

# PETIT DEJEUNER

Une vache produit :

- Du lait**
- Du rire
- Des oeufs

En plus de produire du lait, la vache produit de la viande.

1  
FAV

1

# PETIT DEJEUNER

Tu cherches une confiture faite avec un fruit local, laquelle chois-tu ?

**+2 De la confiture de cerise**

**-1 De la confiture d'orange**

**-2 De la confiture de Jambon**

Il existe plusieurs variétés de cerises qui poussent vers Itxassou, l'une d'elle s'appelle la Xapata. On peut en faire une bonne confiture!

CHOIX DE CONSO

2

# PETIT DEJEUNER

Est-ce qu'il y'a du blé qui pousse au pays Basque?

- Oui**
- Non

Le blé qui pousse au pays Basque est une race de blé dur, qui peut servir à faire de la farine pour le pain par exemple. Cette farine est appelée Herriko Gaia.

1  
FAV

3

# PETIT DEJEUNER

Comment se nourrit le poussin quand il est encore dans l'oeuf ?

- Il se nourrit du jaune de l'oeuf**
- Il se nourrit de la coquille de l'oeuf
- Il se fait un oeuf à la cocq

Le jaune de l'oeuf est plein d'énergie pour le futur poussin, avant que celui-ci sorte de sa coquille.

1  
FAV

4

# PETIT DEJEUNER

D'où vient le café?

- D'Amerique du sud**
- De france
- D'Australie

Le café est obtenu à partir d'un arbuste que l'on appelle le «caféier». Il pousse dans les zones au climat tropicale. On en trouve aussi sur le continent Africain.

1  
FAV

5

# PETIT DEJEUNER

Avec quoi les abeilles fabriquent-elles le miel ?

**Le nectar de la fleur**

Le pétale de la fleur

Le parfum de la fleur

Les abeilles viennent butiner le nectar de la fleur qui est en fait de la sève élaborée. L'abeille véhicule du pollen sur chaque fleur où elle se pose, ce qui permet aux plantes d'être fécondées. C'est ce qu'on appelle la polinisation.

2  
FAV

6

# PETIT DEJEUNER

Combien de litre d'eau boit une vache en moyenne par jour ?

- Environ 1 L
- 15 à 20 L
- 40 L**

Une vache doit boire beaucoup d'eau par jour, car le lait qu'elle fabrique est en parti constitué de l'eau qu'elle boit.

2  
FAV

7

# PETIT DEJEUNER

Tu as un match de foot ce matin tu veux des protéines pour être en pleine forme , que peux tu manger de protéiné au petit déjeuner ?

**+2 Un oeuf à la coque**

**-3 Du Nutella**

**-1 Un sandwich au jambon**

Dans le blanc d'oeuf, il y'a les 9 acides aminés essentiels à la synthèse des protéines. C'est l'un des aliment les plus protéiné! Et en plus il n'a pas une forte empreinte écologique.

CHOIX DE CONSO

8

## PETIT DEJEUNER

Pour faire une bonne confiture il faut:

- Plus de 50% de sucre
- Plus de 50% de fruit**
- Plus de 50% de conservateurs

Dans certaines confitures il y'a plus de sucre que de fruits. Une confiture est meilleure lorsqu'il y'a plus de fruit que les autres ingrédients et en plus elle est meilleure pour la santé car moins sucrée.

2  
FAV

9

## PETIT DEJEUNER

Pourquoi il est plus intéressant de manger des céréales complètes :

- Car elles sont moins chères
- Car elles sont plus facile à marcher
- Car elles ont un apport nutritionnel fort**

Les céréales complètes ont conservé leur enveloppe (le son, le germe et l'amande) qui est une source de vitamines B, E et de magnésium.

2  
FAV

10

## PETIT DEJEUNER

C'est l'hiver, pour un plein de vitamines, tu:

- +2 Manges un kiwi**
- 1** Bois une brique de jus d'orange
- 3** Prends des vitamines de la pharmacie

A condition qu'il soit local !! Et non pas de Nouvelle Zélande.

CHOIX DE CONSO

11

## PETIT DEJEUNER

A ton avis qu'est-ce que la Xapata ?

- Un sport basque
- Une variété de Cerise basque**
- Une promenade en pottok

Cette variété provient d'Itxassou tout comme deux autres variétés la Pelloa et la Beltxa, qui sont en attente de la certification d'Appellation d'Origine Contrôlée.

2  
FAV

12

## PETIT DEJEUNER

Pour des aliments de meilleure qualité nutritionnelle tu choisis :

- +2 Les produits issus de l'agriculture biologique**
- 1** Bois une brique de jus d'orange
- 3** Des aliments plus chers

Les produits naturels et issus d'une agriculture qui n'utilise pas de produits toxiques ne présentent pas de danger pour la santé humaine. En plus ils sont plus vitaminés!

CHOIX DE CONSO

13

## PETIT DEJEUNER

Tu veux un produit issu de l'agriculture biologique, tu regardes :

- +3 Si il y'a une feuille verte sur l'emballage ou les initiales AB**
- 3** Si l'étiquette est verte
- 1** Si le prix est élevé

Les produits issus de l'agriculture biologique sont plus respectueux de ta santé et de l'environnement. Ces produits ont sur leurs étiquettes une feuille verte ou les initiales AB.

CHOIX DE CONSO

14

## PETIT DEJEUNER

Comment s'appelle le pain fabriqué au pays basque avec de la farine locale ?

- La Banette Basque
- Herriko Ogia**
- La miche d'Amatxi

Ce pain peut s'acheter dans 60 boulangeries au Pays Basque. En provenance de 15 fermes Basque et 2 moulins (Ustaritz et Mauléon)

2  
FAV

15

## PETIT DEJEUNER

Le calcium est important pour tes os, est ce que l'on en trouve seulement dans le lait de vache?

- Oui
- Non**

Il y'a aussi du calcium dans certains légumes et poissons, les amandes. Il n'est donc pas obligatoire de boire du lait au petit déjeuner!

