

Eco-Restaurateur
saine local biologique
responsable durable

Projet Éco-Restaurateur - Implémenter la certification «éco-restaurants» au niveau européen : pour des emplois locaux de qualité, la valorisation du patrimoine local, une alimentation saine et responsable, et une réduction des émissions de CO₂.

Outils et supports pédagogiques



MODULES DE FORMATION À DESTINATION DES FORMATEURS :
Former aux compétences complémentaires d'éco-commis de cuisine.

Eco-Restaurateur

local biologique
saine durable
responsable

Projet Éco-Restaurateur - Implémenter la certification «éco-restaurants» au niveau européen : pour des emplois locaux de qualité, la valorisation du patrimoine local, une alimentation saine et responsable, et une réduction des émissions de CO₂.

Outils et supports pédagogiques

MODULES DE FORMATION À DESTINATION DES FORMATEURS :
Former aux compétences complémentaires d'éco-commis de cuisine.

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE 0 INTRODUCTION 7

1. LE PROJET «ÉCO-RESTAURATEUR, POUR UNE ALIMENTATION DURABLE»

- 1.1. Pourquoi le projet Erasmus+ «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable» ?
- 1.2. Les 10 principes de l'art de bien manger de Pellegrino Artusi

2. PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

- 2.1. Partenaires européens
- 2.2. Partenaires de terrain

3. RÉFÉRENTIELS MÉTIER / DE FORMATION / D'ÉVALUATION POUR L'ÉCO-COMMIS DE CUISINE

- 3.1. Considérations méthodologiques
- 3.2. Profil métier de l'éco-commis de cuisine
- 3.3. Référentiel de formation pour l'éco-commis de cuisine
- 3.4. Développement des supports pédagogiques
- 3.5. Référentiel d'évaluation

CHAPITRE 1 LES PRINCIPES DE L'ÉCO-RESTAURATION 15

1. Le concept d'alimentation et de restauration durable ?

2. Alimentation, nutrition, santé

3. Une alimentation locale et de saison

4. Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits

5. Réduire son empreinte énergétique en cuisine

6. Travailler de façon respectueuse les denrées alimentaires dans une cuisine durable

CHAPITRE 2 LE PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL 23

Fiche n°1 QUEL EST LE PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL DE LA RÉGION ?

Fiche n°2 UTILISATION DES PRODUITS LOCAUX EN ÉCO-RESTAURATION

Fiche n°3 A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL

CHAPITRE 3 LE CALENDRIER DES SAISONS ET SES PRINCIPES 29

Fiche n°1 COMPRENDRE LE PROBLÈME DU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Fiche n°2A CONNAÎTRE L'IMPORTANCE DES SAISONS

Fiche n°2B CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES SAISONS SUR LES CYCLES DE L'AGRICULTURE, DE LA PÊCHE ET DE L'ÉLEVAGE

Fiche n°3 CONNAÎTRE LES PRODUITS DANS LES SAISONS

Fiche n°4 LA CONSERVATION DES PRODUITS (DE SAISON)



CHAPITRE 4 LES LABELS ET LES COMPOSANTES D'UNE ÉTIQUETTE ET DES PRODUITS 39

- Fiche n°1** LE BIO, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT
- Fiche n°2** LE FAIR TRADE, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT
- Fiche n°3** LE LOCAL, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT
- Fiche n°4** LE DURABLE, UNE DÉMARCHE PLUS QU'UN PRODUIT
- Fiche n°5** LIRE ET ANALYSER LES INFORMATIONS PRÉSENTES SUR UN EMBALLAGE DE PRODUIT ALIMENTAIRE EUROPÉEN
- Fiche n°6** CONNAISSANCE DES ALLERGÈNES
- Fiche n°7** ALIMENTATION ET NUTRITION : UNE ASSIETTE SANTÉ ET ÉQUILIBRÉE ?

CHAPITRE 5 RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE EN CUISINE 53

- Fiche n°1** CATÉGORIES D'ÉNERGIE ET MÉTHODES POUR LES ÉCONOMISER
LA GRILLE DES ACHATS DURABLES
- Fiche n°2** CATÉGORIES D'ÉNERGIE ET MÉTHODES POUR LES ÉCONOMISER
LES APPAREILS ENERGIVORES
- Fiche n°3** LES TECHNIQUES ET PRODUITS D'ENTRETIEN RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

CHAPITRE 6 TRAVAILLER DE FAÇON RESPECTUEUSE ET VALORISANTE, LES DENRÉES ALIMENTAIRES DANS UNE CUISINE DURABLE 59

- Fiche n°1** LES DÉCHETS DANS LA CUISINE
- Fiche n°2** LA CHAÎNE DU FROID POUR LIMITER SES DÉCHETS
- Fiche n°3** RECYCLAGE ET TRI DES DÉCHETS

ANNEXE 1 RÉFÉRENTIEL MÉTIER «ÉCO-COMMIS DE CUISINE» 65

- Activité-clé n°1** : Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable
- Activité-clé n°2** : Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets

ANNEXE 2 RÉFÉRENTIEL FORMATION «ÉCO-COMMIS DE CUISINE» 71

- Activité clef n°1** : Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable
- Activité clef n°2** : Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets

ANNEXE 3 RÉFÉRENTIEL ET MODALITÉS D'ÉVALUATION «ÉCO-COMMIS DE CUISINE» 75



CHAPITRE 0

INTRODUCTION



Évènement de dissémination avec un cours pratique de cuisine, organisé par la Scuola Centrale Formazione à la Casa Artusi, à Forlimpopoli (juin 2016) avec des stagiaires et formateurs de Bologne, Vérone, Pietramontecorvino-Foggia, Remedello - Brescia et Castiglione delle Stiviere

1. LE PROJET «ÉCO-RESTAURATEUR, POUR UNE ALIMENTATION DURABLE»

1.1. Pourquoi le projet Erasmus+ «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable» ?

Le projet «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable» vise à répondre aux besoins en termes de compétences pour un secteur émergent que l'on pourrait appeler «l'éco-restauration». On entend par «éco-restauration» : les chefs, les établissements de cuisine de collectivité, les restaurants qui adoptent une démarche durable au sein de leur entreprise (c'-à-d. dans leurs pratiques, leurs choix d'investissement et leurs choix de produits...). Le projet «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable» veut lier, par les outils ECVET les plus rigoureux, la formation des futurs commis de cuisine et le marché du travail. Ainsi, profils de compétences, référentiels et outils de formation, système d'évaluation sont élaborés au contact des parties prenantes économiques.

Le secteur HoReCa a une position stratégique. C'est un secteur important du point de vue culturel, économique, éducatif et touristique. Vu cette position, les chefs, les responsables d'établissements, les responsables issus du milieu de l'HoReCa ont un rôle à jouer dans l'éducation des acteurs de terrain et des consommateurs. Plus largement encore, ils ont un rôle à jouer dans la protection de l'économie locale et de la biodiversité par un meilleur choix de leurs produits, notamment en respectant la saisonnalité, ou par un meilleur équilibre dans les assiettes qu'ils proposent. Considérant l'importance du secteur de l'HoReCa, une modification des pratiques constitue un levier puissant pour le changement dans les filières de production et de transformation.

Le durable est une démarche globale qui peut s'appliquer à l'ensemble de la société. Cette démarche s'applique donc également à l'HoReCa. Il faut penser cette démarche comme un mode de penser, un



mode de vie qui pousse à adopter telle position plutôt qu'une autre, à privilégier un choix plutôt qu'un autre. Contre les dérives de l'industrie agro-alimentaire il semble urgent de réagir. Le durable ne peut pas être une posture adoptée occasionnellement.

C'est plutôt un filtre qui pousse à voir, à agir et à choisir autrement. Même s'il est peu aisé de définir concrètement et de manière exhaustive comment on peut s'inscrire dans cette démarche, nous tenterons de poser des balises.

Le projet «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable» a donc pour objectif, avec le soutien de la Commission Européenne, de développer et d'expliciter quelles sont les compétences propres à l'«éco-restauration». Il permettra aux stagiaires de pouvoir intégrer ces différents aspects et enjeux dans leur vie quotidienne et de semer de petites graines qui pourront germer sur leur parcours. Cela nécessite de renforcer et/ou d'initier au préalable des collaborations avec les producteurs locaux ou tout acteur étiqueté «circuit court, bio, développement durable, équitable, alternatif...».

Le manque de connaissances et de compétences en alimentation durable est lié à l'absence de modules consacrés à ce sujet dans les cursus et formations des métiers de la restauration.

Pour un public en formation qui se trouve fragilisé et éloigné du marché de l'emploi, être à la pointe de l'alimentation durable et développer un savoir-faire en la matière procure un atout supplémentaire non négligeable et réduit ainsi la fracture des compétences.

En Europe, un aliment parcourt en moyenne 1.500 km pour arriver dans l'assiette du consommateur. Face à ce constat, face aux pratiques de l'agriculture intensive et de la grande distribution ou encore en regard des préoccupations environnementales, un mouvement global et profond se développe



autour de l'alimentation et de l'agriculture pour prôner des pratiques durables de production et la consommation des produits de qualité, tant au niveau de la santé que du goût.

Des projets se développent un peu partout en Europe, de manière formelle ou informelle, impliquant des citoyens, des associations, des entreprises, des collectivités territoriales, des autorités publiques et ce, de la production à la consommation. Néanmoins ce secteur, qui peut générer toute une série d'emplois (nécessitant notamment peu de qualification de haut niveau, durables, non-délocalisables et valorisants), implique un fort besoin de formation. Or des manques ont pu être constatés au niveau de la structuration de l'offre de formation, de l'accès aux publics fragilisés et de la dissémination dans les habitudes alimentaires.

Le projet «Éco-Restaurateur» cherche à répondre à ces manques en travaillant des productions qui permettent de se rapprocher d'une certification «éco-restaurant» au niveau européen afin de :

- soutenir la structuration des formations;
- faciliter l'accès aux publics fragilisés (outils et matériel pédagogique développés en tenant compte des compétences-clés);
- disséminer des bonnes pratiques dans les habitudes alimentaires (via la diffusion de ressources vers un large public).

1.2. Les 10 principes de l'art de bien manger de Pellegrino Artusi

Suite aux différentes rencontres transnationales réalisées dans le cadre du projet «Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable», les partenaires ont découvert un auteur italien originaire de Forlimpopoli. Il a marqué les esprits de son temps et continue à inspirer les jeunes générations grâce à ses raisonnements simples mais d'une incroyable pertinence.

Pellegrino Artusi est un auteur du 19^{ème} siècle qui a écrit un ouvrage intitulé «La science en cuisine et l'art de bien manger». Publié une première fois à compte d'auteur en 1891, l'ouvrage connaît 15 éditions du vivant d'Artusi. La dernière édition, posthume, rassemble 790 recettes. L'ouvrage est considéré comme le premier livre de cuisine «interactif». Il est disponible en français depuis peu¹.

