

MIR SINN ANTIGASPI,

AN DIR?



- ✓ Liewensmëttel wäertschätzen
- ✓ Manner Liewensmëttel verbëtzen
- ✓ Gesond lessen

HEFT VUM



ims

IMS LUXEMBOURG  
Inspiring More Sustainability



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de l'Alimentation et de la Viticulture



# INDIVIDUELL CHALLENGEN

Challenge #1

Zesumme kachen

Challenge #2

Haltbarkeets-Datumer

Challenge #3

Planzen

Challenge #4

Liewensmëttelverschwendung

Challenge #5

Den Antigaspi-Frigo

Challenge #6

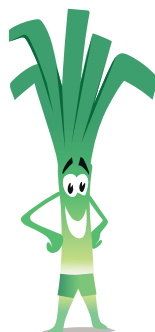
Uebst plécken

Challenge #7

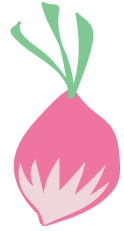
Antigaspi-Film

Challenge #8

Iddiskëscht



# KOLLEKTIV CHALLENGEN



Challenge #1

Spill iwwer saisonaalt Uebst a Geméis

Challenge #2

Treffe mat engem lokale Produzent

Challenge #3

E Menü zesummestellen

Challenge #4

Kach-Workshop

Challenge #5

Analys vu Liewensmëttelverschwendung

Challenge #6

Bastel-Aktivitéit



# CHALLENGES INDIVIDUELS

Challenge #1

Cuisiner ensemble

Challenge #2

Dates de péremption

Challenge #3

Plantation

Challenge #4

Gaspillage alimentaire

Challenge #5

Un frigo antigaspi

Challenge #6

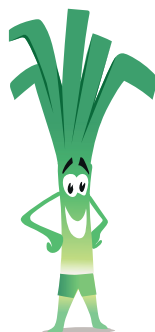
Cueillir des fruits

Challenge #7

Film antigaspi

Challenge #8

Boîte à idées



# CHALLENGES COLLECTIFS



Challenge #1

Jeux de fruits et légumes de saison

Challenge #2

Rencontre avec un producteur

Challenge #3

Élaboration d'un menu

Challenge #4

Atelier de cuisine

Challenge #5

Analyse du gaspillage alimentaire

Challenge #6

Atelier de bricolage



# INDIVIDUELL CHALLENGEN

## □ Challenge #1 Zesumme kachen

D'Iddi ass et, zesumme mat denger Famill ze kachen an eent oder méi vun dësen Theemen ze benotzen:

- E vegetaresche Plat
  - An der Annex fënns du 3 Rezepten als Inspiratioun.
- E Plat mat Reschter oder weiderverwäerte Produkter, déi am Geschäft net verkaaft goufen
  - Hei fënns du Inspiratioun dozou:  
<https://antigaspi.lu/rezepten/>
- Kache mat lokale Produkter
  - Entdeck saisonaalt Uebst a Geméis:  
<https://regionalsaisonal.lu/lb/>
  - Hei fënns du Inspiratioun dozou:  
[https://regionalsaisonal.lu/lb/?post\\_type=rezepte&/](https://regionalsaisonal.lu/lb/?post_type=rezepte&)
- Kache mat biologesche Produkter





Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

# CHALLENGES INDIVIDUELS

## ☐ Challenge #1 Cuisiner ensemble

L'idée est de cuisiner avec ta famille et de choisir un ou plusieurs thèmes parmi les thèmes suivants :

- Cuisiner un repas végétarien
  - Tu trouveras trois recettes pour t'inspirer en annexes.
- Cuisiner un repas avec des produits récupérés (invendus) ou des restes

- Tu peux trouver des inspirations ici :

<https://antigaspi.lu/fr/recettes/>



- Cuisiner avec des produits locaux/de saison
  - Tu peux découvrir les fruits et légumes de la saison ici :

<https://regionalsaisonal.lu/fr/>



- Tu peux trouver des inspirations ici :

[https://regionalsaisonal.lu/fr/?post\\_type=rezepte&/](https://regionalsaisonal.lu/fr/?post_type=rezepte&/)

- Cuisiner avec des produits bio







Date : .....  
Avec qui ? .....

.....  
.....  
.....

Dessine ou écris ton expérience



**Évaluation**



Combien d'étoiles donnes-tu à ce challenge ?

.....  
.....  
.....  
.....

