

À table
citoyen !



www.openagrifood-orleans.org

LE GUIDE

CARREFOUR CITOYEN

DU 19 AU 21 NOVEMBRE 2015 AU CAMPO SANTO



Lors de sa première édition en 2014, le Forum Open agrifood s'était volontairement concentré sur la mobilisation des acteurs économiques de la chaîne agro-alimentaire.

En 2015, avec la nouvelle thématique « ALIMENTATION ET CITOYENNETÉ », ce forum s'adresse à tous les acteurs de l'alimentation responsable et plus particulièrement aux enfants, grâce à l'organisation au Campo Santo du Carrefour Citoyen. À travers une approche ludique, il propose une exposition interactive sur l'origine des aliments qui composent les menus du quotidien.

Cet événement rassemble également les acteurs de l'alimentation responsable et solidaire (Restos du Cœur, Banque alimentaire, Bleu-Blanc-Cœur, ANDES, Secours Populaire, Restau'Co,...) qui pourront échanger avec les jeunes sur leurs actions à travers des ateliers, des mini-conférences, des jeux.



éditos



La seconde édition de l'open Agrifood fait le choix de se tourner vers le consommateur. « À table citoyens » tout est dit dans ce titre ! Ainsi à côté des différentes thématiques développées au cours de ces 2 jours, notre attention se portera plus particulièrement

vers les enfants et leurs parents.

Dans nos pays développés, se nourrir est devenu « naturel », « banal » ; quantité, qualité, diversité, prix toujours plus bas,... sommes nous encore conscients des enjeux autour de l'alimentation ?

C'est précisément pour sensibiliser, pour informer, pour initier en particulier les plus jeunes, que se tiendra un carrefour citoyen. Au programme : reconnaissance des produits agricoles et alimentaires, recettes, apprentissage de la cuisine avec « en prime » un petit recueil de recettes préfacé par un académicien célèbre et aux multiples talents, Erik Orsenna.

Xavier BEULIN

Président de l'Open agrifood



Se nourrir est un besoin. Mais cela doit aussi être un plaisir. Plaisir parce que manger, c'est ressentir, partager, grandir,... éduquer aussi.

Éduquer au goût, à la variété des produits, au respect des

- hommes et des femmes qui ont fait de l'alimentation leur métier.
- Manger, c'est découvrir, se souvenir aussi, c'est retrouver ce qui fait notre patrimoine.
- Nous avons la chance de vivre dans un pays d'excellence en termes d'agriculture, d'agroalimentaire et de gastronomie.
- À nous de savoir donner de la valeur à notre alimentation et d'apprendre à utiliser toute la richesse et la diversité des produits que nos terroirs nous offrent !

Emmanuel VASSENEIX

Vice-président de l'Open agrifood



Nos concitoyens sont aujourd'hui des citoyens avisés et exigeants quant au contenu de leur assiette. Les comportements, mais aussi les outils de production, évoluent très vite.

Le consommateur est mieux informé avec un accès à l'information facile et rapide. Il peut ainsi se forger sa propre opinion, choisir son mode de vie et agir en conséquence. Le consommateur est désormais « consom'acteur ». Avec le Carrefour Citoyen, nos futurs petits « consom'acteurs » seront sensibilisés aux enjeux liés à l'alimentation dans le cadre d'un événement qui leur est entièrement dédié afin d'éveiller leur curiosité et de leur apporter les clés d'une alimentation équilibrée et responsable.

Olivier CARRÉ

Député-Maire d'Orléans



Pour la deuxième année consécutive, l'AggLO est partenaire d'Open agrifood. Cette année, le Forum va à la rencontre des petits consommateurs de l'agglomération avec l'organisation du Carrefour Citoyen au Campo Santo. Nous savons que le

modèle alimentaire français est en pleine mutation et que les circuits de distribution sont désormais multiples et souvent même de plus en plus courts avec des produits frais et de qualité qui poussent aux portes de nos villes. Il est important pour la jeune génération de pouvoir disposer des outils qui leur permettront de co-construire et de penser l'agriculture et l'industrie agroalimentaire de demain.

Charles-Éric LEMAIGNEN

Président de la Communauté d'agglomération Orléans Val de Loire



Exposition pédagogique

Espace ludique et interactif, une exposition pédagogique vous attend pour vous présenter l'ensemble des circuits de fabrication des produits de base de notre alimentation quotidienne. (acteurs, produits, process de fabrication, circuits de distribution...)

Suivez le guide !

Mon sucre

Connaissez-vous la betterave sucrière ?

La France est le 1^{er} producteur mondial de sucre de betterave. La betterave sucrière est principalement cultivée dans notre région.

