



« Ce qui prend le plus de temps c'est la gestion du menu et la gestion des acteurs locaux. Le plus dur, c'est de ne pas craquer pour un paquet de chips.

Mais on est fier d'avoir pu démarrer la démarche et de ne pas avoir craqué !

Les parents et les animés étaient 100% avec nous. »

Clément, Baladins, 1^{er} Chantoir, Yvoir.

« On est fier de l'adaptation des enfants à cuisiner autrement (lentilles...)

Malgré l'appréhension, ils sont rentrés dedans.

On est content d'avoir tout trouvé localement. On n'a pas dû aller souvent en supermarché (seulement 3x).»

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« Un magasin de vrac de Hannut a tout livré sur place, à Virton et nous a fait une réduction pour les scouts.»

Clémence, Lutins de la 1^{re} unité Saint Christophe, Hannut.

To do list

Avant le camp

- Se procurer un calendrier des produits de saison.
- **Préparer les menus à l'avance** en intégrant l'idée du zéro déchet afin de planifier les courses et prévoir les **quantités exactes** nécessaires.
- Inclure dans les menus des **plats végétariens** créatifs pour diminuer la quantité de viande dont l'impact environnemental et le prix sont souvent élevés et ainsi diminuer le budget.
- **Planifier les achats** qui peuvent se faire avant le camp dans des magasins de vrac **près de chez soi** (céréales, pâtes, noix...).
- Préparer pour ou avec les intendants un carnet de menu très précis, avec les quantités exactes à prévoir pour éviter au maximum le gaspillage alimentaire.



- Prendre contact avec des producteurs proches du camp (maraîchers, fermiers...).
- Acheter en vrac tous les produits secs ou de conservation (pâtes, riz, farine, huile...).



- **Mettre les parents dans le coup** en leur demandant de préparer à l'avance des confitures, du muesli, du choco, des biscuits... ou organiser des ateliers avec eux pour les fabriquer ensemble, les inviter à partager leurs bonnes recettes.



- **Combiner une réunion de sensibilisation** sur l'alimentation durable et, dans la foulée, prévoir **un moment de cogestion** pour que les animé-e-s donnent leurs idées et comprennent les difficultés et enjeux de la composition d'un menu. Au moins, on évite les déceptions quand ils apprennent que cette année, il n'y aura peut-être pas de Fish-Sticks ou de gaufres industrielles.
- Penser à **prendre une balance de ménage** pour peser les ingrédients et éviter ainsi le gaspillage.
- Imaginer des **alternatives aux crasses pour le 5^e repas** (olives, tapenades, houmous...).

- Éviter les produits transformés qui en plus d'être suremballés, contiennent des colorants, des conservateurs et souvent trop de sucre et de sel, sans compter qu'ils sont plus chers. Rien de tel que le fait maison !
- **Favoriser les produits issus du commerce équitable** pour les aliments qui ne se cultivent pas chez nous (café, thé, chocolat, bananes...) permet d'assurer aux producteurs du Sud une juste rémunération (ce n'est pas du zéro déchet, mais c'est cool d'y penser, non ?). Soutenir les producteurs locaux c'est aussi du commerce équitable. Les producteurs sont rémunérés correctement et en plus il n'y a pas la pollution liée au transport, donc le plus possible, mangeons local et de saison !
- réaliser un potager avec les animé-es si tu as la possibilité et la place près de ton local

Pendant le camp

- **Permettre aux animé-es de se servir eux-mêmes** ou leur proposer des portions au choix, petites, moyennes ou grandes, pour les adapter à leur appétit et éviter le gaspillage alimentaire.
- **Afficher le menu du jour** rédigé de manière attrayante.
- Afficher le calendrier des fruits et légumes de saison.
- Tenir un **carnet d'intendance** dans lequel les intendant-es pourront noter ce qui a plu, ce qu'il faudrait changer, l'adaptation des quantités si nécessaire ...
- Faire participer les animé-es à la confection de certains repas.
- **Accommoder les restes**, notamment pour les 5^e repas.
- **Prévoir régulièrement des «états des**



« *Quand on doit faire des courses de dernière minute... On n'a parfois pas le temps ou pas d'idée de l'endroit où trouver nos aliments. L'année prochaine il faudrait prendre plus d'avance sur la préparation des menus, contacter des fermes ou autres plus tôt.* »

14^e Saint-Henri

« *Prendre un jour ou deux pour contacter tous les producteurs. C'est ça qui change tout. On a fait ça et le reste a suivi.* »

Nicolas, Louveteaux, Six Vallées 20, Chaumont-Gistoux.