# INDIVIDUELL CHALLENGEN

## □ Challenge #2 Haltbarkeets-Datumer

Op eise Verpackunge stinn zwee verschidden Datumer, déi uginn, bis wéini ee Produkt nach sécher ka giess ginn:

„verbrauche bis...“ oder „à consommer jusqu’au...“

an „mindestens haltbar bis...“ oder „à consommer de préférence avant...“.

- Mat der Hëllef vun dengem Elteren, erklär wat den Ënnerscheed tëschent dësen zwee Datumer ass.

Sich dir elo an dengem Kicheschef oder Frigo zwee Produkter mat der Opschrëft „verbrauche bis...“ oder „à consommer jusqu’au...“ eraus, a pech se an däin Heft. Maach dat selwecht mat zwee Produkter mat engem „mindestens haltbar bis...“ oder „à consommer de préférence avant...“ Datum.

### Fir déi kleng Kanner

Schmaach zwee verschidden dréche Produiten (Kichelcher, Gewierzer, ...) an dono zwee verschidde frësch Produiten (Mëllech, Uebst, ...). Mol deng Erfarungen, déi s du beim Schmaache gemaach hues, duerno an däin Heft.



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## CHALLENGES INDIVIDUELS

### ☐ Challenge #2 Date de péremption

Il existe deux dates différentes pour savoir jusqu'à quand les aliments peuvent être consommés en toute sécurité :

« à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant... »

- À l'aide de tes parents, explique la différence entre ces 2 phrases !

Ensuite, regarde dans les placards et le frigo pour trouver deux emballages de produits avec la date « à consommer de préférence avant... » et colle-le dans ton carnet. Puis, fais la même chose pour deux emballages qui ont la phrase « à consommer jusqu'au... ».

#### Pour les plus petits :

Goûte deux produits secs (biscuits, épices...) puis deux produits frais différents (lait, fruit...).

Dessine ton expérience avec le goûter dans ton cahier.



Date : .....

Avec qui ? .....

.....

.....

Dessine ou écris ton expérience



**Évaluation**



Combien d'étoiles donnes-tu à ce challenge ?

---

---

---

---

# INDIVIDUELL CHALLENGEN

## □ Challenge #3 Planzen

Weess du wéi Geméis wiisst? Probéier et selwer aus mat Bounen, Fréijoerszwiwvelen oder Porretten!

### Bounen

#### Material

- E Glas
- Waasser
- Kichepabeier
- Buedem
- Eng Boun

1. Lee d'Boun während 12 Stonnen an d'Waasser.
2. Lee dann de Kichepabeier an d'Glas a lee d'Boun tëschent de Kichepabeier an d'Glas.
3. Maach de Kichepabeier naass. Et ass wichteg, datt de Kichepabeier ëmmer naass ass.
4. No e puer Deeg gesäis du schonn, wéi e Keim aus der Boun erauswiisst.
5. No ongeféier 3 Deeg kanns du d'Boun an ee Blummendëppen oder Glas planzen.



### Fréijoerszwiwvel oder Porrett

1. Huel déi wäiss Knoll vun der Fréijoerszwiwvel oder déi ënnescht 5 Zentimeter vum wäissen Deel vun der Porrett, a lee dës Wuerzelen an e Glas mat Waasser.
2. Stell d'Glas bei eng Fënster.
3. Maach d'Waasser all zweeten Dag frësch.
4. No 5 bis 7 Deeg kanns du d'Fréijoerszwiwvel oder d'Porrett an ee Blummendëppen oder Glas planzen.



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....  
.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

# CHALLENGES INDIVIDUELS

## ☐ Challenge #3 Plantation

Sais-tu comment les légumes grandissent ? Essaie toi-même avec la germination des haricots ou en faisant repousser de la ciboulette ou un poireau !

### Faire germer un haricot

#### Matériel

- Un pot en verre
- De l'eau
- Papier « essuie tout »
- De la terre
- Un haricot



1. Mets le haricot dans de l'eau pendant 12 heures.
2. Ensuite, mets le haricot dans un verre et recouvre d'un papier « essuie tout ».
3. Mouille le papier. Le papier doit être mouillé tout le temps !
4. Après quelques jours, tu peux voir qu'un petit germe va sortir du haricot, c'est la germination !
5. Après 3 jours, tu peux planter le haricot germé dans la terre (par exemple dans le même pot en verre que tu as utilisé).