2  
FAV

16

## PETIT DEJEUNER

Le matin pour un plein d'énergie, tu privilégies :

**+2** Des tartines de pain ou des flocons d'avoine

**-2** Des céréales Chocamix

**-3** Un steak Charal

Le pain ou encore les flocons d'avoine sont des féculents, source d'énergie, idéals pour le petit déjeuner. De plus ces aliments ne sont pas ultratransformés, donc il n'y a pas d'ajout de sucre, de conservateurs ou de colorants.

CHOIX DE CONSO

17

## PETIT DEJEUNER

Quelle est la plante qui a le plus besoin d'eau pour pousser ?

- Le maïs
- Le blé**
- La Banane

Le blé a besoin de plus d'eau pour se développer, mais il pousse en Hiver quand la ressource est plus abondante. Le maïs pousse en été lorsque la ressource en eau est plus rare.

3  
FAV

18

## PETIT DEJEUNER

De quelle couleur est la plupart du maïs cultivé au pays Basque

- Blanc
- Roux**
- Jaune

Il y'a du maïs qui pousse au Pays basque. Il est de couleur rousse et il sert à alimenter le bétail.

3  
FAV

19

## PETIT DEJEUNER

Pour tes tartines du matin, tu choisis le pain :

**+2** **Herriko Ogia**

**-2** La banette basque

**-3** Harry's

Il existe de la farine basque, produite à partir de blé qui a poussé localement. On l'appelle Herriko Ogia. Il y'a plusieurs boulangeries qui façonnent leur pain avec cette farine locale.

CHOIX DE CONSO

20

## PETIT DEJEUNER

le sucre blanc provient de la plante de canne à sucre, est-ce-que sa couleur blanche est naturelle ?

- Oui
- Non**

La canne à sucre produit d'abord un sucre roux, pour le rendre blanc, on procède à plusieurs étapes de transformation, cela engendre un surcoût et de l'énergie. Mieux vaut donc privilégier du sucre non transformé.

3  
FAV

21

## PETIT DEJEUNER

Tu veux de la pâte à tartiner, tu l'achètes où ?

**+2** Au magasin Bio

**-3** Au supermarché

**+3** **Tu te la fais toi même**

Dans beaucoup de pâtes à tartiner il y'a de l'huile de palme, dont la culture participe à la déforestation. Les pâtes à tartiner responsables sont souvent faites avec d'autres huiles végétales. A la maison tu peux en faire toi même avec de l'huile locale Nouste Ekilili, des noisettes et un peu de cacao.

CHOIX DE CONSO

22

## PETIT DEJEUNER



Céréales chocamix

-3  
FAV

23

## PETIT DEJEUNER



Biscotte additionnée en sel

-2  
FAV

24

## PETIT DEJEUNER



Tartine avec du pain et confiture Bio

+3  
FAV

25

## PETIT DEJEUNER

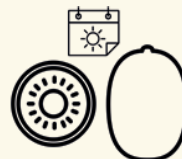


Jus de fruit stérilisé Tropicata

-3  
FAV

26

## PETIT DEJEUNER



Fruits pas de saison

-2  
FAV

27

## PETIT DEJEUNER



Miel de la ferme

+3  
FAV

28

## PIQUE-NIQUE

Lorsque tu manges du saucisson, tu manges :

- Du poulet
- Du cochon**
- Des os

Un bon saucisson est fait avec du cochon qui a grandi en plein air, sa viande est meilleure

1  
FAV

29

## PIQUE-NIQUE

Lequel de ces produit est fait avec de la farine de maïs ?

- Le gateau basque
- Le talo**
- La brioche

Le talo est une crêpe dont la pâte est faite avec de la farine de maïs. C'est une des spécialités du pays Basque

1  
FAV

30

## PIQUE-NIQUE

Quand faut-il manger des tomates ?

- En hiver
- En été**

Les tomates que tu manges en hiver n'ont pas de goût et n'ont pas été produites localement. On utilise souvent des produits toxiques pour qu'elles poussent plus vite, c'est donc mauvais pour la planète et pour ta santé!

1  
FAV

31

## PIQUE-NIQUE

Tu veux te faire un sandwich au jambon, penses-tu qu'il existe des cochons au pays Basque ?

- Non
- Oui**

Il y'a des cochons qui sont élevés au pays Basque, pour en faire essentiellement du Jambon cru. L'une des meilleurs viande de porc de la région est le porc «kintao».

1  
FAV

32

## PIQUE-NIQUE

Pour avoir de l'eau toute la journée sur toi, tu décides :

**+3 D'acheter une gourde en métal**

**-3** D'acheter une grande bouteille d'eau minérale

**-1** Tu trouves une ancienne bouteille d'eau en plastique et tu la remplis

CHOIX DE CONSO

33

## PIQUE-NIQUE

D'après toi qu'est-ce que l'Ossau-Iraty ?

- Le nom d'une vallée
- Le nom d'un fromage de brebis local**
- Le nom d'une race de mouton

C'est le nom d'une Appellation d'Origine Protégée avec du lait provenant de brebis élevées au Pays basque.

2  
FAV

34

## PIQUE-NIQUE

Penses-tu que dans la nature, les fruits et les légumes se ressemblent tous ?

- Oui
- Non**

Les fruits et les légumes qui ont poussé naturellement sont tous différents, comme nous les Hommes. Au supermarché, certains fruits et légumes ont tous la même forme et même couleur entre eux, cela veut dire qu'il n'ont pas poussé de façon naturelle.

2  
FAV

35

## PIQUE-NIQUE

Tu veux du fromage de brebis local pour ton pique-nique :

**-3** Tu choisis le moins cher

**-1** Tu choisis celui où il y'a écrit «Le grand basque»

**+3 Tu choisis celui où il y a le logo rouge AOP Ossau Iraty**

Pour être sûr d'avoir un produit local, tu peux faire confiance aux aliments avec l'étiquette AOP, AOC ou IGP. Ces labels certifient que les produits ont été produit

CHOIX DE CONSO

36

## PIQUE-NIQUE

A partir de quelle céréale produit-on des pâtes alimentaires ?

