



BIOWALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

OUTILS – ALIMENTATION DURABLE NUTRITION

NOÉMIE DEKONINCK
HÉLÈNE CASTEL

A series of overlapping triangles in various shades of green and yellow, arranged in a geometric pattern in the top right corner of the slide.

Un angle d'approche → La Marguerite

ALIMENTATION DURABLE

➤ Produits frais,
complets, peu
raffinés, peu
transformés

➤ Produits locaux
et de saison

➤ Protéines
animales

➤ Espèces menacées et ➤ pêche durable

➤ Agriculture biologique

➤ Commerce équitable

➤ Circuits courts

➤ Variétés anciennes et paysannes

➤ Gaspillage alimentaire

➤ Emballages et déchets

➤ Eau du robinet

➤ Plaisir gustatif et convivialité

A series of overlapping triangles in various shades of green and yellow, located in the top right corner of the page.

CALENDRIER DES SAISONS

CALENDRIER DES SAISONS

► https://www.biowallonie.com/types_documentations/outils-vulgarisation/

ÉDITION 2019

LES LÉGUMES

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
En récolte : champignon de Paris chicon chou de Bruxelles chou vert chou frisé cresson salade de blé panais pleurote poireau pourpier d'hiver radis noir topinambour En conservation : ail betterave rouge carotte céleri rave chou blanc chou rouge échalote navet oignon potimarron potiron radis noir	En récolte : champignon de Paris chicon chou de Bruxelles chou vert chou frisé cresson salade de blé panais pleurote poireau pourpier d'hiver topinambour En conservation : ail betterave rouge carotte céleri rave chou blanc chou rouge échalote navet oignon potimarron potiron radis noir	En récolte : champignon de Paris chicon chicorée chou de Bruxelles chou frisé chou vert cresson épinard germe de soja salade de blé pleurote poireau pourpier d'hiver scarole topinambour En conservation : betterave rouge carotte céleri rave chou blanc chou rouge échalote navet oignon potimarron potiron radis noir	En récolte : asperge bette champignon de Paris chicorée épinard laitue (à couper ou pommée) mizuna moutarde navet oignon ciboule pleurote poireau roquette salade En conservation : potiron	En récolte : asperge bette brocoli carotte primeur céleri vert cerfeuil champignon de Paris chicorée chou fleur chou rave épinard germe de soja laitue (à couper ou pommée) mizuna navet oignon ciboule pleurotte radis roquette	En récolte : asperge bette betterave rouge brocoli carotte primeur céleri vert champignon de Paris chicorée chou fleur chou rave courgette fenouil laitue (à couper ou pommée) navet oignon botte petit pois radis salade	En récolte : ail aubergine bette betterave rouge brocoli carotte céleri branche (vert et blanc) champignon de Paris chicorée chou fleur chou rave concombre courgette échalote fenouil haricot laitue navet oignon petit pois pleurote poireau poivron pourpier d'été radis salade tomate	En récolte : ail aubergine bette betterave rouge brocoli carotte céleri branche (vert et blanc) céleri rave cerfeuil champignon de Paris chicorée chou chinois chou fleur chou frisé chou pommé chou rave concombre courgette fenouil haricot laitue navet oignon pleurote poireau poivron potimarron radis salade tomate	En récolte : ail aubergine bette betterave rouge brocoli carotte céleri branche (vert et blanc) céleri rave cerfeuil champignon de Paris chicorée chou chinois chou de Bruxelles chou fleur chou frisé chou pommé chou rave concombre courgette épinard fenouil haricot laitue (à couper ou pommée) navet patate douce pleurote poireau potimarron potiron radis salade tomate topinambour En conservation : oignon	En récolte : ail aubergine bette betterave rouge brocoli carotte céleri branche (vert et blanc) céleri rave cerfeuil champignon de Paris chicorée chou chinois chou de Bruxelles chou fleur chou frisé chou pommé chou rave concombre courgette épinard fenouil haricot laitue (à couper ou pommée) navet patate douce pleurote poireau potimarron potiron radis salade tomate topinambour En conservation : oignon potiron potimarron	En récolte : ail betterave rouge brocoli carotte céleri branche (vert et blanc) céleri rave cerfeuil champignon de Paris chicorée chou chinois chou de Bruxelles chou fleur chou frisé chou pommé chou rave concombre courgette échalote épinard fenouil navet panais patate douce pleurote poireau pourpier d'hiver radis noir salade de blé topinambour En conservation : ail betterave rouge carotte céleri rave chou blanc chou rouge navet oignon potimarron	En récolte : céleri branche (vert et blanc) cerfeuil champignon de Paris chicon chicorée chou de Bruxelles chou frisé échalote panais poireau pourpier d'hiver salade de blé En conservation : ail betterave rouge carotte céleri rave chou blanc chou rouge navet oignon potimarron

