

BIENVENUE



DANS VOTRE

CANTINE

GOOD FOOD



Le label Good Food pour votre cantine



Faire la part belle aux produits locaux et de saison, servir plus de légumes et moins de viande, lutter contre le gaspillage... Votre cantine veille à vous proposer une **alimentation savoureuse, saine et durable**.

Ses efforts sont récompensés par le **label Good Food**. Créé par Bruxelles Environnement, ce label gratuit se base sur des critères stricts, contrôlés par un organisme indépendant. Il atteste que votre cantine respecte les principaux **critères d'une l'alimentation durable, saine et respectueuse de l'environnement**.

Pour en savoir plus :
www.environnement.brussels/cantinegoodfood

Un menu Good Food, c'est quoi ?

- 1) Des produits locaux, de saison et bio**
 - Des **fruits et légumes locaux**, qui suivent le rythme des **saisons**
 - Des produits de **qualité, respectueux de l'environnement et de votre santé** car sans pesticide, engrais chimique ou organisme génétiquement modifié
- 2) Moins de viande et plus de protéines végétales**
 - Des plats riches en **protéines végétales**, moins consommatrices de ressources que la viande
 - Des associations de **légumineuses** (lentilles, soja, fèves...) et de céréales complètes
 - Des ingrédients **variés** et des recettes **équilibrées**
- 3) Moins de gaspillage alimentaire**
 - Des portions adaptées à votre faim pour **éviter de gaspiller**
 - Des **recettes anti gaspi** qui utilisent toutes les parties des produits

Découvrez les recettes de fruits et légumes de saison sur
www.recettes4saisons.be

Quels avantages pour vous et pour la planète ?

Environnement

L'alimentation représente **33% des gaz à effet de serre**¹ dans le monde. Pour une même valeur nutritionnelle, certains aliments sont plus **respectueux de l'environnement** que d'autres, comme les légumineuses par rapport à la viande rouge : elles consomment moins d'eau, de terre et d'énergie, et produisent moins d'émissions de CO₂.

Santé publique

La culture **biologique n'utilise ni pesticide ni engrais chimique**, qui appauvrissent la biodiversité et sont dangereux pour la santé. Une bonne santé passe aussi par une **assiette bien équilibrée** qui privilégie les céréales et les féculents complets, des fruits et légumes frais et moins de produits d'origine animale (viande, poisson, laitages...).

Économie

Gaspiiller moins et opter pour des produits de saison, c'est une **économie pour votre portefeuille**. Mais développer l'agriculture locale et biologique, c'est aussi créer de l'emploi : à Bruxelles, la production agricole et ses débouchés peuvent générer **3.500 emplois d'ici 2020**².

Plaisir

La Good Food c'est aussi le **plaisir** d'apprécier des aliments savoureux, de manger sain, équilibré, et de partager la convivialité d'un bon repas tout en préservant l'environnement.

Adopter la Good Food au quotidien ? Chiche !

À la maison aussi, suivez les recettes Good Food de votre cantine ! **Cultivez** quelques plantes aromatiques, légumes et fruits dans votre jardin ou même sur votre balcon, **réduisez** votre consommation de **protéines animales, limitez le gaspi**, réapprenez à **préparer vos aliments vous-même**... Et surtout, **faites-vous plaisir** en mangeant délicieusement bien !

Retrouvez nos conseils, astuces et bonnes adresses sur
www.goodfood.brussels/fr

¹ FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), www.fao.org/index_fr.htm
² Étude saint Louis Bruxelles, Greenloop, Observatoire de l'emploi (Actiris) : Système d'Alimentation Durable - Potentiel d'emploi en Région de Bruxelles-Capitale, juin 2012

WELKOM



IN JE

GOOD FOOD- KANTINE!



Het Good Food-label voor je kantine



Veel aandacht voor lokale en seizoensproducten, meer groenten en minder vlees, zo weinig mogelijk verspilling... Je kantine streeft ernaar om de maaltijden die ze serveert zo smakelijk, **gezond** en **duurzaam mogelijk te bereiden**.

Haar inspanningen worden beloond door het **Good Food-label**. Dat is gratis en werd in het leven geroepen door Leefmilieu Brussel. Het is gebaseerd op strenge criteria die gecontroleerd worden door een onafhankelijk organisme. De toekenning van het label bewijst dat je kantine de **voornaamste criteria inzake duurzame, gezonde en milieuvriendelijke voeding respecteert**.

Meer weten? Neem een kijkje op
www.leefmilieu.brussels/goodfoodkantine

Wat omvat een Good Food menu?

1) Biologische, lokale seizoensproducten

- Lokale groenten en fruit op het ritme van de **seizoenen**
- Milieuvriendelijke kwaliteitsproducten die **goed** zijn voor je **gezondheid**, zonder pesticiden, kunstmest of genetisch gemani-puleerde organismen.

2) Minder vlees en meer plantaardige eiwitten

- Gerechten rijk aan **plantaardige eiwitten** die minder belastend zijn voor het milieu dan vlees
- Combinaties van **peulvruchten** (linzen, soja, bonen...) en **volwaardige granen**
- Gevarieerde ingrediënten en **evenwichtige** recepten

3) Minder voedselverspilling

- Porties aangepast aan je eetlust om **verspilling te vermijden**
- Recepten die de producten in hun geheel gebruiken zodat er **niets verloren gaat**

Ontdek recepten met fruit en groenten van het seizoen op
www.recepten4seizoenen.be

Welke voordelen voor jou en de planeet?

Milieu

Voeding vertegenwoordigt wereldwijd **33% van de broeikasgassen**¹. Om tot eenzelfde voedingswaarde te komen, zijn bepaalde voedingswaren **milieuvriendelijker** dan andere. Dat geldt bijvoorbeeld voor peulvruchten in vergelijking tot rood vlees: hun kweek vraagt minder water, land en energie. Bovendien ligt de CO₂-uitstoot lager.

Volksgezondheid

Biologische landbouw gebruikt geen pesticiden en ook geen kunstmest: die verarmen de biodiversiteit en zijn schadelijk voor de gezondheid. Gezond eten betekent ook een **evenwichtige voeding** die vooral bestaat uit volwaardige granen en koolhydraten, verse groenten en fruit, en minder producten van dierlijke oorsprong (vlees, vis en zuivel).

Economie

Minder verspillen en kiezen voor seizoensproducten betekent ook een **besparing in je uitgaven**. De ontwikkeling van de lokale en biologische landbouw draagt ook bij tot het creëren van jobs. In Brussel kunnen de landbouw en aanverwante activiteiten **tegen 2020 3.500 jobs genereren**².

Genieten

Good Food betekent ook **genieten** van lekker, gezond en evenwichtig eten tijdens een gezellige en gedeelde maaltijd zonder het milieu te schaden.

Elke dag gaan voor Good Food? Wedden dat het kan!

Ook **thuis** kun je de Good Food recepten van je kantine volgen. **Kweek** wat kruiden, fruit en groenten in je tuin of zelfs op je balkon, beperk je verbruik van dierlijke eiwitten, **verspil minder** en leer opnieuw hoe je zelf **je eigen eten maakt**. En gun jezelf vooral **het plezier** van heerlijk te eten!

Al onze tips, tricks en adresjes vind je op
www.goodfood.brussels/nl

¹ FAO (Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties), www.fao.org/index_fr.htm

² Onderzoek saint Louis Brussel, Greenloop, Observatoire de l'emploi (Actiris) : Système d'Alimentation Durable - Potentiel d'emploi en Région de Bruxelles-Capitale, juni 2012