### Faire repousser de la ciboulette ou un poireau

1. Prends le bulbe blanc de la ciboulette ou les derniers 5 cm de la partie blanche du poireau (avec les racines) et mets les racines dans un verre avec un fond d'eau.
2. Place le verre à côté d'une fenêtre, à l'intérieur.
3. Change l'eau tous les deux jours.
4. Après 5-7 jours, plante la ciboulette ou le poireau dans la terre, par exemple dans un pot.





Date : .....

Avec qui ? .....

.....  
.....

Dessine ou écris ton expérience



**Évaluation**



Combien d'étoiles donnes-tu à ce challenge ?

---

---

---

---

## INDIVIDUELL CHALLENGEN

### Challenge #4 Liewensmüttelverschwendung

Rechen aus, wéi vill lessen an enger Woch bei dir doheem verbëtz gëtt.

- Firwat gëtt dëst lessen ewechgeheit?
- Ginn et (Deeler vu) Produkter, déi nach kéinte benotzt ginn?
- Gëtt de Liewensmütteloffall kompostéiert? Lant en an der Bio-Poubelle?
- Wat kënnt dir maache fir manner Liewensmüttel ewechzegeien?  
Hues du Iddien?

### Challenge #4 Gaspillage alimentaire

Mesure la quantité de nourriture gaspillée en une semaine chez toi.

- Pourquoi cette nourriture est jetée ?
- Y a-t-il des (parties de) produits qui peuvent être réutilisés ?
- Les déchets sont-ils transformés en composte ?  
Sont-ils placés dans la poubelle de déchets organiques ?
- Que pourrais-tu faire pour réduire les aliments jetés ?  
Tu as des idées ?



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

☐ Challenge #4 

# Analys vu Liewensmättelverschwendung

Datum : .....

## INDIVIDUELL CHALLENGEN

	Wat gëtt ewechgehäit?	Quantitéit / Gewicht vum ewechgeheiten lessen?	Firwat gëtt dëst lessen ewechgeheit?	Ginn et (Deeler vu) Produkter, déi nach kéinte benotzt ginn?	Gëtt de Liewensmätteloffall kompostéiert? Lant en an der Bio-Poubelle?
Méindeg					
Dënschdeg					
Mëttwoch					
Donneschdeg					
Freideg					
Samschdeg					
Sonndeg					

☐ **Challenge #4**   
**Gaspillage alimentaire**

Date : .....

**CHALLENGES INDIVIDUELS**

	Qu'est-ce qui est jeté ?	Quantité / Poids des aliments jetés ?	Pourquoi ces aliments sont-ils jetés ?	Tout ou partie de ces aliments peuvent-ils être réutilisés ?	Les déchets sont-ils transformés en composte ? Sont-ils placés dans la poubelle de déchets organiques ?
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

## INDIVIDUELL CHALLENGEN

### Challenge #5 Den Antigaspi-Frigo

Weess du wat déi beschte Plaz ass fir déi verschidde Produkter am Frigo ze lagere? Vläicht wëssen deng Elteren et. Wann net, da fënns du déi bescht Manéier fir de Frigo anzeraumen hei:

<https://antigaspi.lu/rules/de-frigo-richteg-araumen/>



Esou halen d'Liewensmëttel sech vill méi laang. Praktesch, gell?

Elo ass et un dir: Raum de Frigo doheem richteg an!

Mol, wéi de Frigo virdrun ausgesinn huet a wéi en elo ausgesäit.

### Challenge #5 Un frigo antigaspi

Sais-tu où est le meilleur endroit dans le frigo pour les différents types d'aliments ? Tes parents le savent-ils ? Tu peux facilement trouver la réponse sur

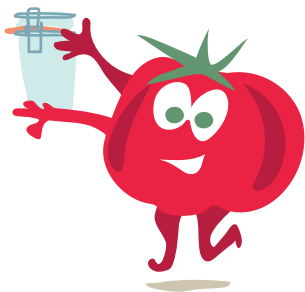
<https://antigaspi.lu/fr/rules/ranger-le-frigo-correctement/>



De cette manière, les aliments restent bons beaucoup plus longtemps, c'est pratique n'est-ce pas ?

Maintenant, c'est à toi de jouer : réorganise ton frigo en plaçant tous les produits au bon endroit !

Dessine comment le frigo était avant et comment il est maintenant.