L'objectif d'Artusi était que tous puissent cuisiner simplement et sainement. Ce recueil de recettes considéré comme la bible de la cuisine italienne est aujourd'hui encore offert aux jeunes couples lorsqu'ils se mettent en ménage.

1 La science en cuisine et l'art de bien manger, Pellegrino Artusi, Actes Sud Editions, septembre 2016, 631 pages



En filigrane de ses recettes viennent s'ajouter divers informations et conseils sur l'art de bien manger, des réflexions hygiénistes, des anecdotes savoureuses, des allusions à l'actualité de l'époque ou encore des références littéraires parfois malicieuses allant de la citation jusqu'au pastiche. Ces différentes digressions font une bonne part du succès de l'œuvre.

Artusi plaide pour une cuisine saine, locale et de qualité, à l'opposé des habitudes des «cuisiniers de baldaquin» de son époque qui pratiquaient une cuisine lourde destinée aux personnes nanties recherchant une cuisine française riche, alambiquée et abondante.

Artusi a énuméré dix principes de base à respecter en cuisine, ils sont surprenants d'actualité :

1. Respectez les ingrédients naturels.
2. Employez des ingrédients de qualité.
3. Utilisez des ingrédients de saison.
4. Soyez simples.
5. Mettez-y de la passion, soyez attentifs et précis.
6. Exercez-vous avec patience.
7. Variez, mais respectez le territoire et la saison (le minestrone).
8. Si vous variez, faites-le avec simplicité et bon goût.
9. Valorisez la cuisine pauvre.
10. Méfiez-vous des livres de cuisine (du mien également).

2. PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

Le projet « Éco-Restaurateur, pour une alimentation durable » est porté par un consortium large, diversifié et équilibré, avec d'une part 5 partenaires européens (de type « fédérations »), actifs dans leur pays respectif au niveau national ou régional ; et d'autre part des acteurs de terrain ancrés localement et liés à la formation et à l'insertion professionnelle d'adultes dans l'HoReCa.

2.1. Partenaires européens



Scuola Centrale Formazione, Italie

Association nationale de centres de formation professionnelle, reconnue par le Ministère du Travail, et présente dans 10 régions d'Italie.



Chambre de commerce et d'industrie de Kyustendil (KnCCI), Bulgarie

Fondée en 1999, la Chambre de Commerce et d'Industrie de Kyustendil développe, promeut et protège la vitalité économique de la région.



Grupul pentru Integrare Europeana (GIE), Roumanie

O.N.G créée par des professeurs de l'Université de Pitesti développant entre autres des activités éducatives et de formation contribuant à l'intégration européenne.



Barka Foundation, Pologne

O.N.G dont la mission est d'œuvrer pour le développement social des groupes exclus, grâce par exemple aux ateliers et formations professionnelles.



Actions Intégrées de Développement (AID Coordination), Belgique

Réseau de projets d'insertion sociale et professionnelle articulés autour de la formation et/ou de l'emploi.

2.2. Partenaires de terrain



Croc'Espace

Entreprise de Formation par le Travail (E.F.T.) basée à Verviers, qui développe depuis plusieurs années la dimension durable, bio et locale de ses formations et de son restaurant.



L'E.F.T. Le Perron de l'Ilon

Entreprise de Formation par le Travail (E.F.T.) située à Namur, elle accueille chaque année environ 60 stagiaires et 8 à 10 personnes en contrat d'insertion (type article 60) pour les former aux métiers de commis de salle et de cuisine.



AID Hainaut Centre

Centre de formation en ISP, il développe notamment à travers son restaurant «le Goût d'Apprendre» une filière de formation (de type EFT) en restauration.



CIEP de Liège

Mouvement d'éducation permanente du MOC organisant des animations et formations liées aux campagnes, à des groupes thématiques ou des secteurs géographiques.



Notre Maison—Charleroi

Café-restaurant situé au cœur de Charleroi, reconnu comme entreprise d'insertion (Coopérative à finalité sociale).

3. RÉFÉRENTIELS MÉTIER / DE FORMATION / D'ÉVALUATION POUR L'ÉCO-COMMIS DE CUISINE

3.1. Considérations méthodologiques

L'apprentissage tout au long de la vie est soutenu au niveau européen depuis la Stratégie de Lisbonne de 2000. Il englobe tous les niveaux d'éducation et de formation et toutes les formes d'apprentissage et vise des possibilités élargies pour tous de se former et de faire reconnaître ses compétences.

Et cela à travers :

- La mobilité des travailleurs (géographique et/ou professionnelle).
- La certification (au sens européen).
- La transparence et la comparabilité des certifications.
- La validation des compétences.
- La capitalisation des acquis d'apprentissage.

La démarche référentielle vient soutenir l'apprentissage tout au long de la vie, en permettant la reconnaissance des acquis et en appliquant les recommandations ECVET. Cette méthodologie est basée sur l'approche par compétences. Elle valorise les compétences des personnes en formation grâce à la reconnaissance de leurs acquis et permet la construction de passerelles entre différentes actions de formation.

3.2. Profil métier de l'éco-commis de cuisine²

Le projet s'est appuyé sur cette méthodologie pour développer le **profil métier de l'éco-commis de cuisine** (identification des compétences complémentaires au profil du commis de cuisine « classique »).

Il est composé notamment de deux activités-clés, dans lesquelles on retrouve plusieurs compétences, déclinées en aptitudes, savoirs et niveaux de responsabilité et d'autonomie:

● **Activité-clé n°1 : Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable**

Compétences :

- Maîtriser les concepts généraux et les savoirs globaux relatifs à la restauration durable ;
- Intégrer la dimension durable ;
- Communiquer et transmettre ses savoirs liés à la restauration durable.

● **Activité-clé n°2 : Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets**

Compétences :

- Gérer les ressources (eau, gaz, élec.) de manière responsable, raisonnée, parcimonieuse ;
- Travailler à l'économie / limiter les déchets ;
- Gérer les déchets de manière adéquate ;
- Respecter les règles et préconisations «éco» pour le nettoyage et l'hygiène.

3.3. Référentiel de formation pour l'éco-commis de cuisine³

Les profils de compétences ou profils métier ECVET ont bien souvent un air abstrait pour les acteurs de terrain. Il s'agit donc de les traduire en Unités d'Acquis d'Apprentissage (UAA) et en modules de formation afin que les partenaires puissent les mettre en œuvre. L'objectif est de doter les opérateurs locaux des outils nécessaires à opérationnaliser ces formations. Ces outils facilitent une appropriation et une adaptation des formations aux spécificités des méthodes d'apprentissages nationales.

2 Voir annexe 1 «Référentiel métier éco-commis de cuisine»

3 Voir annexe 2 «Référentiel formation éco-commis de cuisine»

3.4. Développement des supports pédagogiques

Pour répondre de manière concrète et complète à la question « comment aider mes apprenants à développer les compétences durables spécifiques au commis de cuisine ? », il semblait essentiel de ne pas se limiter au référentiel de formation mais bien de proposer aux formateurs :

- une base théorique commune et synthétique pour s'approprier les sujets abordés (chapitre 1),
- des activités pédagogiques pour chaque module ou « chapitre » à mettre en œuvre avec ses stagiaires et apprenants (chapitres 2 à 6).



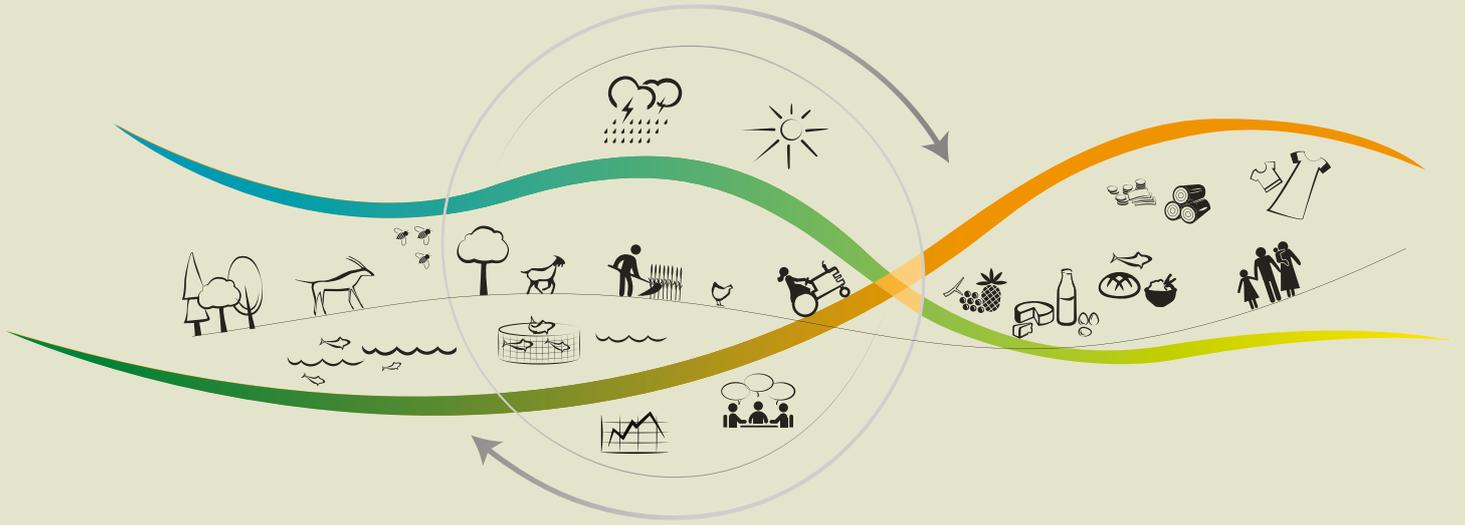
C'est l'objet même de ce document. Les fiches pédagogiques n'ont pas été élaborées comme des outils « clés-sur-porte » ou comme « arrêtées ». Elles doivent être considérées par les formateurs comme une source d'inspiration, comme un point de départ mais non une fin en soi, pour préparer ses séances de travail avec ses apprenants. Elles ont ainsi vocation à évoluer, à être adaptées et appropriées en fonction des besoins, des réalités de terrain et des sensibilités et possibilités de chacun (durée, étapes, sources, etc.).

3.5. Référentiel d'évaluation⁴

Pour aller vers une certification de l' « éco-commis de cuisine », il fallait développer un outil, selon la méthodologie ECVET, qui réponde à la question « comment puis-je m'assurer que l'apprenant a bien acquis les compétences travaillées ? ». Le système d'évaluation commun proposé identifie clairement : un mode de contrôle, des modalités d'épreuve et des modalités d'évaluation. Le référentiel propose des critères. A chaque critère correspond un indicateur et un niveau de réussite. Cela permet à chaque opérateur d'évaluer le plus objectivement possible les compétences de l' « éco-commis de cuisine », sur une base commune, quel que soit son pays, tout en adaptant ou scindant l'épreuve selon ses spécificités pédagogiques, ses possibilités, son public, ses réalités de terrain...



