# Un peu de théorie

# Les critères de l'assiette écologique

Les 7 critères sont une grille de lecture proposée par « Fristouille » et « Rencontre des Continents » pour les achats et la consommation durables.

Chaque critère offre une porte d'entrée différente.

Il est impossible de répondre à tous les critères, mais les avoir en tête nous aide à garder le cap.



# 1. Paysan

L'agriculture paysanne est celle qui est la plus durable, en opposition aux techniques de production industrielle. Le paysan connait son terroir, son sol, ses produits et les spécificités de sa région. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'agriculture paysanne est très souvent plus productive à l'hectare que l'agriculture industrielle dans laquelle il y a beaucoup de perte. Elle est aussi source de davantage d'emplois.



## 2. Biologique

L'agriculture bio est une agriculture sans produits chimiques ajoutés aux cultures (engrais chimiques, herbicides, fongicides, insecticides ...). On peut reconnaitre les produits bio grâce aux labels. En parlant avec les producteurs on peut découvrir la manière dont ils cultivent leurs terres. Certains font du bio mais ne sont pas labellisés. Le bio des grandes surfaces peut venir du bout du monde et être suremballé!

## 3. Brut et naturel

Les céréales complètes, du sucre et huiles non raffinés, les produits non transformés sont plus nourrissants, nutritivement plus riches et plus savoureux.



En achetant des fruits et légumes bio et en vrac on réduit le gaspillage et les déchets puisqu'il n'y a pas besoin de les peler – si la peau est consommable bien sûr. Pour les pommes et les poires (pas trop de saison au moment des camps), mais aussi les pommes de terre (délicieuses en robe des champs !), les carottes, les courgettes, les potimarrons ... vous gagnez jusqu'à 15 % de matière.

Guide pratique cantine durable, p.147

(téléchargeable sur http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf).



On considère que la production de viande et des produits laitiers représente environ 50 % de

l'impact de notre alimentation sur l'environnement et 10 % de notre impact environnemental global.

À lui seul, selon la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture),

l'élevage génère près d'un cinquième des émissions mondiales de gaz à effet de serre, soit une contribution au réchauffement climatique plus élevée que celle de tous les transports.

Un Européen a besoin de 60 à 85 ares de surface agricole pour se nourrir, alors qu'un Thaïlandais se contente de 8 à 10 ares. La (grande) différence réside dans la proportion de produits animaux présents dans l'assiette.

Guide pratique cantine durable, p.87-88 (téléchargeable sur <a href="http://simplyfood.be/">http://simplyfood.be/</a> onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf) – Voir aussi le site <a href="https://www.viande.info/">https://www.viande.info/</a>, page consultée le 16 juillet 2021.



### 4. Sobre

Manger moins sans pour autant manquer de quoi que ce soit. Limiter sa consommation de produits d'origine animale qui demandent beaucoup plus de ressources que la nourriture végétale. Réduire les déchets d'emballage et le gaspillage alimentaire. Pour préserver les ressources, réduire notre impact écologique et faire des économies.







La distance moyenne parcourue par nos aliments était estimée entre 2.400 et 4.800 km en 2010, soit une augmentation de 25% depuis 1980.

Malheureusement, seules quelques catégories de produits font l'objet d'un étiquetage obligatoire sur l'origine des ingrédients (fruits, légumes, viande de bœuf non transformée, poisson, œufs, miel et vins). Pour tous les autres, et surtout les produits transformés industriellement, les composants sont le plus souvent achetés à bas prix en Europe de l'Est ou dans le Sud.

**Guide pratique des cantines durables**, p.66 (téléchargeable sur <a href="http://simplyfood.be/oneweb-media/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf">http://simplyfood.be/oneweb-media/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf</a>)

Ce qu'on appelle le circuit court est un mode d'approvisionnement dans lequel il n'y a pas ou peu d'intermédiaire. C'est éthique, ça permet de s'assurer que les producteurs auront une juste rémunération. Acheter directement chez le producteur, c'est du circuit court. Il n'y a pas d'intermédiaire. Il existe un peu partout en Belgique des coopératives de producteurs et de consommateurs dont la raison d'être est le circuit court: Agricovert, Paysans-Artisans, CoopEsem, HesbiCoop, Cocoricoop, Coprosain ... Certaines de ces coopératives ont des liens avec des coopératives d'autres pays ce qui permet d'acheter des oranges d'Italie par exemple en diminuant les intermédiaires. La coopérative belge traite directement avec les producteurs italiens ou avec une autre coopérative de producteurs.