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## INDIVIDUELL CHALLENGEN

### Challenge #6 Uebst plécken

Kenns du d'Aktioun „Gielt Band“? Vill Gemengen hu Bongerten oder e puer Uebstbeem. Wann d'Uebst zeideg ass a wann de Bam e gielt Band huet, dann däärf du d'Uebst plécken. All d'Plazen, wou s du dat maachen däärf, fënns du hei:

<https://antigaspi.lu/informatiounen-iwwert-duebstbeem/>

A lass! Elo kanns du Uebst plécke goen!



### Challenge #6 Cueillir des fruits

Connais-tu les rubans jaunes ? Il y a des communes avec des vergers ou des arbres fruitiers. Quand les fruits sont prêts, tu peux cueillir les fruits d'un arbre qui est entouré d'un ruban jaune. Tu peux trouver tous les lieux ici :

<https://antigaspi.lu/fr/informations-sur-les-arbres-fruitiers/>

Alors, maintenant il est temps de cueillir des fruits !







Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## INDIVIDUELL CHALLENGEN

### Challenge #7 Antigaspi-Film

Elo hues du vill iwwer d'Liewensmüttelverschwendung an och iwwer lokaalt a biologesch lesse geléiert. Elo ass et un dir, zesumme mat denger Famill e klenge Film ze dréien.

- **Optioun 1:** Du bass e Kach a wëlls vun elo u keng Liewensmüttel méi ewechgeheien. Wat sinn deng Iddie fir d'Liewensmüttelverschwendung an dengem Restaurant ze evitéieren? Du kanns z.B. en Interview maachen: Eng Persoun aus denger Famill spillt dobäi ee Reporter, deen Dir Froe stellt, ob déi s du dann äntwers.
- **Optioun 2:** Du bass e „Liewensmüttelretter“. Eng Persoun aus denger Famill schlüpf an d'Roll vun engem Reporter a stellt dir Froen doriwwer, wat s du mëss, fir Liewensmüttel ze retten. Du kanns dech gären dorunner inspiréieren, wat s du alles bei de verschiddenen Challenge geléiert hues.

### Challenge #7 Film antigaspi

Tu as appris beaucoup de choses sur le gaspillage alimentaire et l'alimentation locale et bio.

Maintenant, c'est le moment de créer un court-métrage avec ta famille.

- **Option 1 :** Tu es un chef cuisinier qui refuse de jeter la moindre nourriture. Quelles sont tes idées pour éviter le gaspillage dans ton restaurant ? Tu peux faire une interview : un membre de ta famille jouera le rôle du journaliste et te posera des questions.
- **Option 2 :** Tu es un "sauveteur de nourriture". Un membre de ta famille, dans le rôle d'un journaliste, te posera des questions sur comment tu sauves la nourriture. Tu peux t'inspirer de tout ce que tu as appris avec les challenges.



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

# INDIVIDUELL CHALLENGEN

## Challenge #8 Iddiskëscht

Schreif, eventuell mat Hëllef vun denger Famill, all deng Iddie fir eng weider Aktivitéit zum Thema Liewensmëttelverschwendung oder lokaalt a biologesch lessen op. Gehei deng Iddien an d'Këscht an der Maison Relais.

- Wourunner denks du beim Thema...
  - Liewensmëttelverschwendung
  - Bio-Liewensmëttel
  - Lokal Liewensmëttel
- Wat kann ee maache fir d'Liewensmëttelverschwendung ze reduzéieren?
- Wéi kann een d'Leit motivéiere méi lokal a biologesch Liewensmëttel ze iessen?
- Wéi schwätzt du mat anere Kanner iwver Liewensmëttelverschwendung? An iwver lokal oder biologesch Liewensmëttel?
- Wéi kann dëse Projekt an der Maison Relais a bei dir doheem weidergefouert ginn?
- Schreif all Deng Iddien doriwwer op, wat d'Leit, d'Schoul oder d'Maison Relais maache kënnen fir manner Liewensmëttel ze verschwenden a méi lokal a biologesch ze iessen.



Datum: .....

Mat wéi? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stäre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## CHALLENGES INDIVIDUELS

### □ Challenge #8 Boîte à idées

Écris, avec l'aide de ta famille si tu le souhaites, ce que tu voudrais voir comme nouvelles activités sur le gaspillage alimentaire et la consommation locale et bio. Mets tes idées dans la boîte à la Maison Relais.