- Du maïs
- De l'orge
- Du blé dur**

Les pâtes sont faites à partir de blé dur, qui est broyé est ensuite transformé en un pâte manéable.

2  
FAV

37

## PIQUE-NIQUE

Le piment doux est :

- Un piment cuit pour enlever le piquant
- Un piment d'Espelette pas mûr
- Un piment vert mûr**

Ce piment vert « label rouge » est différent du piment rouge d'Espemette. Il pousse l'été et il est beaucoup consommé au pays Basque.

2  
FAV

38

## PIQUE-NIQUE

J'ai 5 euros pour acheter des tomates, je choisis :

**-3 10 kilos de tomates en promo au supermarché**

**+1** 5 kilos de tomates bio industrielles empaquetées

**+3** 2 kilos de tomates Bio et locales

CHOIX DE CONSO

39

## PIQUE-NIQUE

L'essentiel du maïs cultivé au Pays-Basque, sert à :

- Nourrir les Hommes
- Faire du carburant
- Nourrir le bétail**

La race de maïs qui pousse au Pays Basque est le Grand Roux, il permet de nourrir les bêtes d'élevage (Boeuf, vache, porc...)

2  
FAV

40

## PIQUE-NIQUE

Tu dois amener un pique-nique pour une sortie avec ton école, que choisis-tu:

- 3** Un sandwich triangle et des chips
- +1** Un sandwich avec du pain frais et du jambon rose
- +3** Une salade avec des légumes frais et de saisons

CHOIX DE CONSO

41

## PIQUE-NIQUE

Connaissez-vous au moins un légume qui pourrait pousser à l'état sauvage au Pays Basque :

- La carottes, poireau oignon et ail, fenouil, et salades genre mâche, cresson**

2  
FAV

42

## PIQUE-NIQUE

Pour produire du Jambon de Bayonne, les porcs doivent provenir:

- D'Aquitaine et de Poitou-Charente**
- Du Pays Basque uniquement
- De toute la France

3  
FAV

43

## PIQUE-NIQUE

Pour éviter que les vaches tombent malade dans l'agriculture industrielle que fait-on ?

- On leur donne des antibiotiques**
- On leur fait boire du sirop
- On chauffe leur enclos

En agriculture industrielle, les vaches sont exposées à de nombreuses bactéries, pour éviter qu'elles soient malades, les exploitants ajoutent des antibiotiques dans leur repas. Le problème c'est que c'est antibiotiques se retrouvent dans l'eau et notre assiette!

3  
FAV

44

## PIQUE-NIQUE

Le jambon AOP Kintoa est fait à partir de cochons de race pied-noir élevés au Pays Basque, d'où vient le mot «kintoa» ?

- Car ils se nourrissent de quinoa
- Car ils sont élevés dans le pays de Quent**
- Car il se vend sur le marché de quintaou

Les porcs Kintoa, sont élevés en plein air et ils se nourrissent d'herbe mais aussi de gland, ce qui fait un jambon au goût très fin.

3  
FAV

46

## PIQUE-NIQUE

Tu te rends compte avant de partir en pique-nique que tu n'as pas de viande à amener :

- +1** Tu choisis de te faire un œuf dur
- +3** **Ce n'est pas grave car tu as fait une salade avec des pois chiche et du fromage**
- 3** Tu vas vite acheter du jambon à la superette d'à côté.

CHOIX DE CONSO

47

## PIQUE-NIQUE



Sandwich Triangle

-3  
FAV

48

## PIQUE-NIQUE



Pain de mie sous vide

-2  
FAV

49

# PIQUE-NIQUE



Salade maison avec légumes de saison

3  
FAV

50

# PIQUE-NIQUE



Jambon Rose au nitrite de sodium

-3  
FAV

51

# PIQUE-NIQUE



Compote aromatisée

-2  
FAV

52

# PIQUE-NIQUE



Sandwich avec jambon local

+3  
FAV

53

# GOUTER

Comment appelle-t-on l'arbre qui produit des poires ?

- L'arbre à Poire
- Le poirier**
- Le poireau

1  
FAV

54

# GOUTER

Je suis un fruit à la peau poilue et à la chaire verte, Je pousse en nouvelle zélande mais aussi au pays Basque , Qui suis-je? ?

- Le kiwi**
- La courgette
- Le grinch

1  
FAV

55

# GOUTER

Pour éviter que les insectes mangent les cultures dans l'agriculture conventionnelle , on utilise:

- Du poison pour les tuer**
- Les pouvoirs du super paysan
- Des oiseaux mangeurs d'insectes

Pour éviter que les insectes dévorent les cultures de céréales, les agriculteurs déposent sur les plants des insecticides. Ce sont des produits qui tuent les petits nuisibles, le problème c'est que ces poisons se retrouvent dans notre nourriture.

1  
FAV

56

# GOUTER

Tu adores les fraises pour le goûter, à quel moment de l'année tu peux en consommer

- L'été**
- Toute l'année
- En novembre

Les fraises commencent à pousser de façon naturelle au début de l'été. Les fraises en hiver ont été produites en Espagne, dans des serres qu'il faut chauffer. Manger des fruits et légumes hors saison et loin n'est pas bon pour la planète!

1  
FAV

57



# GOUTER

Pour un goûter le plus respectueux de l'environnement et de ta santé, tu choisis :

- +3 Des noix et des fruits de saison**
- 3** Des gâteaux du supermarché
- 1** Des pompotes

Les fruits de saison ont poussé de façon naturelle et sont pleins de bonnes vitamines sans produits chimiques. Les noix sont pleines d'énergie et bonnes pour la mémoire!

CHOIX DE CONSO

58

# GOUTER

Tu veux manger des cerises d'Itxassou, quand est-ce que tu peux en consommer ?