# 5. Éthique

Les modes de production de certains aliments que nous trouvons en magasin ne sont pas respectueux des travailleurs ni du Sud, ni du Nord. Pour les produits du Sud (bananes, chocolat, café, thé ...) choisis le commerce équitable qui garantit un revenu décent et de meilleures conditions de travail aux agriculteurs. Pour les produits du Nord préfère ceux issus de l'agriculture paysanne et commercialisés par des coopératives de producteurs et de consommateurs ou directement à la ferme.

### 6. Frais et de saison

On pourrait croire à regarder les étalages des grands magasins qu'il y a des fraises, des tomates, des aubergines des poivrons ou des asperges toute l'année, alors que ces légumes ne sont disponibles chez nous que quelques mois par an. Connaître la saisonnalité des fruits et des légumes permet d'éviter de les faire venir du bout du monde. Consommer des produits frais utilise beaucoup moins d'énergie que des produits surgelés. Et ils sont plein de vitamines!

### 7. Local

Les denrées que nous retrouvons dans nos assiettes ont souvent déjà plus voyagé que nous-mêmes. Intéressons-nous à l'origine de nos aliments et préférons ceux qui sont produits près de chez nous. Si nous privilégions les produits locaux, nous soutenons les agriculteurs proches, nous limitons des transports et nous réduisons le budget.

# Composition de l'assiette écologique

La composition de l'assiette écologique est un outil pour constituer tes menus. Si les proportions sont conservées, ton plat sera équilibré et sain. Ces proportions sont valables pour les repas complets.



300g

courgettes, choux, carottes, pommes de terre, fenouil, betteraves rouges, oignons.



« C'était compliqué de changer nos habitudes et celles des cuistots très «traditionnelles». Nous avons quand même eu deux repas végétariens, évité au maximum le gaspillage en utilisant quasi tous les restes, et encouragé l'utilisation de produits frais.»

Manon, Patro Saint Joseph, Awans.



Pour agrémenter tes salades et tartes aux légumes, pense aux graines oléagineuses: tournesol, sésame, noix et noisettes pilées, etc. apportent une touche savoureuse et sont bénéfiques pour la santé.

Pour encore plus de goût, torréfiez-les à sec en les faisant chauffer dans une poêle sans matière grasse.



Pour produire 1kg de viande, il faut entre 3 et 15 kg (selon le contexte, le type d'animaux ...) de protéines végétales : orge, blé, maïs, colza ...
Pour avoir dans nos assiettes une protéine complète sans manger de viande, il est nécessaire d'associer une céréale et une légumineuse : semoule de blé et pois-chiches dans le couscous maghrébin, maïs et haricots rouges dans les tortillas d'Amérique centrale, riz et lentilles dans le dal en Inde...

# Un exemple de menu

Fristouille t'as concocté un chouette site sur lequel tu peux trouver des recettes et les adapter en fonction de la taille de ton groupe, c'est superintendance. Si tu as un plat super star des cantines, n'hésite pas à le partager sur cet outil qui est collaboratif!

En attendant, voici quelques idées qui pourront t'inspirer dans la réalisation de tes menus, mais n'oublie pas que ton menu doit être le reflet de l'engagement de ton groupe qui, surtout lorsqu'il est question de nourriture, doit être progressif. Mieux vaut choisir quelques changements ciblés, acceptés et réussis, que de vouloir révolutionner l'intendance!

Si ton camp dure plus de 6 jours, tu peux faire une tournante entre les différents petits déjeuners.

	MATIN	MIDI	GOÛTER	SOIR
J1	Tartines, beurre et confiture ou tartinade végétale	Salade liégeoise	Yaourt ou fromage blanc	Salade de pois chiches froide, aux petits légumes et herbes fraîches
J2	Déjeuner anglais : omelette et haricot blanc en sauce tomate (et viande en option)	Soupe, œuf à la coque et tartines	Biscuits maison	Dal de lentilles corail, riz, bettes sautées
J3	Muesli	Salade de pâtes, concombres, tomates, carottes, haricots blancs	4/4	Riz sauté aux légumes et aux œufs, sauce soja
J4	Croque-monsieur	Tomates mozzarella et bruschetta	Barres de céréales maison	Pâtes avec une sauce au fromage sur base de purée de courgettes
J5	Céréales	Soupe, tartinade végé et pain	Popcorn	Burger végé, légumes de saison à la vapeur, orge aux échalotes et herbes fraîches
J6	Pain perdu	Ratatouille et semoule de blé	Fruits de saison (framboises, mûres, groseilles, compote de rhubarbe) avec fromage blanc	Burritos (pain tortilla, chili sin/con carne, fromage râpé, crudités, herbes fraîches)



« En ce qui concerne le menu, c'est vrai que préparer un menu ZD prend évidemment plus de temps et nécessite une certaine anticipation donc je peux comprendre que certains staffs puissent être réticents par rapport à cette approche mais au final, ça permet une meilleure organisation, une meilleure gestion des quantités et du budget (on évite plus facilement le gaspillage alimentaire étant donné qu'il faut commander à l'avance et donc bien prévoir les quantités). Nous avions envoyé notre menu à ZWB¹o, on avait reçu des conseils sur ce que nous pouvions améliorer pour encore réduire les déchets.»