⁴ Voir annexe 3 «Référentiel évaluation éco-commis de cuisine»





CHAPITRE 1

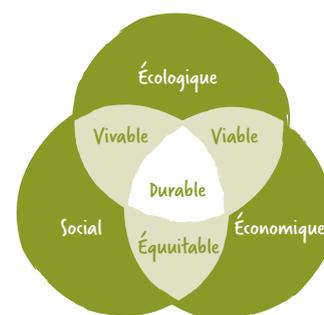
LES PRINCIPES DE L'ÉCO-RESTAURATION

Ce chapitre souhaite apporter une base théorique synthétique aux formateurs (trices) en éco-restauration. Certains éléments sont généralistes et concernent l'ensemble des pays européens, d'autres sont plus spécifiques à la réalité d'un pays ou d'une région. Nous voulons néanmoins attirer votre attention sur l'importance de s'informer sur les différentes législations en lien avec le contenu de ce support, celles-ci évoluent fréquemment et certaines mises à jour devront être effectuées au fur et à mesure par le formateur(trice).

1. Le concept d'alimentation et de restauration durable ?

Le développement durable est une conception du bien commun développée depuis la fin du XXe. Considérée à l'échelle de la Terre, cette notion vise à prendre en compte, outre l'économie, les aspects environnementaux et sociaux qui sont liés à des enjeux de long terme.

Si on accepte cette définition, il faut alors établir qu'il y a trois axes qui vont définir une démarche durable : l'écologique, le social, l'économique. C'est par un juste équilibre de ces trois axes qu'il faut comprendre la démarche durable.



Définition¹ : une alimentation durable respecte toute une série de critères environnementaux (dans le but de diminuer l'impact sur notre environnement), éthiques (pour permettre aux producteurs «du Sud» de percevoir une rémunération appropriée) et de santé (afin de consommer des aliments favorables à la santé).

Les 5 principes de l'alimentation et l'agriculture durables²

- Améliorer l'efficacité de l'utilisation des ressources est une condition cruciale de la durabilité de l'agriculture.
- La durabilité requiert de conserver, protéger et améliorer les ressources naturelles à travers des actions directes.
- Une agriculture qui ne parvient pas à protéger les moyens d'existence ruraux et à améliorer l'équité et le bien-être social n'est pas durable.
- Renforcer la résilience des personnes, communautés et écosystèmes est crucial pour parvenir à une agriculture durable.
- La durabilité de l'alimentation et de l'agriculture nécessite des mécanismes de gouvernance responsables et effectifs.

2. Alimentation, nutrition, santé³

Un enjeu supplémentaire en faveur de l'éco-restauration est l'impact de notre alimentation habituelle sur notre santé. «Les maladies liées à l'alimentation représentent la première cause de mortalité dans les pays développés⁴».

Manger des fruits et légumes permet un apport en eau et en antioxydants. Ils sont peu caloriques et apportent des fibres et des vitamines.

Quelques pistes pour une assiette santé :

- Le premier objectif de base est d'éviter au maximum les produits industriels et transformés, qui sont une grande source d'additifs inutiles et de sucres cachés, voire trop salés et riches en mauvaises graisses. Préparer l'ensemble des aliments soi-même permet une meilleure maîtrise du contenu de l'assiette et des allergènes.
- Il ne faut pas négliger les apports alimentaires sous forme végétale (crus, secs, fermentés, cuits), permettant d'optimiser les apports en fibres qui ont une influence positive sur le transit et le taux de sucre sanguin.
- Il est recommandé de privilégier les aliments à faible densité calorique et à densité nutritionnelle élevée, c'est-à-dire des aliments dont le nombre de calories apporté par grammes d'aliments est le plus faible mais avec une densité nutritionnelle intéressante ; qui renferme des vitamines et minéraux importants pour un nombre de calories donné.

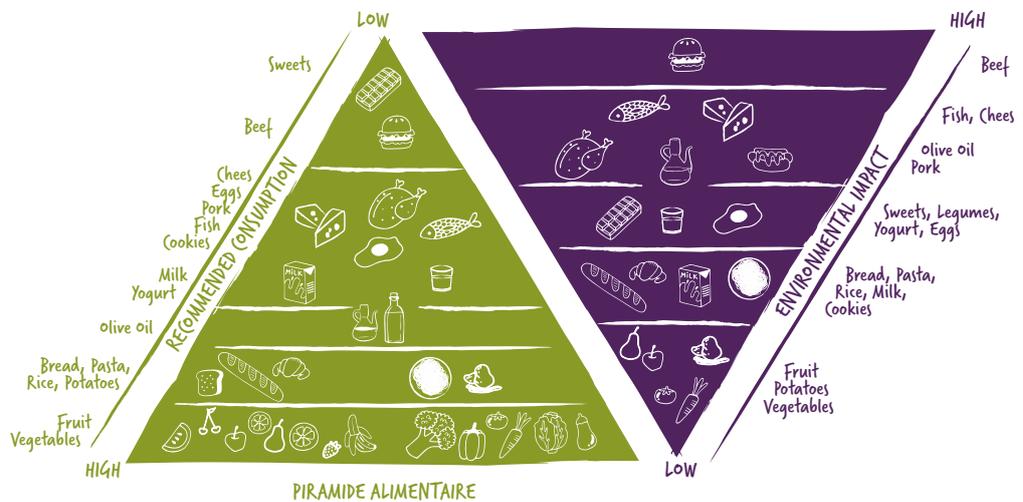
1 <http://www.ecoconso.be/fr/L-alimentation-durable>

2 <http://www.fao.org/sustainability/background/fr/>

3 «J'aime pas les chicons», petit guide pour manger local sain, facile et pas cher en famille, éco conso «La meilleure façon de manger» Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille, Thierry Souccar & Angélique Houlbert P 79 à 86, p 91 et 92, p 152, p 170, p 274, «Cuisine de la terre», Valérie Mostert, recettes vivantes pour vos 5 sens

4 Thierry Souccar & Angélique Houlbert, La meilleure façon de manger, le guide de l'alimentation saine pour toute la famille, P.10.

La pyramide alimentaire (ci-après) constitue un repère intéressant pour composer des repas en puisant des proportions adéquates dans les différentes «familles alimentaires». A noter que la nouvelle version de la pyramide ne met pas les mêmes éléments en avant.



Idéalement, une assiette comprendra toujours des protéines (animales ou végétales), des lipides (attention néanmoins à la qualité de ceux-ci) et des glucides (de préférence avec un index glycémique bas).

- Les protéines représentent 15 à 29% de l'apport calorique. Il ne faut pas négliger les protéines végétales. Les protéines animales proviennent de la viande, du poisson..., les protéines végétales sont présentes dans les légumes verts feuillus, les légumineuses, les oléagineux...
- Les lipides, représentent 30 à 40% de l'apport énergétique, en faisant attention à la qualité des graisses. Éviter les acides gras trans (= des graisses végétales dénaturées par des pratiques industrielles pour les rendre solides). Ils sont mauvais pour la santé et augmentent le risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, d'obésité, d'inflammations chroniques et de résistance à l'insuline. Ils sont présents dans les viennoiseries, les biscuits, les gâteaux, les produits de fastfood... L'idéal est de veiller à un apport en acides gras saturés, mono-insaturés (huile d'olive) et polyinsaturés en favorisant les oméga 3 (oméga 3 : colza et noix ; oméga 6 : tournesol).
- Les glucides contiennent 40 à 55% des calories de l'assiette : les pommes de terre, les céréales, les légumineuses, le riz et le pain. On peut privilégier les glucides à index glycémique bas.

Au-delà de la maîtrise du contenu équilibré de l'assiette. Il faut être vigilant aux allergènes, les plus fréquents sont le lactose et le gluten. Il faudra maîtriser le contenu de celle-ci et pouvoir l'adapter en fonction des allergies, intolérances ou régimes alimentaires particuliers (végétarien, végétalien).

Les alternatives au gluten sont le riz, le millet, l'amarante, le maïs, le quinoa, la châtaigne, le manioc, le sarrasin, le soja, les pois chiches, le chanvre, le tapioca...

Les alternatives au lactose sont le soja (et produits dérivés), les laits végétaux, les purées d'oléagineux...

Les alternatives à la viande sont le quorn, le seitan, le tofu, le tempeh, les pois chiches, les lentilles, les haricots secs, le quinoa, l'avoine, les oléagineux, les graines germées, les algues...

3. Une alimentation locale et de saison

Le patrimoine est ce qui est considéré comme étant l'héritage commun d'un groupe. Les spécificités environnementales et la typologie propre à une sous-région constituent le patrimoine local et naturel. En fonction de la région et du type de cultures, la spécificité des produits va varier.

Quels sont les intérêts à privilégier des produits locaux saisonniers ?

- **On mange «local».**

Privilégier l'alimentation locale c'est se faire plaisir, d'une part : en cuisinant des produits qui reconnected aux fondements de l'alimentation et, d'autre part : en redécouvrant les légumes oubliés de notre patrimoine ! N'oublions pas également que manger de saison regorge de bienfaits : la consommation d'aliments de saison permet de manger des aliments plus sains, qui contiennent plus de vitamines et de minéraux que ceux cultivés de manière non-naturelle hors-saison.

- **Les produits ont plus de goûts.**

L'alimentation locale, c'est toute une question de goût ! Des produits locaux et de saison permettent d'apprécier les fruits et légumes préférés au moment où ils regorgent des plus belles saveurs. Ceux-ci offrent une qualité et une fraîcheur incomparable du fait qu'ils profitent d'une maturation optimale obtenue dans des conditions naturelles et adaptées (soleil, climat, irrigation, etc.).

- **Ils sont meilleurs pour la santé.**

Manger local, c'est retrouver un lien avec le temps, les saisons et les saveurs. Puisque les produits destinés à la consommation locale n'ont pas à supporter de longs trajets, ils sont cueillis à maturité et voyagent peu avant d'atteindre l'assiette. Or, plus les aliments sont frais, plus ils feront bénéficier de leurs incroyables qualités nutritives ! De plus, cela signifie également limiter au maximum les additifs alimentaires, colorants et autres éléments comme l'huile de palme, les acides gras trans, les sulfites, etc.

- **C'est moins cher !**

Manger mieux mais aussi... moins cher ! Moins coûteux à produire et à acheminer (puisqu'il n'y a pas de coûts de transport exorbitants), cela signifie donc vendus moins cher au consommateur final !

- **On soutient l'économie locale !**

Manger «local», c'est encourager les producteurs locaux et soutenir l'économie de proximité et toutes ses composantes. Cela permet également de préserver le patrimoine local : le savoir-faire, la diversité des cultures, le paysage agricole, etc.