« *Les parents ont fait des gâteaux, des confitures, du choco et des sirops faits maison. On a même eu trop de limonades et de choco. On va les utiliser pendant l'année.* »

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« *On a fait un Google doc pour que les parents s'inscrivent. Ils ont fait beaucoup de desserts. Une mayonnaise, du choco, de la grenadine, des sirops...* »

Clémence, Lutins de la 1^{re} unité Saint Christophe, Hannut.

« *On a reçu des confitures faites maison, du miel, des légumes venant des potagers (bettes, carottes, salades). On faisait des remerciements à chaque fois qu'ils faisaient partie du repas.* »

Auryane, Lutins de la 31^e Saint-François, Gembloux.

lieux» de l'intendance pour inclure une gestion des surplus et les accommoder dans les prochains repas.

(Trop de légumes de cette fois-là ?

On peut proposer une soupe en plus demain par exemple.)



- Confectionner des **Gachimètres** par type d'aliment pour **visualiser le gaspillage alimentaire**.



- Organiser un kim « goût » et goûter des ingrédients, des légumes, des plats les yeux bandés.



- Organiser un concours de cuisine avec des produits locaux.
- Diminuer la quantité de viande en intégrant un peu de viande pour le goût dans des plats de légumineuses par exemple et cuisiner des plats végés savoureux.

- Privilégier les produits de saison que l'on peut facilement trouver auprès de producteurs locaux.

- Oser la cuisine sauvage !

Après le camp



- Faire un repas zéro déchet et végé festif pour célébrer les résultats du projet.



- **Évaluer la quantité gaspillée, le budget nourriture... et communiquer les résultats.**

- Donner à des institutions les denrées alimentaires qui restent et sont encore bonnes.



« Les parents ont préparé beaucoup de goûters : biscuits, gaufres, gâteaux, brioches, un peu de pain. Certains avaient fait leur shampoing et savon maison. »

Marie, Baladins de la 19^e Christ-Roi, Watermael-Boitsfort.

« Un des plus gros boulots a été de faire le menu du camp, les quantités et décider chez qui nous allions tout acheter. Pour acheter le plus possible local et ZD nous avons fait pour les deux années, ce qu'on aimait appeler « un call center » pour les producteurs locaux. Nous avons commencé par répertorier le plus de producteurs locaux de toutes sortes (fromager, maraicher, boucher, boulanger, etc.) dans un tableau Excel. Par la suite nous les avons tous appelés en leur posant une série de questions (est-ce qu'on pouvait apporter nos propres contenants, est-ce qu'ils livraient, les prix, etc). Une fois le call center terminé, nous avons décidé chez qui commander et nous avons passé nos commandes (en juin +/-).»

Thaïs, Troupe Odysée de la 21^e, Limal.

« Le plus dur, c'était de gérer la conservation des aliments, de trouver le bon moment pour acheter les légumes, de trouver des alternatives quand les jeunes ont faim (corbeille à fruits locaux et de saison) et gérer les envies de gourmandises de façon saine et locale.»

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« Notre fierté, c'est qu'il n'y a eu aucun gaspi alimentaire. Ils ont fait leur pizza même la pâte ! Ils ont respecté leurs engagements.»

Mattéo, Louveteaux, 1^{re} Chantoir, Yvoir.

« Les restes de nourriture ont été donnés à la Croix-Rouge, ils étaient super contents.»

Florine, Louveteaux et baladins de la 10^e unité Leers-Nord, Estaimpuis.