### Thaïs, Troupe Odyssée de la 21e, Limal.

« Elles ont adoré en général ! les goûters (surtout les biscuits) étaient de bien meilleure qualité.»

Marie, Guides aventures, 26° unité Sainte Claire de Villers-Perwin, Les-Bons-Villers.

« Très bon retour des animé-es sur les repas.

Vol au vent maison très apprécié!

Il y avait beaucoup de restes car repas
faits-maison plus consistants, mais ils ont
été bien gérés. Choco fait maison avec
les animés le 1er jour.»

Auryane, Lutins de la 31° Saint-François, Gembloux.



Choisir des produits de saison permet de les acheter chez les producteurs, donc sans intermédiaire donc moins chers et les produits n'ont pas dû voyager! Tu y gagnes et la nature y gagne!

Diminuer le grammage et la fréquence de viande permet de diminuer le budget viande, donc d'en acheter de meilleure qualité ou d'acheter autre chose ... De quoi faire un petit dessert pas trop sucré ?





Certains disent que le vrac, le bio, le local ... ça va faire exploser le budget du camp !

Voici des arguments pour répondre à ces tristes sires !

• Acheter en vrac permet de ne prendre que les quantités nécessaires et donc d'éviter le surplus!

En parallèle on diminue la quantité de viande, en introduisant davantage de céréales et de légumineuses, on fait des économies!

- S'approvisionner directement à la ferme (lait, beure, œufs ...) ou chez le maraicher du coin, permet d'avoir des produits de qualité, plus nourrissants ce qui permet de réduire les quantités achetées.
- Ne pas éplucher les légumes, ce qui est possible avec des produits bio, permet d'avoir plus à manger, sans compter que les épluchures sont riches en vitamines!
- Et pour couronner le tout, il est possible d'obtenir un coup de pouce financier de l'Apaq-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une agriculture de qualité) si tu envisages de cuisiner local au camp. Mais attention, il faut t'y prendre à temps, les budgets sont limités.

http://www.apaqw.be/Au-Camp-je-mange-local.aspx

## Le Gaspillage Alimentaire



### LES CHIFFRE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### Dans le monde

- > 1,3 milliard de tonnes de denrées comestibles sont jetées chaque année dans le monde (FAO).
- > 28% des superficies agricoles servent à produire de la nourriture jetée ou gaspillée.
- > 9% des émissions de gaz à effet de serre.

Pertes et gaspillages alimentaires : quelques chiffres clé (D'après <a href="https://www.fao.org/brussels/en/">https://www.fao.org/brussels/en/</a>, page consultée le 11 juin 2020).

### **En Europe**

> 173 kg par personne et par an.

### En Belgique (mauvais élève!)

> 345 kg par personne et par an (tout compris : ménages, restos, entreprises, agriculture ...).

Gaspillage alimentaire: Combien de nourriture gaspille-t-on?, 30 novembre 2019 (D'après <a href="https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t#FNE">https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t#FNE</a>, page consultée le 11 juin 2020).

### En Wallonie et à Bruxelles

- > 15,4 kg de nourriture sont gaspillés, au niveau des ménages, par personne et par an.
- > 15.000 tonnes au total par an pour Bruxelles ce qui correspond à 3 repas par jour pour 30.000 personnes.

Le Gaspillage alimentaire par les ménages, dernière mise à jour le 16 décembre 2019 (D'après <a href="http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicator-sheets/MEN%20Focus%202.html">http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicator-sheets/MEN%20Focus%202.html</a>, page consultée le 11 juin 2020).





Pas besoin d'acheter de la chapelure au supermarché, il suffit de récupérer du pain sec qu'il reste à la maison ou de demander à ton boulanger de te donner les miettes de sa trancheuse. Mixe les miettes ou les restes de pain sec et tu obtiendras de la chapelure maison! Tu peux même y ajouter des épices ou du parmesan pour lui donner du goût.