- **C'est un choix environnemental.**

Enfin, l'alimentation locale est un geste écologique. En consommant les produits cultivés localement et de saison, on réduit les distances parcourues par les aliments et les impacts négatifs du transport sur l'environnement. De la même manière, en respectant le rythme de la nature, des dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitements sont évitées.

4. Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits⁵

Il est parfois difficile de s'y retrouver dans la multitude de labels ou pseudo labels proposés par l'industrie agroalimentaire. On reconnaîtra la qualité d'un label lorsqu'il propose de défendre spécifiquement quelque chose (une AOP, un produit de terroir...) et lorsqu'un organisme extérieur contrôle celui-ci (un drapeau sur une boîte d'emballage ne constitue pas un label !).



L'utilisation du terme «bio» ou «biologique» est légiférée. Pour vendre un produit bio, il faut donc respecter un règlement européen mis en place depuis 1991 et régulièrement tenu à jour. Ce règlement détaillé couvre toutes les étapes de la fabrication du produit, de la production à la ferme à la vente en passant par la transformation, la distribution et l'importation. Il impose des règles très précises en matière de bien-être animal (densité, éclairage naturel, parcours extérieur), de pratiques culturales (recours à des méthodes mécaniques, pesticides et engrais chimiques proscrits, OGM interdits), de transformation des produits (liste positive restreinte d'additifs et auxiliaires technologiques).

Le produit bio doit obligatoirement être accompagné du label bio européen. Outre le fait de garantir le respect de la réglementation européenne, il assure qu'un contrôle du produit a été réalisé.

Ce label existe depuis 2010 et il est présent sur l'ensemble des produits préemballés BIO européens. L'union européenne s'est entendue sur un cahier des charges identique pour l'ensemble des pays de l'union. Des organismes nationaux vérifient que le cahier des charges est bien respecté chez les producteurs de produits BIO.

5. Réduire son empreinte énergétique en cuisine⁶

On distingue neuf types d'énergie susceptible d'être transformée pour faire fonctionner les appareils de nos restaurants :

- l'énergie solaire,
- l'énergie hydraulique,
- l'énergie éolienne,
- la biomasse,
- l'énergie géothermique,
- l'énergie marine,
- l'énergie fossile,
- l'énergie nucléaire,
- l'énergie musculaire.

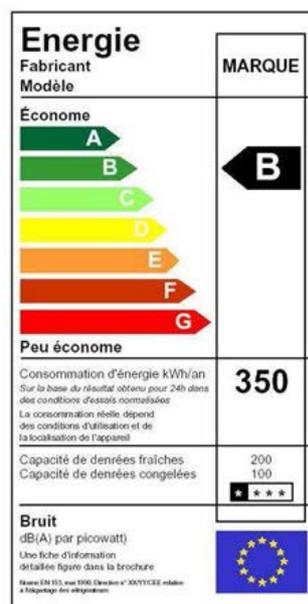
Elles sont exploitées à des niveaux très différents pour créer les énergies dont nous avons besoin. Sans entrer dans le détail et encore moins dans un débat, signalons simplement que les énergies «durables»

5 Les informations données ici sont issues du site de l'Apaq-w : <http://www.apaqw.be/BIO/Accueil>

6 L'ensemble des bonnes pratiques possibles sont référencées dans la brochure de l'asbl Revert «120 gestes malins», disponible sur www.revert.be

ou «propres» (l'énergie solaire, hydraulique, éolienne, biomasse, géothermique, marine et musculaire) ne suffisent pas, pour diverses raisons, à remplir nos besoins en consommation d'énergie. Signalons également que les principales énergies utilisées pour couvrir nos besoins énergétiques sont des énergies polluantes (l'énergie fossile et nucléaire). Enfin, les principales besoins dans nos cuisines et salles de restaurant, hormis l'énergie musculaire, sont des besoins en électricité et dans une moindre mesure des besoins en gaz. Depuis plusieurs dizaines d'années, l'Europe a pris conscience de l'importance d'encourager la préservation de la planète. Plusieurs politiques dans différents pays européens ont ainsi été mises en place pour favoriser le développement durable de la production d'électricité et de gaz.

Dans le milieu de la restauration, cette importance prend tout son sens : certains équipements comme les frigos, les chambres froides, les congélateurs fonctionnent 24h/24 et 365 jours par an. Avec une augmentation (conséquence depuis 2005) des prix du gaz et de l'électricité, les entreprises sont à la recherche d'économie d'énergies et donc, d'une baisse de leurs charges. Plusieurs solutions sont possibles. La plus évidente semble de chercher le fournisseur d'énergie qui propose les meilleurs prix. On pourrait néanmoins ajouter qu'il serait opportun de chercher le fournisseur d'énergie «durable» qui propose les meilleurs prix.



Une alternative sur laquelle le responsable des achats a davantage d'emprise est de s'équiper d'appareils électriques peu énergivores. Le choix lors de l'achat d'un appareil électrique est trop souvent porté sur l'appareil dont l'usage sera le moins cher à court terme. Or il est important d'être vigilant à la consommation énergétique d'un appareil car, sur le long terme, cela influence les charges globales.

En Europe, depuis 1992, les appareils énergétiques sont gradués de D à A+++ (de G à A jusqu'à 2011). À titre d'exemple, la différence de consommation entre un appareil de classe A et de classe A+++ peut aller jusqu'à 40%⁷.

A gauche : l'ancienne étiquette énergétique pour les réfrigérateurs; à droite, l'actuelle.

Il reste enfin d'autres situations où le commis de cuisine (la personne ciblée par ce projet), peut avoir un réel impact pour réduire l'empreinte écologique de la cuisine. Ce sont pour la plupart des solutions empiriques, des solutions de bon sens, des gestes simples et malins qui doivent devenir des habitudes et qui ne nécessitent pas ou peu de réflexion. Ces bonnes pratiques sont nombreuses et peuvent être inventées et détournées à souhait dès qu'il y a consommation d'énergie. La première mesure à prendre est de se rendre compte que l'énergie la moins chère, la moins polluante et la plus durable est celle qui n'est pas utilisée !

On oublie trop souvent que chaque lampe, chaque four, chaque taque de gaz qui fonctionne sans être réellement utilisé est un gaspillage d'énergie. C'est évident, mais il est stupéfiant de relever la quantité d'énergie ainsi gaspillée par jour dans un restaurant.

⁷ Lire également «Comment lire une étiquette énergétique» sur le site <http://www.ecoconso.be/fr/L-etiquetage-energetique-des>

6. Travailler de façon respectueuse les denrées alimentaires dans une cuisine durable



Près d'un tiers de la nourriture produite au niveau mondial monde finit à la poubelle, sans avoir été consommée ! Les 15 à 25 kg d'aliments consommables jetés chaque année ne sont que la partie visible de l'iceberg. En tenant compte de ce qui est perdu tout au long de la chaîne alimentaire (notamment lors des récoltes, du transport et durant la vente en grandes surfaces), c'est en réalité près de 180 kg de nourriture qui sont gaspillés par an et par personne. Au niveau du consommateur, ce gaspillage concerne tous les aliments que jetés à la poubelle parce qu'ils ne rencontrent plus le souhait d'être mangés (plats cuisinés en trop grandes quantités, pain dur...) ou parce qu'ils n'ont pas été consommés à temps (fruits et légumes abîmés, viande avariée...)

Ce qui doit être jeté peut alors respecter une approche de tri sélectif.

Déchets pour lesquels une politique de tri peut être amorcée par le centre de formation :

- Emballages métalliques, cartons, briques, bouteilles en plastiques.
- Papiers et cartons.
- Bouteilles, pots et bocaux.
- Les encombrants.
- Le bois.
- La frigolite.
- Les inertes.
- L'amiante.
- Les déchets de jardin.
- Les huiles de moteur.
- Les huiles et graisses de friture.
- Les papiers-cartons.
- Les textiles.
- Les métaux.
- Les pots de fleurs.
- Les films plastiques.
- Le PVC.
- Les bouchons de Liège.
- Le verre (blanc et coloré).
- Les frigos et congélateurs.
- Les gros électroménagers.
- Les écrans.
- Les petits électroménagers.
- L'outillage électrique de jardin.
- Les ampoules économiques.
- et tubes néons.
- Les déchets spéciaux de ménages (peinture, cartouches d'encre, engrais...).
- Les emballages spéciaux vides.
- Les piles.
- Les pneus.
- Les panneaux photovoltaïques.





CHAPITRE 2

LE PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL



Chapitre 2 «Le patrimoine local et naturel»

Fiche pédagogique n°1

QUEL EST LE PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL DE LA RÉGION ?

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Commis de salle.
- Chef de cuisine.

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Commis de salle.
- Chef de cuisine.
- Compétences exercées.
- Appréhender le territoire local, cerner les particularités de la région.
- Connaître les ressources du patrimoine local, identifier les spécificités de la région (plats et recettes typiques, productions locales).

Durée

1h (peut varier en fonction du nombre de participants).

Prérequis

Savoir dans quelle région on se forme.

Contenus (mots clés)

Patrimoine local et naturel, spécificités régionales, recettes locales et de saison, produits locaux, terroir.

Besoins en matériel

Tableau, feutres, les outils du référentiel liés à la séquence.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Brainstorming : demander aux participants s'ils connaissent une recette typique ou un produit local de la région (en sous-groupes de 2 ou 3).
3. Mise en commun et débriefing : noter au tableau et demander aux autres sous-groupes s'ils sont d'accord et expliquer pourquoi.
4. L'exercice permet de cibler les connaissances des apprenants. Repartir de ces spécificités locales pour identifier des éléments propres à la région (s'appuyer sur les aspects en lien avec la typologie de la région). Finalement, en conclusion, présenter le «concept» de patrimoine naturel et local.

Rappel

Quelles sont les avantages de connaître et d'utiliser des produits typiques du patrimoine local et naturel ?

- La diversité des produits selon la saison.
- Des produits frais et un transport limité.
- Soutenir l'emploi local.
- Découvrir de nouvelles saveurs.

Définition : Le patrimoine désigne ce qui est considéré comme l'héritage commun d'un groupe. Le patrimoine local et naturel, relève les spécificités environnementales, la typologie propre à une sous-région.

Conseils - astuces – variantes

Le contenu de la leçon devra être adapté au pays et à la région. Selon le niveau des apprenants, certains concepts devront être approfondis ou non. Cette première séquence constitue une introduction aux deux autres séquences du chapitre 2. Réalisée seule, cette séquence n'aurait pas beaucoup d'intérêt.