- À quoi penses-tu quand tu penses...
  - au gaspillage alimentaire
  - à l'alimentation biologique
  - à l'alimentation locale
- Que peut-on faire pour réduire le gaspillage alimentaire ?
- Comment peut-on encourager les gens à manger plus d'aliments locaux et biologiques ?
- Comment parles-tu aux autres enfants du gaspillage alimentaire ? Et de l'alimentation locale ou alimentation biologique ?
- Comment le projet peut-il se poursuivre à la Maison Relais ? Et à la maison ?
- Notez toutes tes idées sur la façon dont les gens, l'école ou la Maison Relais peuvent réduire le gaspillage alimentaire et manger plus d'aliments locaux et biologiques.



Date : .....

Avec qui ? .....

.....  
.....

Dessine ou écris ton expérience



**Évaluation**



Combien d'étoiles donnes-tu à ce challenge ?

---

---

---

---

## KOLLEKTIV CHALLENGEN

### Challenge #1

#### Spill iwwer saisonaalt Uebst a Geméis

Dat ganzt Joer iwwer fënns du am Supermarché vill Uebst a Geméis. Villes dov u kënt awer net ëmmer hei vu Lëtzebuerg. Test däi Wëssen a fann eraus, wéini s du Uebst a Geméis kafe kanns, wat zu Lëtzebuerg gewuess ass. Well ass et net eigentlech besser, eppes ze kafen, wat aus der Géigend kënt?

Wann s du mat deenen zwee Spiller fäerdeg bass, da pech d'Uebst a Geméis bei der richteger Joreszäit an däin Heft.

Fir déi kleng Kanner: Benenn dat verschiddent Uebst a Geméis.

### Challenge #1

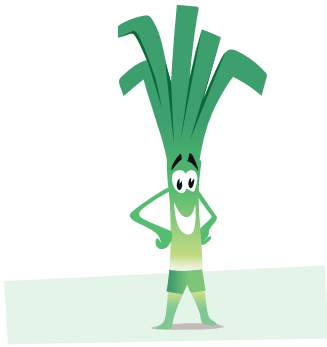
#### Jeux de fruits et légumes de saison

De nombreux fruits et légumes peuvent être achetés toute l'année au supermarché, mais ils ne viennent pas toujours du Luxembourg ! Teste tes connaissances pour savoir quand tu peux acheter les fruits et légumes luxembourgeois. N'est-ce pas meilleur quand cela pousse prêt de chez toi ?

Colle les fruits et légumes à la bonne saison sur les pages suivantes de ton cahier.

Pour les plus petits : Identifier quel fruit ou légume il s'agit.





Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stäre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

KOLLEKTIV CHALLENGEN





## KOLLEKTIV CHALLENGEN

### Challenge #2

#### Treffe mat engem lokale Produzent

E lokale Produzent kënn op Besuch an deng Maison Relais oder du gees op säin Haff, fir datt hien dir erkläre kann wou däin lessen hierkënn a wéi d'Liewen op engem Haff ass. Natierlech d'äerfs du och Froe stellen.

### Challenge #2

#### Rencontre avec un producteur

Un producteur viendra vous rendre visite à toi et tes camarades dans ta Maison Relais ou alors tu visiteras sa ferme. Il t'expliquera d'où viennent les aliments que tu manges et comment se passe la vie dans sa ferme. Tu pourras aussi lui poser des questions !



Datum: .....

Mat wéi? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stäre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## KOLLEKTIV CHALLENGEN

### Challenge #3

#### E Menü zesummestellen

Elo hues du geléiert, wou däin Iesse hier kënnt an och wat saisonaalt Uebst a Geméis ass. Den nächste Schrëtt ass, e Menü zesummenzestellen. De Menü soll gesond an equilibréiert sinn, mat lokale Produkter.

### Challenge #3

#### Élaboration d'un menu

Tu as appris d'où viennent les aliments que tu manges et quels sont les fruits et légumes de saison. Maintenant, il est temps de passer à la prochaine étape : élaborer un menu avec le chef ! Le menu doit être sain et équilibré, avec des produits locaux.



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## KOLLEKTIV CHALLENGEN

### Challenge #4 Kach-Workshop

Am Kach-Workshop hëllef du dem Kach eng Molzecht virzebereeden. D'Produkter, déi benotzt ginn, goufen zum Beispill aus engem lokale Supermarché oder vun engem Haff recuperéiert. Et kënnen och Dealer vu Produkter sinn, déi normalerweis ewechgeheit ginn, wéi zum Beispill d'Blieder vu Muerten, déi een iesse kann. Du kanns och en Deel vum Menü aus der Challenge 3 kachen.