INFO
À quel sert le sucre ?
1. Industrie agro-alimentaire
2. Industrie chimique
3. Industrie pharmaceutique
4. Industrie textile
5. Industrie papeterie

Mon huile

Colza ou Tournesol ? Mais quelle est la différence ?

Colza : fin juillet/début août
Tournesol : fin septembre

INFO
Qu'est-ce que le tournesol ?
Le tournesol est l'un des plus grands arbres à fleurs au monde.
1 hectare de colza = une production de 3 000 kg de tournesol et 3 000 litres d'huile = 1 baril de pétrole et 1 tonne de tourteau et sésame

Mon œuf

D'où vient mon œuf ?

INFO
L'œuf est un excellent produit à 100% naturel. L'œuf offre un bon apport nutritionnel en protéines, vitamines et minéraux (11, 12 et B12). C'est bon pour la santé !

Le sais tu ?

La carotte est le 2^e légume consommé par les Français en volume. 1 légume acheté sur 5 est une carotte.



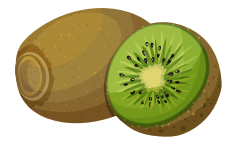
Mon vinaigre

A partir de quoi fait-on du vinaigre ?

INFO
Orléans, Capitale Française du Vinaigre ! La première entreprise date de 1609. Aujourd'hui, elle est toujours là, et toujours si active.

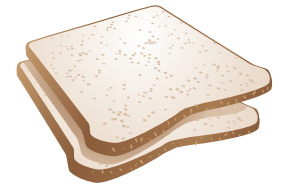
Le sais tu ?

Le kiwi est aussi le nom d'un oiseau non volant, vivant en Nouvelle-Zélande.



Le sais tu ?

1 baguette rassie jetée = 100 bouteilles d'eau pleines jetées



Mon raisin

Que peut-on faire avec du raisin ?

INFO
Diversifier les produits :
- Le cépage : les variétés
- AOC / Appellation d'Origine Contrôlée
- Étiquetage : information sur l'origine
- Le raisin est la 1^{re} production mondiale de produits végétaux.

Le sais tu ?

Il existe des poires d'été et des poires d'hiver.



Mon légume

Il n'y a pas que les lapins qui mangent des carottes !

INFO
Les fruits et légumes : saisonniers, locaux, bio.

Mon lait

Comment fait-on du lait ?

Open
AgriFood
Orléans

INFO

Le lait = calcium + vitamine D
Bons pour le corps et les os.
C'est bon pour ma santé !



Ma viande

Steak, jambon, gigot...
Mais d'où viennent-ils ?

Open
AgriFood
Orléans

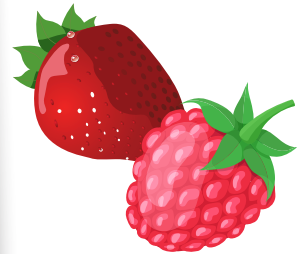
INFO

Chiffres clés de la viande de bœuf :
- 70% de la viande de bœuf française
- La France est le 1^{er} pays européen exportateur de viande de bœuf et le 3^{ème} producteur mondial de viande bovine.
- Mangez équilibré, la viande est bonne pour ma santé !



Le sais-tu ?

On regroupe sous le nom de fruits rouges différents petits fruits : le cassis, la cerise, la fraise, la framboise, la groseille, la canneberge, la mûre et la myrtille.



Ma baguette

Que fait-on à partir du blé ?

Open
AgriFood
Orléans

INFO

1^{er} étage des céréales les plus cultivées en Europe Centrale/Océ du Centre en France de la Loire, au Bourgogne et dans le Massif central-Centre.



Mon poisson

D'où vient mon poisson ?

Open
AgriFood
Orléans

INFO

La France est un pays de la mer.
Les consommateurs sont très exigeants sur la qualité de leur poisson.



Ma pomme

Croque les pommes à pleines dents !

Open
AgriFood
Orléans

INFO

Les fruits et légumes : vitamines, minéraux, fibres.
C'est bon pour ma santé !



Cette exposition est présentée par les élèves de l'ESCEM d'Orléans.
Merci à eux !

Nos métiers

Quel métier et pour quoi ?

Open
AgriFood
Orléans



Le sais-tu ?

Il existe des bananes fruits et des bananes légumes, de goûts, de couleurs ; de formes et de tailles différentes.



Atelier P'tits Chefs

Accompagnés d'apprentis cuisiniers, les enfants sont invités à réaliser et déguster une recette simple à partir de fruits et de légumes de la Région Centre-Val de Loire.

Nos futurs chefs restaurateurs sont certainement parmi eux !