Sources

(FR) «Sois bien dans ton assiette» www.cg66.fr

(FR) Brochure «Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», 416 pages, disponible en PDF

<http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>

Données statistiques sur le paysage agricole et rural de la région

Ex. pour la Belgique :

- CAPRuralité, Cellule d'Analyse et de Prospective en matière de Ruralité, www.capru.be
 - Chiffres-clés de l'agriculture, SPF économie
-

Chapitre 2 «Le patrimoine local et naturel»

Fiche pédagogique n°2

UTILISATION DES PRODUITS LOCAUX EN ÉCO-RESTAURATION

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Chef de cuisine.

Compétences exercées

- Appréhender le territoire local, cerner les particularités de la région.
- Connaître les ressources du patrimoine local, identifier les spécificités de la région (plats et recettes typiques, productions locales).
- Identifier les producteurs, connaître leurs productions et être en capacité de présenter les produits locaux proposés aux clients.
- **Pouvoir utiliser un produit local en cuisine.**

Durée

Deux fois 2 heures.

Prérequis

Connaissance du territoire local, des produits et recettes spécifiques de la région.
Savoir reconnaître les produits et les préparer.
Notions et prérequis de cuisine de cuisine : comment cuisiner un produit que je ne connais pas ?

Contenus (mots clés)

Patrimoine local et naturel, spécificités régionales, recettes locales et de saison, produits locaux, terroir.

Besoins en matériel

Produits locaux, chambre froide, matériel pour la réalisation de la recette par les apprenants.

Déroulement de la séance (et proposition de séquençage)

Jour 1 (2h)

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Lister les produits propres à une région (patrimoine local et culturel).
3. Choisir les produits qui vont être utilisés dans la recette. Décider si on réalise une entrée, un plat, un dessert ou un menu.
4. Etablir un plan d'attaque, une idée à réaliser en cuisine ainsi qu'une pré-fiche technique à mettre en application en cuisine.

Jour 2 (2h)

Le lendemain (ou plus tard mais dans un laps de temps assez court), on réalise la recette en cuisine. Cette partie doit prendre environ 2h. Le formateur réalise la fiche technique du plat, en fonction de ce qu'il s'est passé en cuisine.

Sources pour les recettes

(TOUS) Livres de recettes édités ou disponibles dans les offices du tourisme (BELGIQUE)

- Fiches recettes réalisées par les partenaires du projet (Perron de l'Ilon, Croc'Espace).
- Recettes 4 saisons, Bruxelles environnement, www.recettes4saisons.be
- Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité », en version PDF (<http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>).
- Brochure «Saveurs de chez nous», 52 pages, disponible en PDF sur le site de la Province du Luxembourg, www.province.luxembourg.be, rubrique Tourisme ou sur demande au Centre d'Economie Rurale de Marloie.
- Site web généraliste : www.gastronomie-wallonne.be où sont répertoriées des recettes anciennes, traditionnelles et authentiques mais aussi des recettes plus modernes.

Chapitre 2 «Le patrimoine local et naturel»

Fiche pédagogique n°3

A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE LOCAL ET NATUREL

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Commis de salle.
- Chef de cuisine.

Compétences exercées

- Appréhender le territoire local, cerner les particularités de la région.
- Connaître les ressources du patrimoine local, identifier les spécificités de la région (plats et recettes typiques, productions locales).
- **Identifier les producteurs, connaître leurs productions et être en capacité de présenter les produits locaux proposés aux clients.**

Durée

Variable en fonction du producteur rencontré.

Prérequis

Avoir déjà réalisé les deux premières séquences.

Contenus (mots clés)

Patrimoine local et naturel, spécificités régionales, recettes locales, typiques et de saison, produits locaux, terroir, producteurs locaux.

Besoins en matériel

Ordinateurs, supports pédagogiques propres à la région, moyen de transport et /ou local de réunion.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance (continuité de la séance 2).
2. Préparer la visite, donner la possibilité aux stagiaires de faire une recherche sur le producteur.
3. Préparer, en sous-groupes, des questions pour le producteur, sur la vie du producteur, des informations sur sa production, son métier...
4. Rencontrer un producteur, un atelier de transformation, et/ou visiter une ferme locale et local.

Conseils - astuces - variantes

En fonction du territoire et de ses spécificités, mais aussi des possibilités du centre de formation, cette séance peut prendre des formes multiples. Il est important de prendre en considération les producteurs en contact avec le centre de formation et la richesse d'initiatives existantes sur le territoire avant d'organiser sa visite.

Par exemple : la rencontre du producteur local peut se faire chez lui, mais aussi sur un marché de producteurs locaux ou encore dans un lieu tiers (centre de formation ou autre). Même si les apports seront différents, une telle rencontre autour de la dimension «production» sera toujours riche en enseignements.

Sources

(TOUS) Il est possible de développer son réseau de contacts via : les producteurs, les initiatives d'achats, les restaurateurs...

Par définition, il s'agit d'initiatives très spécifiques à chaque territoire.

(BELGIQUE) Pour la Région Wallonne, il est possible de citer, au niveau des producteurs : Le Clic local, C'est bon c'est wallon, Nature et Progrès, Consommons wallon, APAQW notre région a du bon, Agri-charme (Liège), Produits du terroir (pays de Namur), Saveurs de chez nous (RTC-vers l'avenir)...





CHAPITRE 3

LE CALENDRIER DES SAISONS ET SES PRINCIPES



Chapitre 3 «Le calendrier des saisons et ses principes»

Fiche pédagogique n°1

COMPRENDRE LE PROBLÈME DU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Comprendre le concept d'impact environnemental et son importance dans le changement climatique.

Durée

2h ou 3h (dépendant du film).

Prérequis

Aucun.

Contenus (mots clés)

Climat, temps (météo), réchauffement planétaire, changement climatique.

Besoins en matériel

Tableau, feutres, équipement multimédia (vidéo projecteur ou TV), DVD "L'âge de la stupidité" ou une connexion internet (disponible gratuitement en streaming).

Déroulement de la séance

1. Introduire le cadre et les objectifs de la session.
2. Visionner le film «L'âge de la stupidité» (entièrement ou partiellement).
3. Brainstorming par groupe de 2 ou 3 personnes : qu'est-ce que le film a fait ressortir ? Questionner le ressenti et l'expérience des participants.
4. Discussion : quelle est la différence entre le temps (météo) et le climat ? À titre de guide pour l'exercice et pour animer la discussion, les participants (toujours en groupes de 2-3 personnes) sont invités à faire correspondre les termes et les définitions. Puis d'y associer les exemples appropriés.

Termes : A : «météo» / B : «climat» / C : «réchauffement climatique» / D : «changement climatique»

Définitions :

- a. Conditions météorologiques moyennes dans un endroit sur des périodes de temps relativement longues.
- b. Augmentation de la température de la Terre.
- c. Nombreux effets différents du réchauffement climatique sur le système climatique de la Terre qui dépassent la variabilité naturelle du climat sur des périodes de temps similaires.
- d. Les conditions météorologiques quotidiennes dans un endroit particulier.

Exemples à associer :

Aride / nuageux / Fonte des glaciers / tempéré / montée du niveau des mers / ensoleillé / Évolution des précipitations / fréquence accrue de phénomènes météorologiques extrêmes (comme les inondations soudaines et les vagues de chaleur) / modification des saisons / changement des rendements des cultures / tropical.

5. Aller plus loin dans la discussion en lisant et commentant l'infographie : «Le climat de l'Europe change»

(ENG) www.eea.europa.eu/media/infographics/europes-climate-is-changing

(FR) www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/le-climat-de-l2019europe-change/view

(IT) www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/il-clima-europeo-sta-cambiando/image/image-view_fullscreen

(BU) www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/klimatat-na-evropa-se-promenya

(PL) www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/klimat-w-europie-zmienia-sie

Voir également (seulement en anglais) les principales constatations dans le dernier rapport de l'Agence Européenne pour l'Environnement «Changement climatique, impacts et vulnérabilité en Europe 2016»

6. Relier la discussion sur le changement climatique au thème du projet : comment les aliments que nous achetons et consommons ont un impact sur l'environnement ?

(ENG) www.eea.europa.eu/media/infographics/how-does-the-food-we

(IT) www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/in-che-modo-gli-alimenti/view

(FR) www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/quel-est-l2019impact-sur-l2019environnement

(BU) www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/kak-hranata-koyato-kupuvame-izyazhdame

(PL) www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/w-jaki-sposob-zywnosc-ktora

Conseils - astuces – variantes

Le film «L'âge de la stupidité» aborde un grand nombre de thèmes liés au changement climatique et aux problèmes environnementaux. Il est conseillé au formateur de le visionner entièrement pour en sélectionner la ou les parties les plus pertinentes pour lui. D'autres documentaires, s'intéressant au problème climatique, peuvent être utilisés tels qu'«une vérité qui dérange» de Davis Guggenheim (2006).

Sources

Documentaire "L'âge de la stupidité", Franny Armstrong, 2009,

Film officiel et entier en V.O. anglaise. www.youtube.com/watch?v=va_MVxpbogq

Film officiel et entier avec sous-titres italiens www.youtube.com/watch?v=iqWJDM7V4Rs

Film officiel (1ère moitié) en français www.youtube.com/watch?v=jslLegywl4c

Publication : «notre planète, notre future : combattre ensemble le changement climatique» de la Commission européenne dans le cadre de l' «action Climat»

(ENG) https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_en.pdf

(IT) https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_it.pdf

Vidéo «Causes et conséquences du changement climatique», de la Commission européenne (4'16")

(ENG) www.youtube.com/watch?v=oyiNyWQeysl

(sous-titres IT) www.youtube.com/watch?v=UAqiOeCE1a8

(sous-titres PL) www.youtube.com/watch?v=2HoyXPX0ohc

(sous-titres FR) www.youtube.com/watch?v=Xz-U70r5kMo

(sous-titres BU) www.youtube.com/watch?v=yJhoV4MZzW0

(ENG) Vidéo «impacts du changement climatique»

www.youtube.com/watch?v=lhkgmKXOM1A

(ENG) Vidéo/infographie «changement climatique, agriculture et sécurité alimentaires : réduire les impacts» www.youtube.com/watch?v=UmMMei7Z45o

Chapitre 3 «Le calendrier des saisons et ses principes»

Fiche pédagogique n°2A

CONNAÎTRE L'IMPORTANCE DES SAISONS

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Comprendre les saisons (les nommer et les différencier).
- Savoir replacer les produits dans un calendrier (mois par mois).
- Réaliser un calendrier des produits de saison.

Durée

30 min.

Prérequis

Aucun.

Contenus (mots clés)

Saisons, mois, climat, calendrier.

Besoins en matériel

Tableau, feutres, équipement multimédia (vidéo projecteur ou TV).

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Visionner la vidéo « Kesako : d'où viennent les saisons ? », <https://www.youtube.com/watch?v=gpJaalC8k8> (4'37").
3. Quizz sur les saisons (facultatif, à réaliser par le formateur).
4. Réaliser un calendrier de saison et replacer les mois de l'année selon la saison.

