

# Cuisine écologique et politique (perfectionnement)

RÉF | 8959

## OBJECTIF ET CONTENU

### Objectif

Élaborer un modèle alimentaire qui réponde tout à la fois à des critères d'hygiène (de santé individuelle), de respect de l'environnement et de convivialité (rapport Nord-Sud, agriculture paysanne, respect des plus démunis...)

### Programme

**L'assiette écologique** : Approche éco-systémique de l'alimentation. Comment et pourquoi porter une attention particulière à votre alimentation ? Quelles sont les bases d'une alimentation saine, écologique et conviviale ? Première proposition d'un nouveau modèle alimentaire et présentation des grands produits de base.

**L'assiette au microscope** : Quels sont les impacts de l'alimentation sur la santé, l'environnement et la société ? Les modèles de production, le transport, le stockage, votre manière de cuisiner impliquent consommation énergétique, déchets, pollution, inégalités entre les populations et systèmes de dominations ! Un modèle alimentaire est donc à valider non seulement nutritionnellement, mais aussi « écologiquement ».

**Épices et condiments** : D'ici et d'ailleurs. D'un point de vue économique et politique, les épices jouent depuis des milliers d'années un rôle important dans nos sociétés. Leur diversité est impressionnante. Elles vous permettent de créer de nombreux plats délicats.

**Techniques de conservation et produits d'hiver** : Profiter en toute saison des bienfaits des aliments, tel est l'un des objectifs de la conservation. Cette session présente différentes méthodes de conservation dans le contexte d'un mode d'alimentation plus écologique, ainsi qu'un petit topos des produits frais disponibles en hiver.

**Zéro déchets et organisation pratique** : Une semaine en cuisine écologique et politique : Le gaspillage alimentaire constitue à la fois un problème éthique, moral, social, environnemental et économique. Au niveau "macro" et "micro" ou en sommes nous ? Que peut-on faire ? Comment s'organiser au quotidien pour réduire vos déchets et organiser une semaine

type en cuisine écologique et politique ?

**L'assiette au microscope et la place du pain dans notre assiette** : L'équilibre alimentaire « céréalien ». Les données scientifiques actuelles en nutrition valident une façon de se nourrir sobre, moins riche en produits animaux, moins grasse, et donnant une place importante aux végétaux. Pourquoi et comment remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales ? Le pain a été l'aliment de base de multiples cultures à travers les époques qu'en est-il aujourd'hui ? Comment et sous quelles formes lui faire une place dans votre assiette ?

**Qualité paysanne** : La qualité globale prônée par les fondateurs des courants d'agriculture « biologique » s'est réduite à une technique de production. Une qualité « système » suppose une approche globale, prenant en compte les liens entre producteurs et consommateurs, l'équilibre de la ferme, la consommation énergétique, etc. Les courants d'agro-écologie tentent de proposer des modèles de production alimentaire adaptés localement et respectueux de l'ensemble de ces critères.

**Se nourrir** : une science, un art, une magie : Pour un ré-enchantement du monde. Si l'acte de se nourrir relève de nos conceptions actuelles en nutrition, il est aussi un acte politique, poétique et « sacré ». Les traditions peuvent être ressources dans ce cheminement indispensable de déconstruction du « monde-marchandise ».

**Table d'hôtes - projet collectif de fin de cycle** : Réunissant les proches des participants à ce cycle et des membres et bénévoles de Rencontre des Continents, la table d'hôtes est l'occasion de partager ce que vous avez appris tout au long de l'année

**Type de formation** [Associatif](#)

## ORGANISATION

<b>Durée</b>	8 jours
<b>Horaire</b>	dimanche de 14h30 à 20h30
<b>Début</b>	23 janvier 2022
<b>Coût</b>	320 euros pour le cycle incluant repas, cours et notes

## CONDITION D'ADMISSION

### EN PRATIQUE

**Pour s'informer et postuler** Complétez un formulaire de pré-inscription [en ligne](#).

**Pour s'informer uniquement**

- Envoyez un mail à [louise@rencontredescontinents.be](mailto:louise@rencontredescontinents.be)
- Téléphonnez à l'organisme

### Organisme

#### **Rencontre des continents**

Rue van Elewyck 35

1050 Ixelles

Tél: 02 734 23 24

<http://www.rencontredescontinents.be/>