- +3 Juin**
- 1** Avril
- 3** Novembre

Consommer les fruits de saisons c'est respecter la nature. Pour les faire pousser hors saison on utilise de l'énergie et des produits toxiques. La cerise d'Itxassou pousse vers le mois de Juin.

CHOIX DE CONSO

59

# GOUTER

Est-ce que tu penses que le miel peut aussi être fabriqué par l'homme ?

- Non, seules les abeilles peuvent faire du miel
- Oui, l'homme peut faire du miel**

L'homme est capable de fabriquer du miel avec des molécules de synthèse, mais cela n'a pas le même goût et les mêmes vitamines que le miel fabriqué à partir du nectar de la plante par l'abeille.

2  
FAV

60

# GOUTER

Que veut dire OGM?

- Onde de grande magnitude
- Organisme génétiquement modifié**
- Orage et giboulet de mars

Les OGM ont été inventés par l'Homme pour pouvoir contrôler les cultures. Les cultures OGM résistent aux insecticides et autres maladies. Il y'a donc moins de pertes, le problème c'est que ces OGM peuvent avoir un impact négatif sur la santé de l'Homme.

2  
FAV

61

# GOUTER

On est en janvier, tu es au rayon des fruits et des légumes, que vas-tu choisir ?

- +1** Des Oranges d'Espagne
- 3** Des fraises
- +3** **Des kiwis de Peyrehorade**

Les Oranges et les kiwis sont des fruits qui poussent naturellement en Hiver. Les kiwis locaux ont le moins d'impact écologique et sont pleins de vitamines.

CHOIX DE CONSO

62

# GOUTER

Quels arbres fruitiers sont cultivés au Pays Basque ?

- Les pommiers**
- Les bananiers
- Les cerisiers**

Les pommes et cerises poussent naturellement ici, ces fruits sont adaptés au climat et aux terres du Pays basque.

2  
FAV

63

# GOUTER

Pour être sûr d'avoir un fruit bon pour ta santé tu regardes :

- +1** Sa provenance proche
- 3** Si il est beau
- +3** **Son label AB**

Les fruits issus de l'agriculture Biologique ne sont pas traités avec des produits toxiques pour la santé et la nature. Ils sont donc meilleurs pour la santé. Les fruits locaux, eux n'ont pas fait de longs trajets et n'ont pas une grosse empreinte carbone.

CHOIX DE CONSO

64

# GOUTER

Pour être sûr de trouver de bons fruits qui poussent dans ta région et de saison, tu vas

- +1** Dans un magasin Bio
- 3** Dans les supermarchés
- +3** **Chez le maraîcher**

Les fruits issus de l'agriculture Biologique sont pas traités avec des produits toxiques pour la santé. Les fruits locaux du maraîcher n'ont pas fait de longs trajets et n'ont pas une grosse empreinte carbone.

CHOIX DE CONSO

65



# GOUTER

Bayonne est la capitale du chocolat parce que :

- C'est à Bayonne que l'on en consomme le plus
- C'est dans les serres de Bayonne que poussait le cacao
- Les juifs fuyant le Portugal ont rapporté du cacao**

Ce sont les Juifs migrants qui ont développé le chocolat à Bayonne au 17<sup>e</sup> siècle. Il y avait plus de 130 ouvriers chocolatiers à Bayonne à la fin du 19<sup>e</sup> siècle

2  
FAV

66

# GOUTER

Pour manger une pomme de qualité tu choisis :

- 1 Pomme trop jolie
- +3 **Pomme du verger tacheté**
- 3 Celle avec l'étiquette punk lady

Les beaux fruits brillants et calibrés ne sont pas forcément bons, pour la santé et la planète. Ils sont souventraités avec des produits toxiques. Les fruits et légumes naturels ne se ressemblent pas, on peut en trouver dans les vergers et

CHOIX DE CONSO

67

# GOUTER

Quel est le meilleur agent pollinisateur pour les pommiers :

- Le gel
- Les abeilles**
- L'arboriculteur

En butinant le nectar de la fleur, l'abeille emporte avec elle les organes reproducteurs de la fleur qu'elle transportent ensuite sur le pistil d'une autre fleur, la fécondation peut alors se faire.

3  
FAV

68

# GOUTER

Qui sont les inventeurs des plantes OGM ?

- Les médecins
- Des entreprises qui veulent vendre des pesticides**
- Les crocks Maïs

Pour lutter contre les insectes nuisibles aux cultures on utilise des pesticides. L'Homme a ensuite mis en place une technique pour modifier l'ADN des plantes afin qu'elles soient résistantes aux pesticides.

3  
FAV

69

# GOUTER

Anisa, Ondomotxa, Eztika, Peatxa... sont des variétés de quel fruit ?

- Pommes**
- Cerises
- Raisins

Ce sont des variétés de pommes que l'on trouve dans les vergers du Pays Basque

3  
FAV

70

# GOUTER

Pour sucrer et garnir tes crêpes, tu choisis ?

- +3 **Du miel Local et bio**
- 1 Du sucre blanc
- 3 Du Nutella

Le Nutella est un produit non naturel. Il contient de l'huile de palme, qui provient de monoculture de palmiers dans les pays chauds, la culture de ces palmiers est l'une des causes de la déforestation. Le miel local et bio est naturel et n'a pas fait de long voyage.

CHOIX DE CONSO

71

# GOUTER



Gâteaux industriels

-3  
FAV

72

# GOUTER



Barre de céréales

-2  
FAV

73

# GOUTER



Fruits de saisons  
et noix

+3  
FAV

74

# GOUTER



Soda

-3  
FAV

75

# GOUTER



Brique de jus de fruits

-2  
FAV

76

# GOUTER



Jus de pomme Bio

+3  
FAV

77

# APERERO

Est-ce que du vin est produit au  
Pays Basque ?

- Oui**
- Non

On fait pousser le raisins dans le  
canton de Garazi Baigorri, pour en  
faire du vin.

1  
FAV

78

# APERERO

Avec quoi est fait le Cidre ?