### Challenge #4 Atelier de cuisine

Dans l'atelier de cuisine, tu aides le chef à préparer un bon repas ! Les ingrédients que tu utilises sont des produits récupérés (du supermarché, ferme etc.) ou des parties de produits qui sont souvent jetés, alors qu'ils peuvent être consommés. Est-ce que tu savais, par exemple, que les fanes de carottes peuvent aussi être mangées ? Les fanes, ce sont les feuilles vertes de la carotte ! Tu peux aussi cuisiner (une partie) du menu du challenge 3.





Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stärre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## KOLLEKTIV CHALLENGEN

### Challenge #5

#### Analys vu Liewensmëttelverschwendung

Zu Lëtzebuerg gëtt vill ze vill lëssen ewechgeheit. Mee wéi vill lesse gëtt nom Mëttegiessen an denger Maison Relais ewechgeheit? Dat kucke mir eis méi genau un.

Ausserdeem probéiere mir déi follgend Froen ze beäntweren:

- Wat gëtt mat de Reschter gemaach?  
Gi se nach eemol benotzt oder kompostéiert?
- Wat kann ee maache fir datt manner lëssen ewechgeheit gëtt?

### Challenge #5

#### Analyse du gaspillage alimentaire

Il y a trop de nourriture qui est jeté au Luxembourg !  
Et toi, est-ce que tu sais quelle est la quantité de nourriture jetée par jour dans ta Maison Relais ? Nous allons le découvrir !

En plus, nous allons essayer de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'il se passe avec les restes ?  
Sont-ils recyclés ? Compostés ?
- Que peut-on faire pour réduire le gaspillage ?



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stäre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

**Challenge #5** 

**Analys vu Liewensmëttelverschwendung**

Wat gëtt ewechgeheit?  
Qu'est-ce qui est jeté ?

---

---

---

Quantitéit / Gewiicht vun ewechgeheitem lessen?  
Quantité/ Poids des aliments jetés ?

---

---

---

Firwat ginn dës Liewensmëttel ewechgeheit?  
Pourquoi ces aliments sont-ils jetés ?

---

---

---

Kann dat ganzt oder een Deel vun dëse Liewensmëttel  
weiderverwäert ginn?  
Tout ou partie de ces aliment peuvent-ils être réutilisés ?

---

---

---

Gëtt den Offall a Kompost ëmgewandelt?  
Ginn se an déi gréng Dreckschëscht geheit?  
Les déchets sont-ils transformés en composte ?  
Sont-ils placés dans la poubelle de déchets organiques ?

---

---

---

# KOLLEKTIV CHALLENGEN

## □ Challenge #6 Bastel-Aktivitéit

Sidd kreativ a bastelt oder moolt e Poster, oder maacht e Collage, deen an der Maison Relais opgehaange gëtt, fir d'Elteren op de Projet opmierksam ze maachen a se doriwwer ze informéieren. Oder du kanns eng Postkaart mole fir dengen Elteren ze ginn.

- Wéi kann ee Liewensmëttelverschwendung vermeiden?
- Wat ass saisonaalt Uebst a Geméis?
- Wéi kann ee biologesch Produkter erkennen?
- Wéi gesäit d'Zukunft vum Liewensmëttel-System aus?
- Bastel eng Iddiskëscht

### Fir déi kleng Kanner:

- Uebst a Geméis
- Den Haff
- Ee Saisonkalenner fir Uebst a Geméis



Datum: .....

Mat wïem? .....

.....

.....

Mol oder beschreif däin Erleefnes



**Evaluatioun**



Wéi vill Stäre gëss du dëser Challenge?

---

---

---

---

## CHALLENGES COLLECTIFS

### ☐ Challenge #6

#### Atelier de bricolage

Être créatif et bricoler une pancarte ou un collage pour afficher dans la Maison Relais afin d'attirer l'attention et d'informer tes parents sur le projet. Tu peux aussi dessiner une carte postale pour la donner à tes parents.

