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 (rappport 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 macroscope : 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 à été l'aliment de base de multiple 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

Durée 9 jours

Horaire samedi de 14h à 20h

Début Octobre 2024

Coût 480 € pour le cycle incluant repas, cours et notes - Coût réduit : 400 € ou 320 € (selon votre budget) -

CONDITION D'ADMISSION

Remarques

L'organisme vous propose trois tarifs. A vous de choisir celui qui vous va le mieux :

- L'absolue : 480€
- La bienvenue : 400€
- La mordue : 320€

Le prix ne doit pas être un frein à votre participation !

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Complétez un formulaire de pré-inscription

Pour s'informer uniquement

Vous avez plusieurs possibilités, soit :

- Envoyez un mail à louise@rencontredescontinents.be
- Téléphonez à l'organisme

Organisme

Rencontre des continents
Rue van Elewyck 35
1050 Ixelles
Tél: 02 734 23 24
http://www.rencontredescontinents.be/

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation