



Manger responsable en camp

Le moral de la planète est au fond de la gamelle !



Notre alimentation contribue pour une bonne part à notre impact écologique. Elle contribue également de manière essentielle à notre santé et à notre moral ! Autant de raisons pour revisiter nos pratiques scouts avec quelques questions en tête : notre façon de manger est-elle saine, source de plaisir et respectueuse de l'homme et de la nature ? Quel modèle proposons-nous aux jeunes ? Leur donnons-nous les éléments pour choisir les alternatives au fast-food et à la mal-

bouffe ? Les repas ont-ils la place qu'ils doivent avoir dans nos activités ?

Inventons avec eux une façon de se nourrir autrement...

Le plaisir du repas

Ne lésinons pas sur la nourriture

Le temps du repas est un lieu d'échange entre jeunes ou avec les chefs, de découverte des gestes simples de la vie quotidienne qui souvent ne sont pas transmis au sein des familles, un lieu de réconciliation avec certains aliments que les enfants n'ont pas appris à aimer. Soyons vigilant à :

- nos budgets d'activités. Il est possible de proposer des activités accessibles avec **un budget permettant d'acheter des aliments de qualité**. Equilibrer son budget c'est aussi savoir laisser une place importante à l'intendance.
- nos grilles de journée. Sachons privilégier **des temps de service longs permettant de vraiment préparer les repas**. Vivons aussi à fond ces temps d'équipe et d'apprentissage.

Vive la convivialité

L'ambiance des repas est à soigner. Voici quelques idées :

- L'équipe de cuisine pourra soigner **l'esthétique des plats** et appréciera de faire une **présentation du menu** du jour.
- La grille des repas affichée pourra être rédigée en termes dignes de grands restaurants, suscitant **l'imagination** sans en dévoiler plus que nécessaire...
- Attention aux tables branlantes ou trop exiguës, aux atmosphères survoltées.

Consommer autrement

Acheter local, acheter de saison

Un fruit importé hors saison consomme 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit produit localement, et il faut ajouter l'énergie nécessaire à la culture sous serres chauffées. La France a une très grande diversité de production agricole qui permet de composer **des menus variés à tout moment de l'année**. Si nous l'avons tous un peu oublié, redécouvrons la **saisonnalité des aliments** par nos activités pédagogiques.

Bon à savoir, bon à manger !

Certaines régions de production intensive de légumes, comme Almeria en Espagne, sont de véritables catastrophes sociales et écologiques. Acheter des tomates en février, c'est oublier qu'elles ont été produites par un système générant l'exploitation de travailleurs clandestins, l'empoisonnement des sols, la production de gaz à effet de serre, l'épuisement des ressources. Ca fait réfléchir... Alors transformons nos pratiques !





KIT ANIMATION



Vie dans la nature et protection de l'environnement

Consommer bio

Consommer des aliments issus de l'agriculture biologique a 2 impacts majeurs :

- Un impact sanitaire : près de la moitié des fruits et légumes consommés en France contiennent des résidus de pesticides. Les **effets néfastes de ces pesticides sur la santé** sont encore mal connus mais ils sont incriminés dans l'apparition de multiples troubles (respiratoires, neurologiques, endocriniens, dermatologiques, cancers...). Consommer bio permet de diminuer ces risques, de même que de **laver soigneusement les fruits et les légumes et de les peler**.
- Un impact environnemental : la France est le premier consommateur européen de pesticide, et le deuxième mondial! Une performance peu glorieuse... Consommer bio, c'est promouvoir **une agriculture plus respectueuse de l'environnement**, aider à l'installation d'agriculteurs. A condition de ne pas consommer du bio importé de l'autre hémisphère : il s'agit de promouvoir **des circuits de distribution courts**.

OGM, non merci !

