Reflets

TERRES TOULOUSAINES

AUTREMENT BON

LE GUIDE DE L'ALIMENTATION ALTERNATIVE

La cuisine qui dit Miam !

Atelier alimentation

Dispositif cofinancé par la région Occitanie

LA RÉGION OCCITANIE
Pyrénées-Méditerranée

Présentation du dispositif

L'alimentation prend une place importante dans nos vies.
Essentielle à notre santé, elle est source de plaisir ou support de moments de partage et convivialité , mais elle a aussi un réel impact sur l'environnement, sur notre porte monnaie et sur notre emploi du temps.
Comment allier **équilibre alimentaire** et respect de l'**environnement** sans grignoter sur le **budget** et passer des heures en cuisine ?

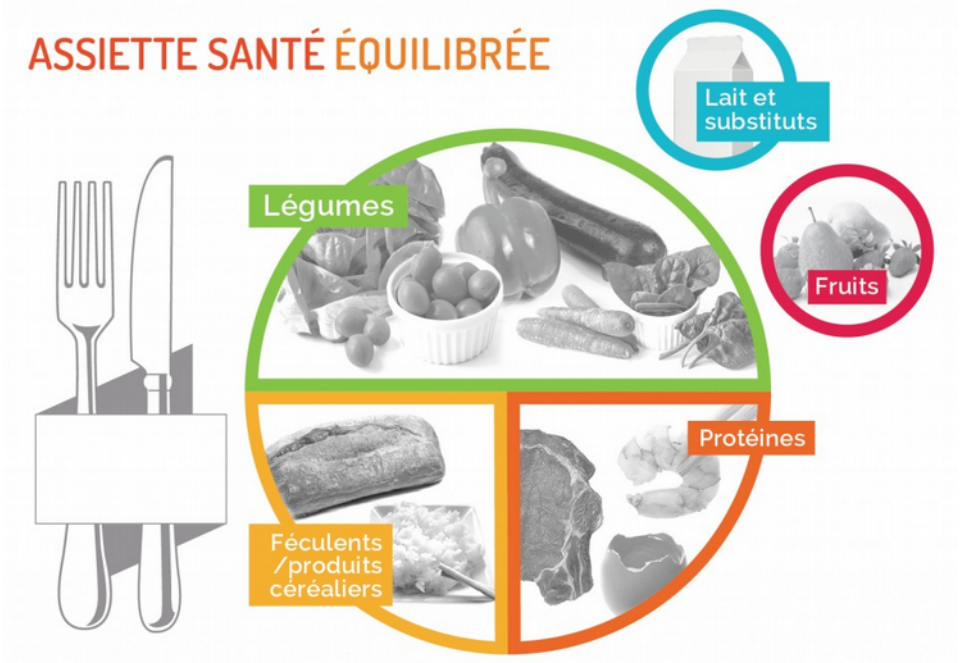
L'association Reflets – CPIE Terres Toulousaines propose des ateliers autour de l'alimentation saine et respectueuse de l'environnement au grand public.
Ces ateliers, entrecoupés de jeux pédagogiques, permettront aux participants d'échanger sur leurs pratiques, de découvrir des façons alternatives de cuisiner tout en réfléchissant aux conséquences de nos choix de consommation.

Vous trouverez dans les pages suivantes, les possiblités d'ateliers que nous proposons. Nous nous adpatons aussi à vos besoins.

Atelier 1 : Le contenu de notre assiette

Notions abordées : famille d'aliment, équilibre alimentaire, régime alimentaire

- Présentation des participants et intervenants
- Expression des représentations autour de l'alimentation
- Les familles d'aliment, l'équilibre alimentaire et les modèles alimentaires dans le monde (végétarien en inde, les association légumineuses/céréales dans le monde)
- Les régimes alimentaires particulier (végétarien, végétalien, sans gluten, crudivore) : qu'est ce que c'est ?
- Cuisine d'un petite préparation alternative (pâté végétarien, humus, ...) et découverte des légumineuses



Atelier 2 : L'origine des aliments

Notions abordées : impact carbone, saisonnalité des produits

- Échange sur l'origine des aliments consommés au précédent repas
- Du CO2 dans notre assiettes (jeu menu au long cours)
- Impact de la production de viande
- Fruits et légumes de saison
-Modes de conservation (s'appuyer sur les panneau « alimentation hier et aujourd'hui »)
- Cuisine d'une recette avec des légumes de saison ou cuisiner pour conserver
- Distribution d'un guide de recettes de saison

Le saviez vous ?

Un yaourt aux fraises aura parcouru plus de 9 000 km avant d'arriver dans notre assiette, si on prend en compte le trajet parcouru par chacune des matières premières (fraises, lait, levures, sucre, pot, couvercle, étiquettes…).

Atelier 3 : mode de production et de distribution

Notions abordées : modèles agricoles, circuits de distribution

N.B. :Cet atelier peut se dérouler sur le terrain chez un producteur, dans une usine de transformation alimentaire, ou dans un lieu de vente

- présentation des différents modèles agricoles actuels
- Impact des pesticides sur la santé et l'environnement
- L'alimentation de demain (d'autre manières de produire)
- Itinéraire d'une compote de pomme (sous l'angle circuit de distribution)
- Atelier jardiner au naturel(sur son balcon,...), dégustation de graines germées, visite d'un jardin partagé,...

Atelier 4 : Gaspillage alimentaire et valorisation des déchets organiques

Notions abordées : gaspillage alimentaire, cycle de la matière

- Etat des lieux sur le gaspillage en France
- DLC DLUO, qu'est ce que c'est ?
- Techniques pour limiter le gaspillage alimentaire (et en même temps gagner de l'argent)
- Cycle de la matière
-Cuisine de reste et/ou cuisine de « déchets » (fanes de radis, épluchures de légumes, …)
- ou atelier de fabrication d'un lombricompost ou mise en place d'un composteur dans la structure

D'autres thèmes peuvent être abordés :
lecture des étiquettes, les labels, pâtisseries végétales, modes de conservation , …

Devis sur demande, n'hésitez pas à nous contacter :

Association Reflets – CPIE Terres Toulousaines
43, rue de Bayard
31500 Toulouse
05.61.47.51.22
mathilde.galantucci@reflets-asso.org