- De la pomme**
- De la prune
- Du raisin

Le cidre est issu de la fermenta-  
tion de jus de pomme avec des  
levures. Le processus de fermen-  
tation transforme le sucre présent  
dans la pomme en alcool.

1  
FAV

79

# APERERO

Pour l'apéro, tu choisis ;

- +3 **Des carottes et de la  
sauce aux herbes maison**
- 1 Des cacahuètes
- 3 Des chips goût champagne

Les chips aromatisées ne sont pas  
naturelles et souvent mauvaises  
pour la santé. Il existe des chips  
moins salées et grasses et faites de  
façon locales. Le choix des baton-  
nets de carottes est meilleur pour  
la santé et la planète.

CHOIX DE CONSO

80

# APERERO

Pour la boisson de ce soir , tu  
préfères :

- +3 **Jus de pomme fermier**
- 3 Du cacacola
- 2 Jus d'ananas Asiatique

Les sodas comme le cacacola  
sont trop sucrés pour la santé et  
ce sont des produits ultratransfor-  
més mauvais pour la planète. Un  
jus de fruits local et fraîchement  
pressé c'est bien plus éco-respon-  
sable. Santé!

CHOIX DE CONSO

81

# APERERO

Le principal ingrédient de la bière, c'est :

- L'eau**
- Le houblon
- L'orge

L'alcool de bière est issu de la fermentation du houblon ou de l'orge, mais il en faut moins que de l'eau pour l'élaboration du breuvage.

2  
FAV

82

# APERERO

Tu veux boire de la bière Locale, laquelle choisis-tu ?

- +3 **Une Akerbeltz**
- +1 Une Kronembourg
- 2 Un panaché

La bière Akerbeltz est faite au Pays Basque à Ascain. Ce mot basque signifie «le bouc noir», Il représente un personnage de la mythologie basque, du temps où on l'attribuait à des êtres imaginaires des pouvoirs sumaturels.

CHOIX DE CONSO

83

# APERERO

Comment dit-on fromage de brebis en basque ?

- Ardi Gasna**
- Istara
- Babilak

«Ardi» veut dire «Brebis» et le fromage en basque se dit «Gasna»

2  
FAV

84

# APERERO

A quelle saison ramasse-t-on le raisin qui sert à la fabrication du vin ?

- Mi Septembre à mi Octobre**
- A Noël
- En Juillet

Les temps des vendanges commencent vers mi Septembre en fonction de la maturation du raisin.

2  
FAV

85

# APERERO

Avec quoi est fait le patxaran ?

- De la prune**
- De la cerise
- De la pomme

C'est une liqueur de Navarre fabriquée à partir de la macération de prunelles sauvages dans de l'alcool anisé.

3  
FAV

86

# APERERO

Irouleguy est le nom d'un village (du Pays Basque). C'est aussi le nom :

- D'un vignoble**
- D'une marque de produits fermiers
- D'une rivière du Pays Basque

Un vignoble qui a obtenu l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) en 1970 et l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) en 2013.

3  
FAV

87

# APERERO

Tu es au supermarché avec tes parents, ils cherchent du vin produit localement pour ce soir. Lequel tu leur conseilles ?

- +3 **Un Irouléguay**
- 3 Un Los Vascos
- +1 Un bordeaux

Le vignoble d'Irouléguay se situe en Basse Navarre. On l'appelle aussi «irulegiko arnoa»

CHOIX DE CONSO

88

# APERERO



Vin Chinois

-3  
FAV

89

# APERÔ



Vin local aux pesticides

-1  
FAV

90

# APERÔ



Vin local et naturel

+3  
FAV

91

# DINER

D'où provient la viande ?

- Des fruits
- Des animaux**
- Du ciel

Pour manger de la viande, nos ancêtres chasser. Aujourd'hui on fait de l'élevage de bêtes (Porc, Poulet, vache...)

1  
FAV

92

# DINER

Le fromage AOC Ossau Iraty est fabriqué avec du lait :

- De brebis**
- De chèvre
- D'ânesse

Le fromage «Ossau Iraty» est fait à partir de lait de brebis du Pays Basque.

1  
FAV

93

# DINER

Pourquoi tu manges des protéines?

- Pour la construction de ton corps**
- Pour faire plaisir à tes parents
- Parce que c'est trop bon

Les protéines servent à construire les muscles, les tissus, la peau, les os, les cheveux, l'hémoglobine...

1  
FAV

94

# DINER

Lequel de ces produits n'est pas naturel ?

- Les pâtes**
- Les patates
- Le riz

Le riz pousse dans des rizières essentiellement en Asie. Les patates sont des tubercules qui poussent en Europe, mais elles proviennent en fait d'Amérique du Sud. Les pâtes sont faites à partir de blé que l'on broie.

1  
FAV

95

# DINER

Quelle est la céréale la plus cultivée dans le monde ?

- Le maïs**
- Le Blé
- L'avoine

Contrairement à ce que l'on pense ce n'est pas le blé qui est le plus produit mais le maïs !

2  
FAV

96

# DINER

Le piment d'Espelette trouve ses origines :

- Au Mexique**
- Au Pérou
- En Espagne

Ce sont les premiers grands explorateurs qui ont permis de diffuser en quelques années la culture du piment dans le monde. Dès 1650, on retrouve les premières traces de Piment autour d'Espelette.

2  
FAV

97

# DINER

Tu décides de faire un Axoa traditionnel, pour le repas de ce soir, quelle viande choisis-tu ?

- Du veau**
- Des chipirons
- Du Tofu

L'axoa est un plat typique Basque, fait avec de la viande de veau hachée qui est cuite avec des poivrons rouges et verts. Il peut aussi être fait avec du Boeuf.