- Comment éviter le gaspillage alimentaire ?
- Quels sont les fruits et légumes de saison ?
- Comment peut-on identifier les produits bio ?
- Comment peut-on imaginer l'avenir du système alimentaire ?
- Bricoler une boîte à idée

#### Pour les plus petits :

- Les fruits et légumes
- La ferme
- Un calendrier des fruits et légumes de la saison



Date : .....

Avec qui ? .....

.....

.....

Dessine ou écris ton expérience



**Évaluation**



Combien d'étoiles donnes-tu à ce challenge ?

---

---

---

---



# ANNEXEN

## Wantergeméis-Dëppen

2 Persounen - 60 Minutten

### Ingredienten

2 kleng Wuerzelen

2 kleng Gromperen

10 Brockelcher

2 Naveten

¼ Kabes

¼ Kappzelleri

Botter

Thymian

Lorber

Muskatnoss

Salz a Pfeffer



## Preparatioun

- Wäscht d'Geméis a schneit et a verschidde Formen.
- Blanchéiert oder dëmpt d'Geméis bis et „al dente“ ass a schwenkt et am kale Waasser, fir datt et déi schéi gréng Faarf behält.
- Schmëlzt d'Margarinn an engem groussen Dëppen a maacht d'Geméis derbäi. Wierzt dat Ganzt mam Thymian, Lorber, Muskatnoss, Pfeffer a Salz. Virsiichteg réiere fir alles ze vermëschen.
- Zum Schluss kënnst dir dat Ganzt an enger Schossel uriichten, mat ee puer Blieder Thymian dekoréieren a mat ee bësse Jus aus dem Dëppe beträufelen.

Recette par Eurest Luxembourg



# ANNEXES

## Potée de légumes d'hiver

2 personnes - 60 minutes

### Ingrédients

2 jeunes carottes

2 petites pommes de terre

10 choux de Bruxelles

2 navets

¼ chou de savoie

¼ céleri-rave

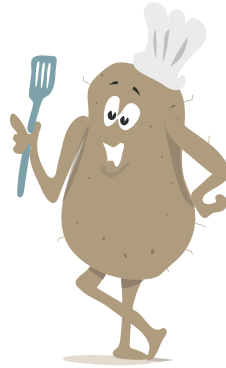
margarine

thym

laurier

noix muscade

sel et poivre



## Préparation

- **Légumes :** Nettoyez et rincez tous les légumes et coupez-les en différentes formes.
- Blanchissez ou faites cuire à la vapeur tous les légumes al dente et rafraîchissez-les sous l'eau froide afin qu'ils conservent leur belle couleur verte.
- Faites fondre un peu de margarine dans une grande casserole et ajoutez les légumes.
- Assaisonnez avec le thym, le laurier, la noix de muscade, le poivre et le sel.
- Mélangez délicatement.
- **Finition :** Incorporez le mélange dans un bol profond et décorez avec quelques feuilles de thym et nappez d'un peu de jus.

Recette par Eurest Luxembourg



# ANNEXEN

## Spigeleeër mat Püree

2 Persounen - 40 Minutten

### Ingredienten

400g Gromperen

1 kleng Schallott

100ml Mëllech

50g Margarinn/Botter

4 Eeër

Kierwel

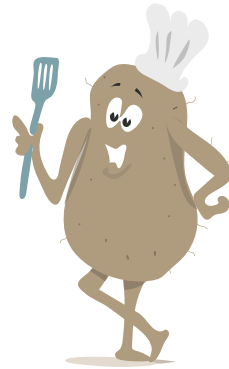
Bratzelen

Péiterséileg

Muskotnoss

Olivenueleg

Salz a Peffer



### Preparatioun

- Kach d'Gromperen am Waasser mat e bësse Salz. Bereet de Püree zou, andeem s du d'Grompere platt drécks an d'Mëllech an d'Margarinn oder de Botter der bäifüügs. Wierz mat Salz, Peffer a Muskotnoss.
- Schneit d'Schallott kleng a brot se an der Margarinn. Vermësch d'Schallott mam Püree.
- Wäsch d'Kraider a looss der e puer op der Säit fir duerno als Dekoratioun ze benotzen. Schneit de Rescht vun de Kraider kleng.
- Schlo d'Eeër an d'Pan a wierz se mat Salz a Peffer. Tipp: Wierz als éischt d'Margarinn, éier s du d'Eeër an d'Pan schléis.
- Vermësch de Püree mat de geschnidde Kraider. Maach de Püree op en Teller a lee d'Ee drop. Dekoréier dat Ganzt mam Rescht vun de Kraider.

