faire de la compote,

Bio Ethique

Santé

Saison

Environnement

Producteur local

Cuisiner

Manger

Eco-consommation

Autonomie

Jardin Potager

Fruits &

Légumes



donnés aux animaux.

5 / Goûter le jus de pomme.

## Ensuite

Comparer à un jus du commerce...

Faire attention à ce que

nous mangeons...

Stériliser le jus de pommes ...

Conserver

## Autres recettes

Cuire les pommes pour faire

de la compote,

des confitures,

des pommes au four, clafoutis,

des fruits secs, des gâteaux aux

pommes.

Autonomie

# Jardin Potager

Fruits &

Légumes



En partenariat avec :



Fédération belge francophone des fermes d'animation.

121 rue de la Vellerie - 7700 Mouscron

Tél. +32(0)56/34.20.44 - Fax +32(0)56/48.83.49

Plus d'infos sur la Campagne l'alimentation durable

[www.fermedanimation.be](http://www.fermedanimation.be)

[contact@fermedanimation.be](mailto:contact@fermedanimation.be)