2  
FAV

98

# DINER

Pour une bonne piperade, tu vas acheter :

- +3 Des tomates locales et bio au primeur du coin**
- 1** Des tomates Espagnoles
- 3** De la sauce tomate avec des baribas

La piperade est faite avec des tomates. Les produits déjà préparés et transformés sont moins bons pour la santé car on y ajoute souvent du sucre, des graisses et des produits chimiques. Rien ne

CHOIX DE CONSO

99

# DINER

Que mange les vaches issus de l'agriculture intensive ?

- Essentiellement des céréales**
- Essentiellement de la viande
- Essentiellement de l'herbe

En agriculture industrielle, pour que les vaches grandissent vite et en produire de la viande rapidement, on leur donne des céréales et des protéagineux (Blé et soja) et non de l'herbe.

2  
FAV

100

# DINER

On trouve de protéines que dans la viande ?

- Faux**
- Vrai

Il existe aussi des protéines végétales dans les légumineuses (lentilles, pois-chiches), les céréales (blé, avoine..) ou encore les noix (Amandes...)

2  
FAV

101

# DINER

Quelle épice est fabriquée au Pays Basque ?

- Le piment d'Espelette**
- Le curcuma d'Irouleguy
- Le paprika d'Itxassou

Le piment qui pousse à Espelette a été importé du Mexique par les Espagnols.

2  
FAV

102

# DINER

En accompagnement de ton plat, tu décides de cuisiner :

- +3 Des pâtes locales en vrac**
- 1** Des pâtes Lustucuite
- 3** Des frites surgelées

Les pâtes sont faites avec du blé, qui pousse un peu partout en France. C'est encore mieux si elles sont faites avec du blé local et conditionnées en vrac, cela évite le suremballage et donc la pollution.

CHOIX DE CONSO

104

# DINER

Comment dit-on « c'est très bon » en Basque ?

- Biski Ona da**
- Milesker
- Osasuna

«Milekser» veut dire «Merci» et «Osasuna» veut dire «Santé»

2  
FAV

105

# DINER

Quels sont les problèmes liés à la culture du maïs en été ?

- Le maïs a besoin d'eau**
- Les cultures se font manger par les crock-maïs
- Le maïs prend des coups de soleil

Le maïs pousse l'été quand il fait très chaud, à un moment où l'eau est faible dans les rivières. De plus certaines cultures sont traitées avec des produits toxiques qui finissent dans les rivières

2  
FAV

106

# DINER

Pour de la viande de qualité où vas-tu faire tes courses ?

- +3 **La ferme proche de toi**
- 3 Au supermarché en promotion
- +2 Chez ton boucher

La production de viande est très polluante pour la planète. Pour limiter ta consommation d'eau virtuelle il est important de manger moins de viande et de meilleure qualité. Il existe aussi les protéines végétales!

CHOIX DE CONSO

107

# DINER

Les lentilles sont des :

- Des protéagineux**
- Des légumes
- Des céréales

Il n'y a pas que dans la viande que l'on retrouve des protéines. En effet on en trouve aussi dans certains végétaux comme les lentilles ou encore les pois chiches.

3  
FAV

108

# DINER

Pour patienter avant le repas de ce soir, tu décides de prendre :

- +3 **Des tranches de Jambon quintoa AOC**
- +1 Du jambon de Bayonne
- 3 Des saucisses Inaki balls orange

Les saucisses d'aperitifs oranges ne sont pas forcément faite avec du porc français, de plus elles contiennent des produits mauvais pour la santé. Le cochon du jambon quintoa est élevé au pays

CHOIX DE CONSO

109

# DINER

Pour du fromage de brebis local de bonne qualité tu choisis;

- +3 **Le fromage IDOKI**
- +2 Le fromage AOP Ossau Iraty
- 3 Le fromage ISTARA

Pour être sûr de la provenance ou de la qualité d'un produit il faut qu'il soit étudié et validé par un organisme d'appellation ou de labélisation, comme l'AOP, l'AOC ou encore le label AB.

CHOIX DE CONSO

110

# DINER



Steack de bœuf Ukrainien

-3  
FAV

111

# DINER



Steack de bœuf Français

-2  
FAV

112

# DINER



Steack de bœuf AOP du boucher

+2  
FAV

113

# DINER



Frites surgelées Mac Pain

-3  
FAV

114

# DINER



Riz d'Asie

-2  
FAV

115

# DINER



Purée de patate douce bio maison

+2  
FAV

116

# NATURE EAU ET SANTE

Si tu étais agriculteur, tu choisie-rais de :

**+3** Produire naturellement et bon

**-3** Produire vite et beaucoup

Pour produire vite, la plupart des agriculteurs utilisent des engrais chimiques et des pesticides. Mais ces produits polluent la terre l'eau et menacent la santé... Il est possible de produire des denrées alimentaires de façon naturelle sans produits toxiques et cela sans forcément perdre de temps.

CHOIX DE CONSO

117

# NATURE EAU ET SANTE

Les légumes de ton potager sont-ils meilleurs pour ta santé que ceux du supermarché?

**Vrai**

Faux

Les légumes du potager poussent naturellement sans engrais et pesticides toxiques. C'est son propriétaire qui décide quel produit il utilise. Un potager est diversifié par la présence de plusieurs types de légumes ou de fruit, ce n'est pas le cas dans les grands champs agricoles.

1  
FAV

118

# NATURE EAU ET SANTE

Où va l'eau du robinet après utilisation ?

**Dans une station d'épuration**

Dans l'océan

Elle est stockée

L'eau potable que tu utilises à la maison repart dans une station d'épuration pour être nettoyée. En effet à la maison tu vas rejeter dans l'eau beaucoup de produits chimiques, mais aussi des matières fécales qu'il faut extraire de l'eau avant qu'elle reparte dans le cycle naturel.

1  
FAV

119

# NATURE EAU ET SANTE

L'agriculteur qui fait de l'agriculture intensive nourrit :

**Le monde entier**

Sa propre famille

Les enfants souffrant de famine

Les légumes du potager poussent naturellement sans engrais et pesticides toxiques. C'est son propriétaire qui décide quel produit il utilise. Un potager est diversifié par la présence de plusieurs types de légumes ou de fruit, ce n'est pas le cas dans les grands champs agricoles.