Conseils - astuces - variantes

S'approprier les saisons doit être un moment ludique. Cette courte activité peut facilement s'inclure dans une autre, par exemple à la suite de la fiche n°1 ou pour introduire la fiche n°3 de ce même chapitre.

La vidéo «Kesako : d'où viennent les saisons ?» explique, essentiellement du point de vue astronomique, l'existence du phénomène de «saisons». Elle peut être remplacée par toute autre vidéo d'explication sur le sujet, ou encore par un extrait du film «Le potager de mon grand-père» de Martin Esposito, 2016, qui aborde la question de sensible et personnelle, mais qui constitue un point de départ intéressant pour une discussion.

Chapitre 3 «Le calendrier des saisons et ses principes»
 Fiche pédagogique n°2B (pour aller plus loin)
**CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES SAISONS SUR LES CYCLES
 DE L'AGRICULTURE, DE LA PÊCHE ET DE L'ÉLEVAGE**

| | |
|--|--|
| <p>Profil de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chef de cuisine. | <p>Compétences exercées</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lier «saisonnalité » et dimension locale. ● Comprendre la différence entre agriculture sous serre et agriculture «en plein air». |
| <p>Durée</p> <p>1 heure.</p> | <p>Prérequis</p> <p>Concept d'alimentation locale, connaissances générales des modes de production.</p> |

Contenus (mots clés)
 Saison, climat, calendrier, production locale, alimentation locale, biodiversité, agriculture sous serre, culture en plein air.

Besoins en matériel
 Tableau, feutres, équipement multimédia (vidéo projecteur ou TV), ordinateur, post-it ou feuilles de papier, scotch.

- Déroulement de la séance**
1. Présenter la session en demandant aux participants quel type d'aliments a une saisonnalité et discuter pourquoi (Fruit, légumes, poisson, viande...).
 2. Posez la question suivante au groupe : «Pouvez-vous donner une définition de la nourriture saisonnière ?». (Réponse : Nourriture qui est cueillie ou récoltée à terme, en termes de maturation et de goût, dans une certaine période de l'année, dans le pays où il est vendu).
 3. Brainstorming : D'où les aliments non-saisonniers (de notre pays) proviennent-ils ? Les participants sont invités à réfléchir sur la provenance et l'histoire des aliments non-saisonniers.
 4. À partir du graphique ci-dessous, discutez avec le groupe de l'impact environnemental que peut avoir la nourriture selon leur provenance.

| Sous serres | Autres pays | Variétés différentes (Cultivar) | Entrepôts |
|-------------|-------------|---------------------------------|-----------|
| | | | |

Réponses possibles :

| Sous serres | Autres pays | Variétés différentes (Cultivar) | Entrepôts |
|---|--|--|---|
| Consommation d'énergie pour le chauffage, l'irrigation, la ventilation... | Transport | Maturation précoce ou tardive par rapport à d'autres produits du même type | Consommation pour le refroidissement et la préservation d'énergie |
| | Règlements et lois différentes (traitements chimiques, etc.) | | Récolte avant maturation pour prolonger la durée de vie |
| | Récolte avant maturation pour éviter la détérioration pendant le transport | | Traitement chimique pour ralentir la maturation et la détérioration |

Exemples de raisonnement :

- La culture en serre : protège les cultures contre les agents externes indésirables (trop de pluie, de froid ou, au contraire, de sécheresse, etc.) et peut créer des conditions microclimatiques aptes à prolonger la période de production de certains fruits et légumes, mais consomme de l'énergie.
- Autres pays : les conditions climatiques sont différentes, la production agricole y a une saisonnalité différente. Les produits parcourent de nombreux kilomètres pour arriver à leur lieu de consommation.
- Variétés particulières («cultivar») : arrivent à maturation à des périodes différentes par rapport aux variétés classiques («premiers fruits», produits précoces ou de «fin de saison»). L'agriculture joue un rôle important pour protéger la biodiversité, c'est-à-dire toutes les formes dans lesquelles les animaux et les végétaux sont présents.
- Entrepôts : ils sont stockés avec des technologies de préservation qui ralentissent le processus de maturation et de détérioration (réfrigération, etc.) avec une consommation d'énergie et des traitements chimiques pour augmenter la conservation des aliments.

5. Demandez aux participants : «Laquelle de ces options est la plus douce et respectueuse pour l'environnement ?».

(Réponse : les cultivars de variétés autochtones traditionnelles, qui peuvent être des exemples de biodiversité si on respecte le principe que chaque cultivar a sa saison.

6. Regardez le dessin animé «La serre de Nogarotto, le parfait agriculteur» (ou une autre vidéo) pour comprendre la portée de la culture sous serre et les risques potentiels pour l'environnement si les principes de durabilité ne sont pas respectés.

Conseils - astuces – variantes

Cette séquence demande des prérequis non négligeables (connaissance générale des méthodes de production et leurs implications). Elle peut donc être proposée en option (selon le niveau et l'intérêt du groupe) ou en version simplifiée (selon les besoins du formateur).

Sources

(ENG) dessin animé «La serre de Nogarotto, le parfait agriculteur»

<http://www.sustgreenhouse.eu/why/StartENWhy.htm>

(IT) Etude de cas : Cultivar variétés cultivar d'abricots dans la région d'Émilie-Romagne et leurs périodes de maturation <http://www.crpv.it/doc/5160/InsertoNovitaVarietali3.pdf>

(ENG) Capsule vidéo «Faire un repas de saison : manger les aliments au bon moment est savoureux et bon pour la planète» (2'40") <https://www.youtube.com/watch?v=RRoQHBTXl8U>

Chapitre 3 «Le calendrier des saisons et ses principes»

Fiche pédagogique n°3

CONNAÎTRE LES PRODUITS DANS LES SAISONS**Profil de formation**

- Éco-commis de cuisine.
- Chef de cuisine.
- Responsable d'établissement.
- Économat.

Compétences exercées

- Découvrir les produits selon les saisons (nommer et différencier les saisons).
- Découvrir les produits locaux.
- Découvrir les produits exotiques.
- Replacer les produits sur le calendrier.

Durée

2 heures.

Prérequis

La réalisation de l'activité de la fiche n°2.A «connaître l'importance des saisons» et réalisation du calendrier.

Contenus (mots clés)

Produits locaux, produits exotiques, calendrier, saisons.

Besoins en matériel

Calendrier, images de produits locaux.

Déroulement de la séance

5. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
6. Visionner une capsule sur les produits de saison.
7. Faire un tour de table, Pourquoi manger des produits de saison ? Diviser un tableau en 3 parties (économique, santé, environnemental) et y répertorier les exemples des participants.
8. Visionner une capsule vidéo sur les produits locaux.
9. Demander aux stagiaires de donner des exemples de produits locaux =>indiquer les produits sur un tableau.
10. Reprendre le calendrier réalisé lors de l'activité 2.A de ce chapitre. Selon les produits donnés en exemples, les replacer sur le calendrier dans la bonne saison.
11. Intégrer les variétés anciennes et oubliées.
12. Explication des saisons par rapport à d'autres produits comme le gibier, la pêche (dans nos rivières et dans nos lacs ainsi que la pêche durable), les produits équitables (fruits exotiques...), les fruits oléagineux...

Conseils - astuces - variantes

Créer un calendrier réutilisable «avec du velcro» et des scratchs collés au dos des images pour réutiliser l'outil à souhait et le compléter au fur et à mesure de la formation.

Sources

(BE) Les produits de saisons

<https://www.youtube.com/watch?v=vcYF7K1pBJc>

https://www.youtube.com/watch?v=Qp2NgO2U_Bg

Notre assiette à l'échelle locale

<http://www.clara.be/index.php/2016/07/01/notre-assiette-a-echelle-locale/>

(IT) Calendrier des saisons pour les fruits et légumes http://sapermangiare.mobi/39/per_saperne_di_piu/prodotti_di_stagione.htm

Saisonnalité des produits de la mer

www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-b41bf5ed-d14f-47bd-b7e0-72b91be8533b.html

Une saison pour chaque région <http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/ap000000h.html>

Calendrier-jeu pour les fruits et légumes de Vénétie

<http://www.veroveneto.it/wp-content/uploads/2015/12/Giococalendario.pdf>

Fiches de référence «fruits oubliés et biodiversité retrouvée» par l'ISPRA (Institut Supérieur pour la protection et la recherche environnementale) http://liste.gasbo.it/wws/d_read/vag61/Frutti dimenticati.pdf.

Chapitre 3 «Le calendrier des saisons et ses principes»

Fiche pédagogique n°4

LA CONSERVATION DES PRODUITS (DE SAISON)

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Chef de cuisine.
- Responsable d'établissement.
- Économat.

Compétences exercées

- Découvrir les produits selon les saisons.
- Découvrir les produits locaux.
- Replacer les produits sur le calendrier.

Durée

2 heures.

Prérequis

Avoir participé préalablement aux activités des fiches 1, 2 et 3 de ce chapitre.

Contenus (mots clés)

Conservation, produits locaux, calendrier, saisons.

Besoins en matériel

Calendrier réalisé lors des deux activités précédentes (voir fiches 2 et 3) du même chapitre. Equipement multimédia (vidéo projecteur ou TV).

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Visionner la vidéo «C'est pas sorcier – La conservation des aliments» ou une autre vidéo expliquant les principes généraux et/ou quelques méthodes de conservation.
3. Apport d'éléments théoriques : «La conservation en général, pourquoi et comment conserver les aliments ?». Voir le récapitulatif des modes de conservation sur http://vorzinekis.free.fr/docs/modes_conservation_3.pdf
4. Individuellement, chaque stagiaire fait une recherche sur un mode de conservation (exposé). Quel produit ? Quelle utilisation et à quelle période ? Quelle(s) possibilité(s) de conservation ?
5. Sur le calendrier, indiquer les produits possibles à conserver et à quelle période les utiliser.
6. En cuisine, atelier pratique sur un produit de saison et un mode de conservation.

Conseils - astuces - variantes

- Le formateur propose aux apprenants différentes manières de conserver les aliments (lactofermentation, sous vide, wek...).
- Utiliser le même produit et le conserver de toutes les manières possibles.