**LES PETITS CHEFS
PEUVENT CUISINER**

avec votre aide

**2/3
ANS**

Les enfants peuvent :

- > Laver les fruits et les légumes
- > Compter les ingrédients
- > Mettre les ingrédients dans un bol
- > Mettre des moules de papier dans un moule à muffins



**3/4
ANS**

Les enfants peuvent :

- > Verser le contenu d'une tasse à mesurer
- > Mélanger des ingrédients dans un bol
- > Aider à la préparation d'un sandwich ou d'une pizza
- > Aider à réunir les ingrédients
- > Piler des patates douces ou des bananes



**4/6
ANS**

Les enfants peuvent :

- > Mélanger des ingrédients
- > Trancher des légumes cuits, des fruits tendres, du fromage ou du tofu à l'aide d'un couteau en plastique
- > Dresser la table
- > Casser et battre un œuf



**6/8
ANS**

Les enfants peuvent :

- > Utiliser des ustensiles de cuisine de base, comme un mélangeur ou un ouvre-boîte
- > Mélanger les ingrédients d'une salade avec la vinaigrette
- > Faire une boisson fouettée
- > Préparer un petit-déjeuner simple, comme des céréales de grains entiers, des baies congelées et du lait



**8/11
ANS**

Les enfants peuvent :

- > Utiliser un couteau pour couper de la viande cuite, du fromage, du tofu, du pain, des fruits et des légumes faciles à tenir
- > Préparer et emballer leur repas pour l'école
- > Préparer un plat de légumes ou de fruits frais
- > Utiliser le micro-ondes et la cuisinière, avec votre aide

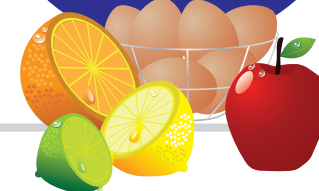


En amont de leur visite, les groupes scolaires de la ville d'Orléans ont été invités à réaliser une recette à partir d'un fruit et d'un légume.

Les enfants sont encadrés par les élèves et leurs enseignants de l'AFPA d'Olivet.

Merci à eux !

*Retrouvez
ces recettes dans
le cahier des recettes
remis à l'accueil
du Carrefour
Citoyen !*



Acteurs Alimentation Responsable et solidaire

Les acteurs qui œuvrent pour une alimentation responsable et solidaire sont présents sur le Carrefour Citoyen.

Des mini-conférences
sont organisées
pour les rencontrer
et découvrir leurs
actions !



Ensemble pour
une alimentation
responsable !

A.D.H.E.N.



L'Association pour le Développement de l'Hygiène et l'Équilibre Nutritionnel a pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis au sein de la restauration à caractère social.

A.N.D.E.S.



L'Association Nationale de Développement des Épiceries Solidaires est l'un des principaux réseaux d'aide alimentaire français. Elle soutient le développement des épiceries solidaires.

GOOD PLANET



Good Planet est une organisation promouvant l'écologie et le développement durable, créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand.

GREEN CROSS



Son but est d'apporter de l'aide environnementale rapidement et de façon simple en cas de catastrophes écologiques.

BLEU BLANC CŒUR



L'association a pour mission d'améliorer et de contrôler la qualité de la nourriture des animaux pour offrir, au final, des aliments savoureux aux consommateurs.

ENGIE - J'APPRENDS L'ÉNERGIE



J'apprends l'énergie est un programme éducatif et ludique, consacré à l'énergie et au développement durable, créé par ENGIE en 2012. Conçu en cohérence avec les programmes de l'Éducation nationale, le programme J'apprends l'Énergie est utilisé aujourd'hui par plus de 7 000 enseignants.

RESTAU'CO



L'association regroupe les acteurs de la restauration collective. Son but est d'améliorer leurs pratiques et de valoriser leurs métiers.

RESTOS DU CŒUR



Les Restos du Cœur ont pour but d'aider et d'apporter une assistance bénévole aux personnes démunies, notamment dans le domaine alimentaire par l'accès à des repas gratuits, et par la participation à leur insertion sociale et économique, ainsi qu'à toute l'action contre la pauvreté sous toutes ses formes.

F.E.B.A.



La Fédération Européenne des Banques Alimentaires a pour but de donner à toute personne en Europe une alimentation suffisante et équilibrée.

FONDATION PILEJE



Elle a pour but de promouvoir le rôle de l'alimentation pour préserver la santé, réduire les risques de maladies et améliorer le bien-être.

SECOURS POPULAIRE



L'association s'est donnée pour mission d'agir contre la pauvreté et l'exclusion en France et dans le monde.

T.F.T.