1  
FAV

120

# NATURE EAU ET SANTE

Est ce que l'agriculture modifie les paysages ?

**Oui**

Non

L'agriculture permet de cultiver et de produire notre nourriture. Aujourd'hui pour nourrir les Hommes, on cultive des céréales sur de très grands espaces où on détruit des milieux naturels, comme des forêts et des zones humides... Mais il existe des types d'agriculture qui respectent et s'inspirent de la nature, comme la permaculture ou l'agriculture paysanne.

1  
FAV

121

# NATURE EAU ET SANTE

Pourquoi on dit que l'eau se raréfie?

**Parcequ'on est plus d'Hommes à se la partager**

Parcequ'il y'a moins d'eau sur Terre

**Parcequ'elle est polluée**

Depuis 4,5 milliard d'années, il y'a toujours la même quantité d'eau sur Terre. Elle ne disparaît pas, elle ne se crée pas, mais elle se transforme via le cycle de l'eau. On dit qu'elle se raréfie car la croissance des Hommes sur Terre est exponentielle.

2  
FAV

122



## NATURE EAU ET SANTE

Quelle énergie utilise une exploitation agricole intensive ?

- Beaucoup de pétrole**
- juste du soleil
- Un peu d'électricité

Les plantes n'ont besoin que d'eau et de soleil pour se développer. Mais en agriculture intensive, on utilise de grosses machines (tracteurs, machinisme de traite...) pour produire de la nourriture à grande vitesse.

2  
FAV

123

## NATURE EAU ET SANTE

Il existe des produits certifiés AOP, Que veut dire AOP :

- Ananas obligatoirement piquant
- Appellation d'origine protégée**
- Aliment d'origine pollué

L'AOP désigne des produits dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu au sein d'une même aire géographique, et qui donne ses caractéristiques au produit. Ce qui en fait un aliment de qualité.

2  
FAV

124

## NATURE EAU ET SANTE

Est-ce qu'on retrouve des insecticides dans l'eau des rivières ?

- Non
- Oui**

Les insecticides que l'ont met dans les champs finissent dans les sols et les nappes phréatiques. Par temps de pluies ces produits ruissellent aussi dans les rivières.

2  
FAV

125

## NATURE EAU ET SANTE

Qu'est-ce que la bioaccumulation ?

- C'est l'accumulation de produits toxiques dans un organisme**
- C'est l'accumulation de nourriture dans le système digestif
- c'est une maladie génétique

La bioaccumulation existe dans tout les êtres vivants, et plus particulièrement pour les espèces océaniques, car c'est dans l'océan que toutes les pollutions finissent

2  
FAV

126

## NATURE EAU ET SANTE

Le dérèglement climatique est dû :

- Aux activités humaines**
- Au rapprochement du soleil près de la terre
- Aux vers de terre

Les industries, l'agriculture, les transports et toutes les autres activités humaines, utilisent de l'énergie et rejettent des nombreux produits toxiques dans la nature. Depuis la révolution industrielle, le climat se dérègle plus vite...

2  
FAV

127

## NATURE EAU ET SANTE

A quoi sert un insecticide ?

- A tuer les insectes**
- A apprivoiser les insectes
- Un insecte empaillé de décoration

Les insecticides sont des poisons, pour tuer les insectes. On s'en sert dans l'agriculture intensive pour ne pas avoir de perte de cultures.

2  
FAV

128

## NATURE EAU ET SANTE

Pour booster la pousse de ton potager tu choisis d'utiliser ?

- +3 Du compost que tu as fait**
- 1 De la bouillie bordelaise
- 3 Des engrais chimiques

Les engrais chimiques servent à optimiser le développement de la plante. Mais ils contiennent souvent des produits toxiques qui se retrouvent dans les sols, dans l'eau et dans notre assiette. Le compost est tout aussi efficace, moins cher et naturel!

CHOIX DE CONSO

129

## NATURE EAU ET SANTE

Tu te demandes qu'est-ce qui émet le plus de gaz à effet de serre ?

- L'agriculture**
- Les cigarettes
- Les voitures

L'élevage émet 14,5% des gaz à effet de serre: plus que le secteur des transports. Cela est en partie dû à l'émission de méthane que les vaches émettent quand elles pètent.

3  
FAV

127

## NATURE EAU ET SANTE

Pour sauver le monde de la famine que ferais-tu ?

**+3 Tu deviens paysan**

**-1** Tu fais de l'agriculture raisonnée

**-3** Tu fais de l'agriculture 3.0

Il est possible de nourrir la planète selon des modèles d'agriculture paysans, qui respecte la terre et l'environnement. Ce sont des modèles durables et qui s'inspirent de la nature.

CHOIX DE CONSO

128

## NATURE EAU ET SANTE

En 2011, quel était le pourcentage de cours d'eau et nappes phréatiques contaminés par les pesticides ?

20%

50%

**90%**

Les pesticides utilisés dans les champs finissent dans les cours d'eau. A la station d'épuration ces molécules chimiques ne sont pas forcément toutes traitées et extraites de l'eau, des pesticides se retrouvent aussi dans nos océans.

3  
FAV

129

## NATURE EAU ET SANTE

Une de ces maladies est due aux pesticides utilisés dans l'agriculture intensive, laquelle ?

**Alzheimer**

La varicelle

L'appendicite

La maladie d'Alzheimer est une dégénérescence du système nerveux, avec des pertes d'orientation et de mémoire. L'une des causes serait un des insecticides utilisé qui agit sur le système nerveux des insectes.

3  
FAV

130

## NATURE EAU ET SANTE

Tu as acheté du sucre raffiné, sa transformation nécessite des surcoût d'énergie, de temps et d'argent et en plus il est mauvais pour la santé.

-2  
FAV

131

## NATURE EAU ET SANTE

Un habitant de ton village a installé de nouvelles ruches. Ce qui permet la survie des abeilles et la pollinisation des plantes.