Sources

(BE) La série de documentaires «C'est pas sorcier». Emission sur la conservation des aliments www.youtube.com/watch?v=8qkomuvVexs

(IT) Emission TV sur la conservation des aliments www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-0da272e9-f5bb-4965-80bb-5af31d1e469e.html

Organigramme (1) et présentation détaillée et visuelle (2) des différents modes de conservation alimentaire (1)https://docs.google.com/file/d/0B_2Zhl9tKnlyNmlzNGJjNDctZmU1Ni00MGQ4LWI5O-DAtNTk5M2YxYzI4M2E0/edit (2)https://docs.google.com/presentation/d/1bl3fRwXzt2gMsV3NzmLo8PX5r2ZS0rmSZ25e7YgzmCl/edit#slide=id.g2b7ae7184_076

Supports électroniques sur les méthodes de conservation

<http://www.maestranatura.org/scopri/metodi-di-conservazione-degli-alimenti/#/app>

http://online.scuola.zanichelli.it/barbonescienzeintegrate/files/2010/03/11_02.pdf







CHAPITRE 4

LES LABELS ET LES COMPOSANTES D'UNE ÉTIQUETTE ET DES PRODUITS

| Typical values | 100ml contains | 250ml contains | %GDA* | typical adult |
|--------------------|-----------------|------------------|-------|---------------|
| Energy | 199kJ 47kcal | 500kJ 120kcal | 6% | 2000kcal |
| Protein | 0.5g | 1.3g | | |
| Carbohydrate | 10.5g | 26.3g | 29% | 90g |
| of which sugars | 10.5g | 26.3g | | 70g |
| Fat | trace | trace | | |
| of which saturates | trace | trace | | |
| Fibre | trace | trace | | |
| Sodium | trace | trace | | |
| Salt equivalent | trace | trace | | |

*Guideline daily amounts

vitamins/Minerals 100ml contains
62.5mg (42% RDA)



Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°1

LE BIO, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable des achats.

Compétences exercées

- Être capable d'identifier un produit «BIO».

Durée

20 minutes.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Fair trade, BIO, Label, certification.

Besoins en matériel

- Un produit BIO pourvu d'un label certifié.
- Un produit «faussement» BIO (Ex. une boîte de biscuits avec l'image d'une belle récolte de blé produite ou avec une mention trompeuse).
- Un produit labellisé Fair Trade.
- Un produit arborant un label marketing (ex : «élu produit de l'année»).
- Un produit premier prix de basse qualité.
- Des produits frais BIO.
- Des produits frais non BIO.
- Le prix de ces produits.

Déroulement de la séance

1. Proposer sur une table différents types de produits avec différentes origines, différents labels (éthiques, bio, labels marketing), ou pas de label du tout, des produits emballés et non emballés...
2. Poser la question suivante (en sous-groupe si possible, en fonction du nombre de participants) : quel est le produit qui vous paraît le plus sain ? Qu'est-ce qui vous permet de le dire ?
3. Laisser les apprenants réfléchir en sous-groupe pour qu'ils reviennent avec des propositions
4. Revenir en grand groupe et mettre en commun l'ensemble des réponses. Le but de ces questions est de faire émerger un questionnement de la part des apprenants sur ce qu'est un produit sain et plus spécifiquement sur ce qu'est un produit BIO.
5. Le rôle du formateur est alors d'expliquer aux apprenants la plus-value sanitaire qu'un produit BIO peut amener par rapport un produit de consommation classique.

Cinq raisons principales pour plaider en faveur du BIO

- Le vrai goût des choses : des légumes de pleine terre, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever, les produits bio séduisent par leur qualité et leur authenticité.
- Le plus pour la santé : les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de la santé de l'homme et de la terre. Toute substance potentiellement dangereuse est interdite. Les aliments obtenus possèdent de grandes qualités nutritionnelles.
- Des champs vivants : l'agriculteur bio n'a pas recours aux OGMs, aux pesticides et aux engrais de synthèse. Grâce à la rotation de ses cultures, à la fertilisation naturelle des champs et à la lutte biologique, les champs restent fertiles et productifs tout en respectant la biodiversité.
- Le respect des animaux : les animaux issus d'un élevage bio peuvent accéder librement à un espace extérieur. Ils mangent une nourriture biologique et ont le temps de grandir dans des conditions idéales. L'éleveur réduit au maximum le recours à la médication.
- Les garanties du bio : la filière bio est contrôlée tout au long de la chaîne par des organismes de contrôle indépendants agréés par les autorités.

Conseils - astuces – variantes

- Ce jeu s'associe aux autres fiches pédagogiques sur le «Fair Trade», le local et le durable (fiches 2,3,4).
- Pour être le plus clair possible et pour s'assurer que l'apprenant ne soit pas noyé par trop d'informations, il est conseillé de réaliser ces fiches pédagogiques séparément (sur plusieurs jours par exemple). Si l'on veut voir l'ensemble des fiches, il faut être sûr que les apprenants aient le niveau pour assimiler ces différentes matières.
- Une documentation préalable et l'intérêt de la part du formateur facilitent la réalisation de ces activités pédagogiques.

Sources

(FR) Site de référence sur le bio, clair et concis www.apaqw.be/BIO/Accueil

«Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

D'autres labels importants

(Belgique) le label privé Biogarantie est la référence. Il se base sur la réglementation bio européenne et s'engage à respecter d'autres exigences telles que la charte de durabilité écologique, économique et sociale : www.biogarantie.be

(France) Le label public AB est le plus connu. Il suit les mêmes critères que la réglementation bio européenne : www.agencebio.org/la-marque-ab

(Pays-Bas) Le label privé Eko, géré par la Fondation Skal, garantit un produit respectant la réglementation bio européenne : www.skal.nl/about-skal/eko

(Allemagne) Bio-nach est le label bio de référence. Il suit aussi les mêmes critères que la réglementation bio européenne : www.oekolandbau.de/bio-siegel/

(International) Le label Demeter est utilisé pour les produits issus de la bio-dynamie, mode de production biologique caractérisé par une approche holistique www.demeter.fr/

(Belgique) La charte d'engagement de Nature & Progrès implique le respect de certains aspects sociaux (dimension familiale de l'exploitation, rémunération correcte dans un circuit court...)



(Belgique)
Biogarantie



Pays-bas,
label EKO



Belgique, charte
d'engagement de
Nature & Progrès ...



(France)
Label AB



International,
Demeter



Allemagne,
bio-nach

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°2

LE FAIR TRADE, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable des achats.

Compétences exercées

- Être capable d'identifier un produit «Fair trade».

Durée

20 minutes.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Fair trade, BIO, Label, certification.

Besoins en matériel

- Un produit «Fair trade» pourvu d'un label certifié.
- Un produit «faussement» «Fair trade» (Ex. une boîte de café avec une image qui suggère une origine lointaine avec des personnes travaillant dans la joie et la bonne humeur).
- Un produit labellisé BIO.
- Un produit arborant un label marketing (ex : «élu produit de l'année»)
- Un produit premier prix de basse qualité.
- Le prix de ces produits.

Déroulement de la séance

1. Proposer sur une table différents types de produits avec différentes origines, différents labels (éthiques, bio, voire des labels marketing), ou pas de label du tout.
2. Poser la question suivante (en sous-groupe si possible, en fonction du nombre de participants) : Comment sont réalisés ces produits ? Où ? Par qui ? Qui les vend ?
3. Laisser les apprenants réfléchir en sous-groupe pour qu'ils reviennent avec des propositions.
4. Revenir en groupe et mettre en commun l'ensemble des réponses. Le but de ces questions est de faire émerger un questionnement de l'apprenant sur des produits qu'il côtoie régulièrement dans les supermarchés.
5. Le rôle du formateur est alors d'expliquer aux apprenants l'origine d'un produit classique et de la comparer à l'origine d'un produit Fair Trade.

Les 10 principes du Fair trade

L'Organisation Mondiale du Commerce Équitable (WFTO) prescrit 10 normes que ses tenants, au Nord et au Sud, doivent appliquer quotidiennement dans leur travail. Des systèmes de contrôle sont en place en vue du respect de ces normes.

1. Créer des opportunités pour les producteurs qui sont économiquement en situation de désavantage. Le commerce équitable est une stratégie pour le combat contre la pauvreté et pour le commerce soutenable.
2. La transparence et la responsabilité. Le commerce équitable comprend la gestion de la transparence.
3. La capacité individuelle. Le commerce équitable est un moyen de développer l'autonomie des producteurs.
4. Promouvoir le commerce équitable. Les organisations du commerce équitable ont pour objectif de sensibiliser leur clientèle ainsi que le grand public aux injustices du système commercial actuel.
5. Le paiement d'un prix juste. Un prix juste dans un contexte local ou régional est accepté après dialogue et concertation.
6. Égalité entre les sexes. Les organisations issues de la filière équitable valorisent le travail des femmes.
7. Les conditions de travail. Le commerce équitable signifie un environnement de travail sain et sûr pour les travailleurs.

8. Le travail des enfants. Les organisations du commerce équitable respectent la convention des Nations unies sur les droits des enfants.
9. L'environnement. Le commerce équitable encourage à de meilleures pratiques environnementales et à l'application de méthodes responsables de production (sans toutefois être contraignant).
10. Les relations de commerce. Les organisations de commerce équitable font du commerce en tenant compte du bien-être social, économique et environnemental des petits producteurs marginalisés et ne font pas de profit derrière leur dos.

Cependant, ces normes ne concernent pas les salariés des producteurs, ni les transporteurs, ni les distributeurs de produits labellisés équitables, permettant aux grands groupes de surfer sur la vague éthique de la consommation responsable. Le commerce équitable est lié directement au développement durable (économique, sociale et environnemental). Ces normes ne sont cependant pas universelles. Certaines associations de commerce équitable (Artisans du Monde par exemple) se donnent un niveau d'exigence supérieur.

Conseils - astuces – variantes

- Ce jeu s'associe aux autres fiches pédagogiques sur le BIO, le local et le durable (fiches 1, 3, 4).
- Pour être le plus clair possible et pour s'assurer que l'apprenant ne soit pas noyé par trop d'informations, il est conseillé de réaliser ces fiches pédagogiques séparément (sur plusieurs jours par exemple). Si l'on veut voir l'ensemble des fiches, il faut être sûr que les apprenants aient le niveau pour assimiler ces différentes matières.
- Une documentation préalable et l'intérêt de la part du formateur facilitent la réalisation de ces activités pédagogiques.

Sources

(FR) «Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

(BE) Oxfam Belgique propose de nombreux outils pédagogiques : www.outilsoxfam.be

(ENG – ESP) Site explicatif sur le Fair trade : www.fairtrade.net

Principaux labels

Il n'existe qu'un seul Label mondialement reconnu, souvent repris avec l'annotation du pays. Il est souvent associé à Max Havelaar, l'un des inspirateurs du mouvement. Il a été créé pour permettre aux produits Fair Trade d'accéder à la grande distribution et d'être identifiable rapidement. Un des reproches adressés à ce type de produits est justement leur accessibilité, souvent limitée aux magasins spécialisés (type Oxfam, Artisan du monde, etc).



® D'autres labels existent mais sont plus particuliers et souvent associés à des organisations d'aide au développement (Oxfam, Artisan du monde, etc.). Ils sont alors proposés avec un label propre ou le label FAIRTRADE. Il s'agit alors pour le consommateur de se renseigner sur les différentes enseignes et savoir quels principes sont respectés.