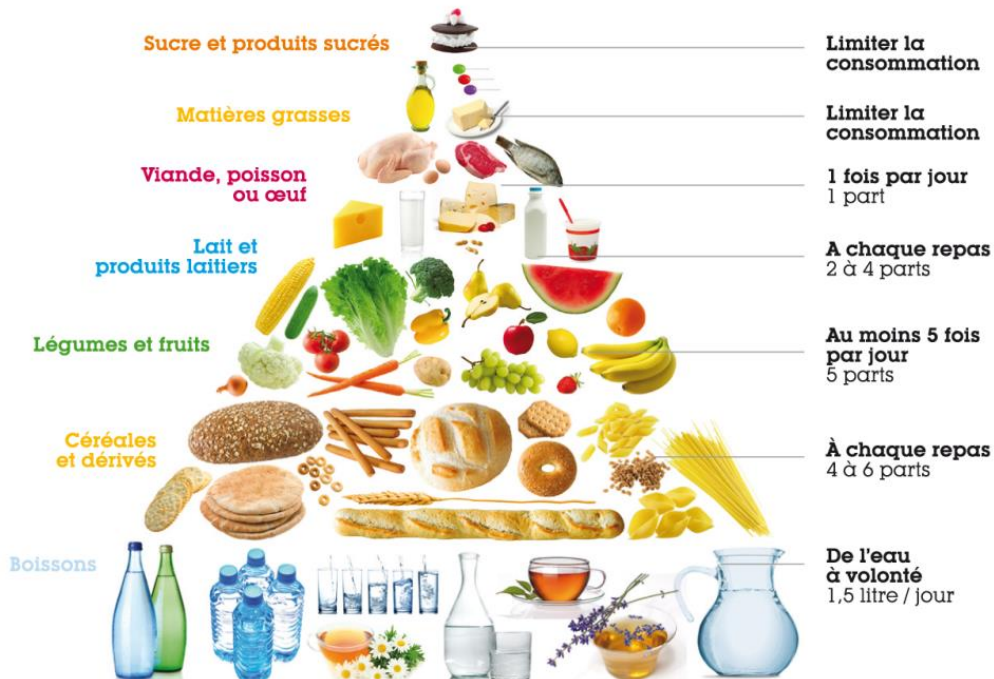
Manger bio, c'est aussi choisir de ne pas consommer d'OGM. Les cultures OGM ont un impact non maîtrisé sur l'environnement et la bio-diversité. D'autre part, l'agriculteur qui produit des OGM est enfermé dans un système qui le rend entièrement dépendant de l'industrie des semences et qui a acculé à la ruine de nombreux paysans du sud.

Diminuer sa consommation de viande

Nous mangeons trop de viande, c'est mauvais pour nous (obésité, hypertension) et mauvais pour la planète. Pour produire 1kg de boeuf, il faut 20kg de céréales et 20 000 d'eau, 1 g de protéines animales coûtent autant que 7 g de protéines végétales. Les immenses étendues de forêt amazonienne qui sont défrichées le sont, entre autre, pour produire du soja, base de l'alimentation animale. Il nous faut **opérer un changement profond dans nos habitudes alimentaires** :

- Les enfants ont besoin de viande pour grandir et être en bonne santé. Mais manger de la viande, de qualité, **une fois tous les 2 jours est suffisant**. Au cours des autres repas, oeufs et produits laitiers, poisson (en petite quantité également) fournissent des protéines animales.
- **Vive les protéines végétales!** Afin de fournir l'ensemble des acides aminés essentiels, il s'agit d'**associer des céréales** (blé sous toutes ses formes, riz, maïs, avoine...) et des **légumineuses** (haricots secs, pois chiches, pois cassés, lentilles, soja...) Le soja contient à lui seul 35 % de protéines et tous les acides aminés essentiels.

Pyramide des besoins alimentaires





Acheter autrement

Lors du choix du lieu de camp ou de week-end, la question du mode d'approvisionnement doit entrer en ligne de compte. Faire 50 km par jour pour faire les courses n'est ni écologique, ni économique ! Il vaut mieux faire ses courses à la superette du village qu'au supermarché lointain. La possibilité d'avoir accès à un réfrigérateur aura un impact sur les menus et la fréquence des déplacements. Vous êtes friands de bonnes idées. En voici :