+3  
FAV

132

## NATURE EAU ET SANTE

Les pesticides utilisés dans le champ à côté de chez toi se sont retrouvés dans les cours d'eau et nappes phréatiques. L'eau que tu bois est donc contaminée mais aussi l'eau de baignade de ta plage préférée.

-3  
FAV

133

## NATURE EAU ET SANTE

Ton oncle agriculteur t'a donné des tomates. Mais il les a traitées avec des pesticides et des engrais chimiques. Ces produits se retrouvent sur les tomates que tu manges mais aussi dans l'eau que tu bois.

-2  
FAV

134

## NATURE EAU ET SANTE

Tu supprimes la viande 3 fois par semaine, cela te permet de faire des économies et en plus c'est mieux pour ton environnement et ton porte-monnaie

+3  
FAV

135

## GASPILLAGE

Manger « citoyen » veut dire ?

**Etre attentif à l'origine des aliments que tu manges**

- Manger un élu local
- Manger en regardant les infos à la télé

Lorsque que tu fais attention à la provenance et la manière dont est fait la nourriture que tu manges, tu fait marcher l'économie local. Ta nourriture est souvent meilleure et en plus tu fais des économies!

1  
FAV

136

## GASPILLAGE

Pourquoi l'agriculture intensive pose problème ?

- Car elle n'est pas durable**
- Car elle pollue l'eau**
- Car elle est mauvaise pour la santé**

En agriculture intensive on utilise des produits chimiques inventés par l'homme pour produire plus et plus vite. Mais ces produits sont toxiques pour les sols des champs qui perdent leurs nutriments naturels. De plus ces produits se retrouvent dans l'eau et notre assiette.

1  
FAV

137

## GASPILLAGE

Quel est en moyenne le pourcentage d'aliments gaspillés et jetés ?

- 10%
- 30%**
- 50%

Tout les jours 1/3 des aliments produits finissent à la poubelle. Et cela représente 1000litres d'eau gaspillée. Il est donc important de finir son assiette. Avec moins d'aliments dans ton frigo et de meilleures qualités tu peux aussi lutter contre ce gaspillage!

2  
FAV

138

## GASPILLAGE

Le yaourt que tu voulais manger a la date limite de consommation dépassé de 2 jours, que fais-tu?

- 3 Tu le jettes
- +3 Tu le goutes pour voir si il est vraiment périmé**
- +1 Te le donnes à ton chien

Les yaourts sont consommables après la date de limite de consommation. Avec le temps ils s'acidifient et donc non favorable au développement de bactéries! Il suffit de l'ouvrir pour en avoir le

CHOIX DE CONSO

139

## GASPILLAGE

Est-ce que les beaux légumes réguliers et qui brillent sont meilleurs que les légumes moches ?

- Oui
- Non**

Beauté ne veut pas dire bonté! Dans la nature les organismes d'une même espèce ne se ressemblent pas. Les fruits et légumes qui brillent sur les étales ne sont pas naturels, on les a sélectionnés et traités avec des produits chimiques pour qu'ils aient l'air parfaits.

2  
FAV

140

## GASPILLAGE

Parmi ces types de produits, lesquels sont les plus gaspillés:

- Les produits en grande quantité et en promo**
- Les produits de saison et locaux
- Les produits issus de l'agriculture biologique

Nous sommes tous attirés par les produits en promotion, mais au final ces produits ne sont pas forcément consommés et finissent à la poubelle. Aujourd'hui 1/3 de notre alimentation est jetée!!

2  
FAV

141

## GASPILLAGE

Quelle est la quantité de nourriture gaspillée par personne et par an ?

- 50kg
- 100Kg
- 150Kg**

2  
FAV

142

## GASPILLAGE

Ce que tu manges a un impact écologique. Selon toi quelle est la part de ton alimentation sur ton empreinte environnemental ?

- 25%
- 35%
- 45%**

3  
FAV

143

## GASPILLAGE

En priorité, qui doit faire des efforts pour limiter le gaspillage alimentaire ?

+2 Le model agricole

+3 **Toi et tes habitudes alimentaires**

+1 Les supermarchés

Le gaspillage alimentaire est l'affaire de tous. Toi à la maison, les cantines, les agriculteurs, les supermarchés, les usines de conditionnement... Mais c'est les ménages qui jettent le plus de nourriture!

CHOIX DE CONSO

144

## GASPILLAGE

Une fois le blé récolté, que fait-on de la tige ?

On la jette

Du rotin pour faire des paniers

**On en fait de la paille pour la litière des animaux**

3  
FAV

145

## GASPILLAGE

Combien de kilos déchets produit en moyenne un homme par an ?

200Kg

300Kg

**600Kg**

Ces déchets se retrouvent dans nos poubelles et conteneurs de tri (365 kg) et dans les déchèteries (225 kg). C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans...

3  
FAV

146

## GASPILLAGE

Tu as acheté 1kilos de la viande en promo, mais tu ne l'as pas fini à temps et elle finit à la poubelle

-3  
FAV

147

## GASPILLAGE

Tu achètes de l'eau minérale en bouteille, alors que l'eau du robinet est moins chère

-2  
FAV

148

## GASPILLAGE

Tu supprimes la viande 3 fois par semaine, cela te permet de faire des économies et en plus c'est mieux pour ton environnement

+3  
FAV

149

## GASPILLAGE

Tu as acheté 1kilos de tomates d'Espagne, en promo, mais tu ne l'as pas toutes mangé et elles finissent à la poubelle.

-3  
FAV

150

## GASPILLAGE

Tu n'as pas fini ton assiette car tu n'as plus faim et tu t'es trop servi. La nourriture finit à la poubelle, tu participes au gaspillage alimentaire...

-2  
FAV

151

# GASPILLAGE

Pour le fromage , tu as choisi du fromage de brebis local, produit au pays basque que grâce au logo rouge AOP, ce logo est un gage de qualité pour tes papilles et de bonne santé pour les brebis.