LES LÉGUMES DE CHEZ NOUS



Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue. C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.

En conservation :
oignon



A series of overlapping triangles in various shades of green and yellow, creating a modern, abstract design in the upper right corner of the page.

GUIDE POISSONS DURABLES

GUIDE POISSONS DURABLES

► https://www.biowallonie.com/types_documentations/outils-vulgarisation/



POUR UN MARCHÉ DES PRODUITS DE LA MER DURABLES
GUIDE DES ESPÈCES
ÉDITION 2019



Floutez ce code pour accéder au guide des espèces en ligne d'Ethic Ocean.

Choisir votre poisson durablement peut s'avérer une démarche délicate.

Plusieurs critères sont à prendre en compte. Dans le tableau suivant la première colonne a trait à l'espèce et les deux colonnes suivantes à la zone de pêche. La colonne 'recommandations' aborde d'autres critères tels que la technique de pêche, la période de pêche, la taille des poissons, etc.

La réglementation européenne impose que l'étiquetage des produits mentionne au minimum :

- le nom scientifique/latin de l'espèce,
- la technique de pêche,
- la zone de capture ou d'élevage (et la sous-zone précise pour les poissons pêchés en Atlantique Nord-Est).

Conseils :

De manière générale, il est important de :

1. Privilégier des poissons issus de stocks en bon état représentés en vert dans le tableau. Ceux représentés en orange peuvent être consommés avec modération. Ceux représentés en rouge ne doivent pas être consommés.
2. Utiliser tant que possible des produits labellisés. Des labels existent tant pour les poissons issus de la pêche que de l'aquaculture (voir ci-dessous).
3. Pour l'aquaculture, veiller à privilégier les élevages belges ou européens. Le label Bio est le plus strict en matière de limitation des impacts sur l'environnement.
4. Varier les poissons consommés, afin de ne pas épuiser les stocks en bon état.

POISSONS

● À CONSOMMER ● À CONSOMMER AVEC MODÉRATION ● À NE PAS CONSOMMER

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Aiglefin et églefin (haddock) <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	- Nord-Est Arctique - Rucall - Mer d'Irlande - Ouest Écosse - Skagerrak - Islande - Manche	- Îles Féroé - Mer du Nord	
Anchois <i>Engraulis encrasicolus</i>	- Golfe de Gascogne - Baie de Cadix - Atlantique Centre-Est	- Méditerranée - Côte Portugaise	Penser également à la sardine et au chinchard.
Anguille <i>Anguilla anguilla</i>		Tous stocks	L'espèce est menacée de disparition. Suspendre vos achats. Fumée, l'anguille peut être remplacée par du hareng ou de la truite.
Bar ou Loup <i>Dicentrarchus labrax</i>	- Ouest Écosse-Irlande - Zone Ibérique - Golfe de Gascogne	- Mer du Nord - Manche - Mer Celtique - Mer d'Irlande - Méditerranée	- Les achats de bar sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à avril. - Préférer les poissons de taille supérieure à 42 cm (maturité sexuelle). - Privilégier le bar sauvage pêché à la ligne.
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de bar certifiée biologique.
Barbue <i>Scophthalmus rhombus</i>	- Atlantique Nord-Est, sauf - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat - Manche		Les achats de barbue sont déconseillés pendant la période de reproduction, de mars à août, selon les régions. Préférer les poissons de taille supérieure à 35 cm.



BIOWALLONIE

Le bio aujourd'hui  demain