- De nombreux villages sont visités par des commerçants ambulants, leur jour de passage et leurs coordonnées sont connus à la mairie.
- Pour les fruits et légumes, se renseigner pour connaître l'adresse d'un **maraîcher**, prendre contact avec lui en amont pour **adapter les menus à sa production**. Les légumes pourront se conserver plusieurs jours dans un endroit frais.
- Pour les achats bio, céréales, légumes secs, mais aussi **produits d'entretiens**... il est courant de pouvoir négocier, au niveau du groupe ou du territoire, une remise chez un commerçant.
- La vente de viande, oeufs et produits laitiers est autorisée chez certains producteurs agréés. Il faut se renseigner auprès d'eux afin d'être en conformité avec la législation.
- Pour l'ensemble des achats, il est important **d'ajuster au mieux les quantités à ce que les jeunes consomment afin d'éviter le gaspillage** (même si c'est difficile !). Les quantités doivent être pensées en fonction des activités. En camp, il faut à peu près 3 jours pour que les appétits se régulent.
- Pour limiter la production de déchets, **éviter les emballages, en bannissant la portion individuelle et en achetant du vrac**. Pensez donc aux boîtes hermétiques mais réutilisables... Et bien sûr, à bas les sacs plastiques !

Privilégier la créativité

Manger autrement, c'est **inventer une cuisine savoureuse et ludique**, c'est donner libre cours à l'imagination et au jeu pour adapter nos pratiques et vivre en cohérence avec nos convictions.

Nous sommes des éducateurs et si nous souhaitons que les changements s'installent durablement, nous devons impérativement **associer nos jeunes à cette réflexion et à cette évolution**. Participer à l'élaboration des menus, à la recherche de fournisseurs, aux achats leur permettra de comprendre les choix qui sont faits. **Fournir, avec les ingrédients, plusieurs idées recette** aux équipes leur permettra de s'approprier les repas.

Alors à vous les Festival des saveurs, route des épices, Cuisine Academy, menu à thème, quête de la courge et du pâtisson, construction de four solaire ou à bois, plantations et semis, visite d'un boulanger, chasse aux tubercules et aux baies sauvages, rencontre avec un maraîcher, création d'un potager au local, grand jeu de piste " les légumes au clair de lune"... !

Proposition de menus sur une semaine pour un camp en juillet

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Journée de courses de l'intendant	Installations (dont four)	Passage du poissonnier	Sortie pique-nique	Journée de courses de l'intendant	Sortie pique-nique	Passage du boucher
Pastèque Poulets entiers achetés rôtis Tagliatelles fraises	Melons Spaghettis carbonara Fromage blanc	Salade de tomate Filets de poissons Pommes de terres sautées abricots	Oeufs durs mayonnaise Tomates cerises Carottes à croquer Fromage poires	Concombres à l'aneth Saucisses Courgettes en gratin aux flocons d'avoine cerises	Salade de riz, tomate, maïs, jambon, haricots rouges, graines de courges, germes de soja Fromage prunes	Champignons à la grecque Steaks Coquillettes brugnons
Pain et carrés de chocolat Fruit - eau	Pain d'épice au beurre fruit- eau	Pain fromage et pâtes de fruit fruit- eau	Quatre-quart fruit- eau	Yaourt et biscuits fruit- eau	Pain et pâte à tartiner fruit- eau	Pain confiture fruit- eau
Pâté Carottes au cumin et semoule Crème dessert	Ratatouille et riz Fromage Compote pomme pruneaux et biscuits	Soupe de légumes Epis de maïs à croquer Gâteau au yaourt	Melon Lentilles corail gâteau de semoule	Soupe de pois cassés Blé à la tomate pêches	Omelette aux pommes de terre Salade verte Crème au chocolat	Radis pain beurre Haricots blancs, oignons carottes Salade de fruit



Vie dans la nature et protection de l'environnement

Tableau de saisonnalité des fruits et légumes

Faire ses courses avec les saisons

Mois	Fruits	Légumes
JANVIER	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix	épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive
FEBVRIER	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomeles	épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive
MARS	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomeles	épinard, potimarron, blette, courge, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge
AVRIL	pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomeles	fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive
MAI	fraise, cerise, pomeles, rhubarbe	choux fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet
JUIN	fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomeles	brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri
JUILLET	abricot, brugnon, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, myrtille, neclarine, pêche, pastèque, poire	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc
AOÛT	abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, framboise, poire, pomme, mirabelle	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte
SEPTEMBRE	coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre	concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis
OCTOBRE	pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre	concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou
NOVEMBRE	châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix	chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, artichaut, oignon sec, fenouil, potimarron, carotte, poireau
DECEMBRE	kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix	choux, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, saisisifs, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