The Forest Truth travaille dans les forêts, les exploitations agricoles et les usines pour aider à créer des produits qui respectent l'environnement et améliorent la vie des populations locales.

Ateliers et jeux

L'agglomération Orléans Val de Loire vous attend au stand.

Un moment éducatif et animé vous est réservé !

Des fiches astuces et recettes à télécharger depuis le site de l'Agglo

<http://www.agglo-orleans.fr/dechets/reduction-des-dechets-49.html>

Ma cuisine
ZÉRO GASPI



**ADOPTÉZ
LES RÉFLEXES
zéro gaspi**

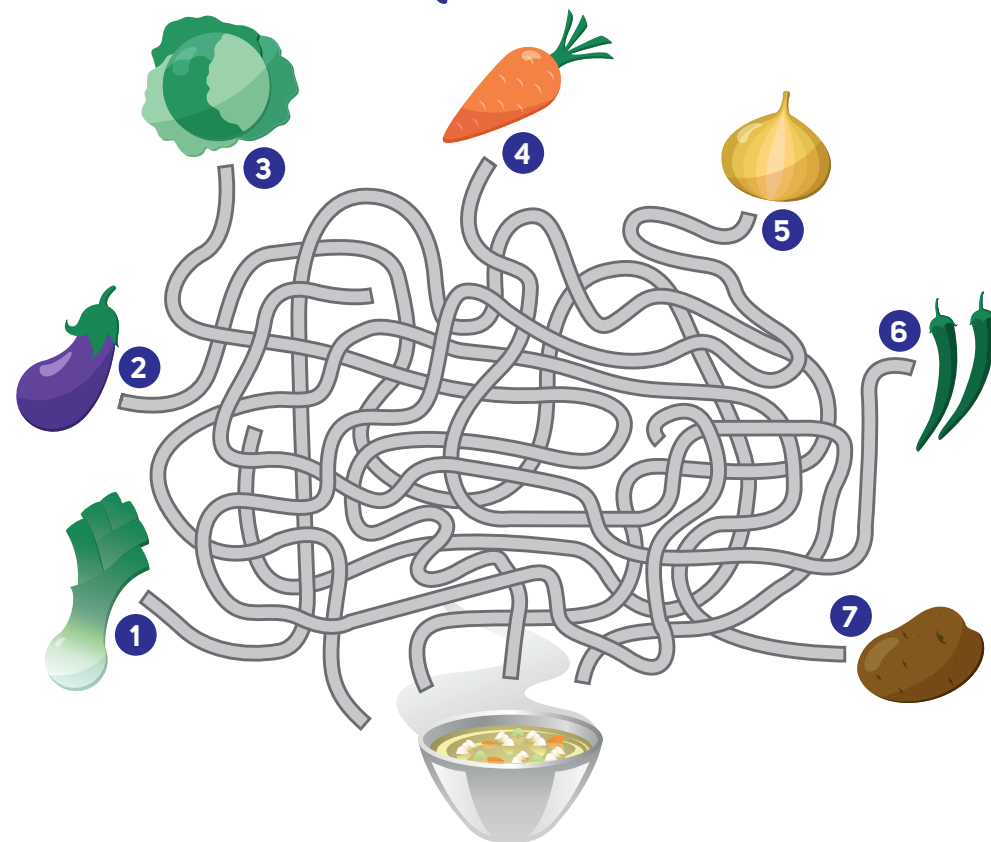
- > Je vérifie ce qu'il reste dans mes placards
- > Je fais une liste de courses
- > J'achète local et de saison
- > J'achète plus régulièrement des produits frais
- > Je cuisine la juste quantité
- > Le pain, je n'en perds pas une miette !
- > Je contrôle les dates de péremption
- > Je conserve correctement les restes
- > Je consomme rapidement les produits fragiles ou entamés
- > J'utilise les petits restes dans mes recettes
- > Je composte mes épluchures pour avoir de belles plantes

*Le gaspillage alimentaire pèse lourd !
Tous concernés,
chacun peut agir*

SOIT PRÈS DE
500 €
PAR FOYER JETÉS
À LA POUBELLE
CHAQUE ANNÉE

**20 à
30 kg**
/PERSONNE
/AN

SOUPE DE LÉGUMES *mais de quels légumes ?*



Mettre une croix aux numéros des légumes qui vont dans la soupe.
Relier chaque numéro au nom du légume qui lui correspond.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

- Aubergine
- Carotte
- Oignon
- Chou
- Haricot
- Poireau
- Pomme de terre



N'hésitez pas à nous contacter : **02 38 71 95 83**
contact@openagrifood-orleans.org
www.openagrifood-orleans.org

Merci aux partenaires du Carrefour !

