



# CUISINE ECO-RESPONSABLE

## LA CHECK-LIST

*L'intendance et la cuisine sont des aspects importants de la vie en collectivité et en plein air. Voici quelques conseils pour garantir le bien-être de tous les êtres vivants impliqués...*

### ✓ Préparation en amont

Un projet pédagogique d'intendance se prépare bien en amont. Si on veut manger local, il faut prendre contact avec les producteurs locaux plusieurs mois avant l'événement.

### ✓ Installation de la cuisine

Prévoir **plusieurs espaces de travail** : une zone de stockage des aliments (hors frais), de la vaisselle, un frigo, une zone de préparation, une zone cuisson. Il est préférable d'avoir un sol avec une surface facile à nettoyer. L'**espace déchets** (avec plusieurs poubelles identifiées pour le tri) sera de préférence à l'**extérieur** de l'installation. Dans l'idéal il faut **3 points d'eau dans sa cuisine** : lavage des mains, lavage des légumes et vaisselle. Pour l'évacuation des eaux usées, il faut prévoir un chemin d'eau vers un trou à eau grasse (à l'extérieur).

### ✓ Réfléchir ses menus

Pour avoir des menus responsables on peut suivre plusieurs pistes selon deux échelles :

- **Échelle individuelle** : manger frais, peu transformé, sain, équilibré (le bon rapport de protéines, légumes et féculents) et selon ses besoins. Découvrir de nouveaux produits et recettes.
- **Échelle collective** : limiter les aliments issus de la production animale et soutenir les élevages respectueux du bien-être animal. Moins gaspiller, limiter les emballages, manger local et de saison.

### ✓ Favoriser l'inclusion

Certains des enfants ou adultes pour lesquels vous allez cuisiner auront sûrement des **régimes alimentaires spécifiques** (intolérances, allergies, troubles alimentaires). Nous vous invitons à réfléchir à vos menus afin que ces derniers soient adaptés et inclusifs. Il s'agit de :

1. se renseigner : récolter les besoins et les envies de chacun.e (lors d'une activité ou via un questionnaire par exemple)
2. préparer des menus inclusifs avec :
  - un plat unique qui prend en compte les besoins récoltés (cela a le bénéfice de ne proposer qu'un seul repas pour tout le groupe tout en incluant chacun de ses individus.
  - ou des alternatives, en cuisinant ou en mettant certains aliments à part

### ✓ Végé t'as rien ?

Manger principalement végétarien permet de **réduire de 52% le bilan carbone** du repas (rapport WWF de 2018). Et en plus d'être meilleur pour la santé, c'est 28% moins cher ! Il est important de faire passer l'idée qu'**un plat peut être bon, complet et rassasiant sans qu'il soit construit sur la forme "viande + accompagnement"**. Les sources de **protéines végétales** sont nombreuses : riz, quinoa, légumineuses, amandes etc.

## + EN COMPLÉMENT

### Le guide Aliment.terre

<https://www.eedf.fr/wp-content/uploads/2022/07/Poster-Alimentterre.pdf>

Une fiche technique et des outils à retrouver dans les Ressources pédagogiques