## Oeufs sur le plat à la purée onctueuse

2 personnes - 40 minutes

### Ingrédients

400 g pommes de terre	1 petite échalote
100 ml lait	4 œufs
50 g margarine/beurre	huile d'olive
cerfeuil	sel et poivre
ciboulette	
persil	
noix de muscade	



### Préparation

- Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée et écrasez-les au presse-purée. Ajoutez le lait et la margarine/beurre, assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Émincez l'échalote et faites la revenir dans de la margarine/beurre. Mélangez les échalotes à la purée.
- Rincez les herbes vertes et séchez-les. Réservez-en un peu pour la finition. Hachez le restant des herbes finement.
- Faites cuire l'œuf sur le plat dans un peu de margarine/beurre, salez et poivrez. Conseil: assaisonnez la margarine/beurre fondue avant de casser les oeufs dans la poêle.
- Mélangez la purée chaude aux herbes hachées. Dressez la purée sur une assiette et déposez l'œuf sur le plat par-dessus. Décorez avec le reste des herbes vertes.

Recette par Eurest Luxembourg



# ANNEXEN

## Verschiede Grompere mat Hunneg, Rosmarin a Geessekéis

2 Persounen - 50 Minutten

### Ingredienten

150g Gromperen

150g séiss Gromperen

80gr Geessekéis

2 lessläffelen Hunneg

E puer Nëss

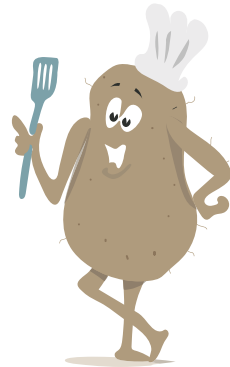
1 Zéif Knuewelek

2 Stängele Rosmarin

4 Stängelen Thymian

Olivenueleg

Salz a Pfeffer



### Preparatioun

- Wierm de Schäffchen op 75°C vir.
- Schneit d'Gromperen an d'séiss Gromperen a verschidde Formen a schwenk se mat kaalem Waasser of. Tupf se suergfälteg dréchen. Lee d'Stécker an eng Schossel a géff e bëssen Olivenueleg driwwer. Füg de Rosmarin, Thymian a Knuewelek derbäi. Wierz mat Salz a Pfeffer a vermësch alles gutt.
- Preparéier e Bakblech mat engem Blat Bakpabeier oder enger Bakmatt. Verdeel d'Gromperen drop a glaséier se mat Hunneg. Duerno bak dat Ganzt während 35 Minutten. Kontrolléier dann, ob d'Gromperen duerch sinn. Wann net, da looss se nach e puer Minutten am Schäffchen.
- Finitioun: Arrangéier d'Gromperen op engem Teller a verdeel de Geessekéis an d'Nëss driwwer.

## Variété de pommes de terre rissolées au miel, au romarin et au fromage de chèvre

2 personnes - 50 minutes

### Ingrédients

150 g de pomme de terre

150 g de patates douces

80 g de fromage de chèvre

2 c. à s. de miel

Quelques noix

1 gousse d'ail

2 brins de romarins

4 brins de thym  
(frais ou séchés)

Huile d'olive

Sel et poivre



### Préparation

- Préchauffez le four à 75°C
- Coupez les pommes de terre et les patates douces en différentes formes. Rincez à l'eau froide. Épongez-les minutieusement. Disposez les morceaux dans un plat et arrosez d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Mélangez bien le tout.
- Couvrez une plaque à four d'une feuille de papier cuisson ou un tapis de cuisson. Disposez-y tous les morceaux de pommes de terre et nappez avec le miel. Enfourez pendant 35 minutes. Contrôlez la cuisson des pommes de terre et si nécessaire, poursuivez la cuisson encore pendant quelques minutes.
- Finition : Disposez les pommes de terre rissolées sur une assiette et saupoudrez du fromage de chèvre émietté et quelques noix.

Recette par Eurest Luxembourg







A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

ISBN 978-99987-943-5-1



9 789998 794351

Publication IMS Luxembourg

Tous droits réservés IMS Luxembourg.

Juin 2024.

Ni IMS Luxembourg, ni aucune autre personne agissant pour son compte ne peut être tenu pour responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

MIR SINN ANTIGASPI,

AN DIR?

Hei eng Challenge, déi s du  
bestëmmt flott fënns!