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°3

LE LOCAL, SES LABELS, SON IDENTIFICATION, SON INTÉRÊT

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable des achats.

Compétences exercées

- Pouvoir identifier un produit local.

Durée

10 minutes.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Fair trade, BIO, Label, certification.

Besoins en matériel

- Un produit local pourvu d'un label certifié.
- Un produit «faussement» local (Ex. une boîte de biscuits avec une image qui suggère une belle récolte de blé produite par un agriculteur de la région).
- Un produit labellisé «Fair trade».
- Un produit arborant un label marketing (ex : «élu produit de l'année »).
- Un produit premier prix de basse qualité.
- Des produits frais locaux.
- Des produits frais non BIO.
- Le prix de ces produits.

Déroulement de la séance

1. Proposer sur une table différents types de produits avec différentes origines, différents labels (éthiques, bio, voire des labels marketing), ou pas de label du tout, des produits emballés et non emballés...
2. Poser la question suivante (en sous-groupe si possible, en fonction du nombre de participants) : Quel est le produit qui va parcourir le moins de kilomètres ?
3. Laisser les apprenants réfléchir en sous-groupe pour qu'ils reviennent avec des propositions.
4. Revenir en grand groupe et mettre en commun l'ensemble des réponses. Normalement les réponses qui vont émerger devraient correspondre à ce qui a été discuté lors des jeux précédents (activités des fiches 1 et 2). Le but est de faire émerger un questionnement de la part des apprenants sur ce qu'est un produit local.
5. Le rôle du formateur est alors d'expliquer aux apprenants la plus-value qu'un produit local peut amener par rapport un produit de consommation classique.

Principales raisons pour favoriser l'alimentation locale

- On mange de saison : privilégier l'alimentation locale, c'est se faire plaisir en cuisinant des produits de saison pour se reconnecter à son alimentation ou redécouvrir les légumes oubliés de son patrimoine ! La consommation d'aliments de saison permet de manger des aliments plus sains, qui contiennent plus de vitamines et de minéraux que ceux cultivés de manière non-naturelle hors-saison.
- Les produits ont plus de goût : manger des produits locaux et de saison permet d'apprécier ses fruits et légumes préférés lorsqu'ils regorgent des plus belles saveurs. Ceux-ci offrent une qualité et une fraîcheur incomparable du fait qu'ils profitent d'une maturation optimale obtenue dans des conditions naturelles et adaptées (soleil, climat, irrigation, etc).
- Ils sont meilleurs pour la santé : manger local, c'est retrouver un lien avec le temps, les saisons et les saveurs. Les produits destinés à la consommation locale n'ont pas à supporter de longs trajets, ils sont donc cueillis à maturité et gardent toutes leurs qualités nutritives ! Sont limités au maximum les additifs alimentaires, colorants et autres éléments comme l'huile de palme, les acides gras trans, les sulfites, etc.
- C'est moins cher ! Moins coûteux à produire, et à acheminer, les produits sont vendus moins chers au consommateur final !
- On soutient l'économie locale ! Manger ce qui pousse chez soi, c'est encourager les producteurs locaux et soutenir son économie locale dans son ensemble. Cela permet de préserver son patrimoine : le savoir-faire local, la diversité des cultures, le paysage agricole, etc.
- C'est un choix environnemental ! L'alimentation locale est un acte écologique. On réduit les distances parcourues par les aliments et les impacts négatifs du transport sur l'environnement. De la même manière, en respectant le rythme de la nature, sont évitées des dépenses supplémentaires d'énergie ou des traitements.

Conseils - astuces – variantes

- Ce jeu s'associe aux autres fiches pédagogiques sur le BIO, le Fair trade et le durable (fiches 1, 2, 4).
- Pour être le plus clair possible et pour s'assurer que l'apprenant ne soit pas noyé par trop d'informations, il est conseillé de réaliser ces fiches pédagogiques séparément (sur plusieurs jours par exemple). Si l'on veut voir l'ensemble des fiches, il faut être sûr que les apprenants aient le niveau pour assimiler ces différentes matières.
- Une documentation préalable et l'intérêt de la part du formateur facilitent la réalisation de ces activités pédagogiques.

Sources

(FR) «Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

Principaux labels

Il est difficile de s'y retrouver dans la multitude de labels ou pseudo labels proposés par l'industrie agroalimentaire. On reconnaîtra la qualité d'un label lorsqu'il propose de défendre spécifiquement quelque chose (une AOP, un produit de terroir...) et lorsqu'un organisme extérieur contrôle celui-ci. Un drapeau sur une boîte d'emballage ne constitue pas un label ! Voici quelques labels européens dignes de confiance.

(EUROPE) Ces trois labels sont étroitement liés. Ils sont délivrés par la Commission européenne et entourés d'un solide cadre légal et des contrôles indépendants.



Indication Géographique Protégée (IGP)

Lorsqu'au moins une des phases de production, transformation ou préparation peut être imputée à une origine géographique, le label IGP peut être utilisé.



Appellation d'Origine Protégée (AOP)

L'AOP est délivrée à des produits dont la production, la transformation et la préparation ont lieu dans une région déterminée, selon une méthode agréée et contrôlée.



Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)

Dans le cas du label STG, celui-ci ne renvoie pas à l'origine, mais à la composition traditionnelle ou à la méthode de production. Les vins forment une exception et ne peuvent pas porter le label.



(WALLONIE) Agriculture de Wallonie

Le label «Agriculture Wallonie» est un label qui s'utilise sur des produits issus d'une agriculture Wallonne. C'est l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (APAQ-W) qui mène la campagne de promotion «Agriculture de Wallonie» auprès des citoyens mais également auprès du monde agricole. Un critère doit être respecté : l'origine wallonne du produit. Le label est gratuit pour les producteurs wallons.



Certus

Un label de qualité pour la viande porcine, garantissant également la traçabilité et le bien-être animal. Le label est géré par l'asbl Belpork et répond à des critères plus stricts que les critères légaux. Tous les maillons de la chaîne de production sont soumis à des normes strictes. Les contrôles sont effectués de manière inopinée par des instances indépendantes.



Meesterlyck

Meesterlyck est une garantie de qualité pour le jambon cuit, avec entre autres un minimum d'additifs. Le label n'est pas légalement encadré, mais est néanmoins soumis à des contrôles rigoureux indépendants et souvent inopinés.

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°4

LE DURABLE, UNE DÉMARCHE PLUS QU'UN PRODUIT**Profil de formation**

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable des achats.

Compétences exercées

- Pouvoir proposer une alternative durable à l'alimentation.

Durée

1 heure ou 20 minutes.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Fair trade, BIO, Label, certification.

Besoins en matériel

- Le jeu de la ficelle (<http://jeudelaficelle.net>).

ou

- Un produit BIO pourvu d'un label certifié.
- Un produit «faussement» local (Ex. une boîte de biscuits avec une image qui suggère une belle récolte de blé produite par un agriculteur de la région).
- Un produit labellisé «Fair trade».
- Un produit arborant un label marketing (ex : «élu produit de l'année»).
- Un produit premier prix de basse qualité.
- Des produits frais locaux.
- Des produits frais BIO.
- Des produits frais non BIO.
- Le prix de ces produits.

Déroulement de la séance

Une première proposition de jeu-apprentissage peut être le jeu de la ficelle (jeu très ludique et bien construit, pour tout âge et tout niveau d'instruction (<http://jeudelaficelle.net/>) qui a plusieurs objectifs :

- Faire prendre conscience des impacts de notre modèle alimentaire sur l'environnement, la sphère socio-économique et la santé.
- Renforcer les capacités à établir des liens entre des thématiques locales et globales, entre des enjeux au «Nord» et au «Sud», entre la consommation et ses impacts écologiques ou sociaux.
- Favoriser la construction d'une pensée globale, complexe et critique.
- Favoriser la construction d'un regard critique sur le modèle de la société de consommation.
- Ouvrir des perspectives d'actions alternatives au modèle actuel, tant individuelles que collectives.
- Favoriser la mise en projet d'une école, d'une association, d'un groupe de consommateur-trice-s ou de citoyen-ne-s, etc.

ou

1. Proposer sur une table différents types de produits avec différentes origines, différents labels (éthiques, bio, voire des labels marketing), ou pas de label du tout, des produits emballés et non emballés...
2. Poser la question suivante (en sous-groupe si possible, en fonction du nombre de participants) : Compte tenu de ce qui a été évoqué lors des précédents exercices, quel produit vais-je favoriser dans ma cuisine ?
3. Laisser les apprenants réfléchir en sous-groupe pour qu'ils reviennent avec des propositions.
4. Revenir en grand groupe et mettre en commun l'ensemble des réponses. Normalement les réponses qui vont émerger devraient correspondre à ce qui a été discuté lors des jeux précédents (activités des fiches 1 et 2). Le but est de se rendre compte qu'il existe différents produits identifiables qui proposent quelque chose de mieux sous bien des aspects. La prise en compte de l'ensemble de ces aspects est une démarche durable.
5. Le rôle du formateur est alors d'expliquer ou de rappeler aux les différents choix possibles qui s'offre à un gestionnaire de cuisine (le BIO, le FairTrade, le local...). Et que la cuisine, en tout cas en ce qui concerne le choix de ses produits, sera durable, si elle prête attention à l'ensemble de ces choix. Ces choix ne doivent pas être exclusifs (on ne fait pas que du BIO ou que du local). C'est le cumul de ces choix qui déterminera une démarche plus ou moins durable.

La démarche durable

Le développement durable est une conception du bien commun développée depuis la fin du XXe siècle. Considérée à l'échelle de la Terre, cette notion vise à prendre en compte, outre l'économie, les aspects environnementaux et sociaux qui sont liés à des enjeux de long terme. Trois axes vont donc définir une démarche durable : l'économique, l'écologique, le social. C'est par un juste équilibre de ces trois axes qu'il faut comprendre la démarche durable.

Dans la gestion d'une cuisine l'axe économique correspondra à une bonne gestion financière de la cuisine (pour être durable, il faut pouvoir durer économiquement). Il faut poser les bons choix au bon moment pour ne pas se mettre à mal économiquement.

L'axe écologique correspondra à un choix de produits qui sont respectueux de l'environnement, une méthode de travail qui incite aux économies d'énergie et qui limite au mieux le gaspillage.

L'axe social correspondra au cadre de travail (de la cuisine en elle-même, mais également le cadre de travail dans lequel sont produits les denrées utilisées dans cette cuisine), bien être des travailleurs, voir même des clients.

La démarche durable est au centre des préoccupations écologiques, économiques et sociales. Comme une ligne de mire un objectif à atteindre, un équilibre à trouver. La démarche durable peut se représenter dans le schéma ci-contre.



Conseils - astuces – variantes

- Le deuxième jeu proposé s'associe aux autres fiches pédagogiques sur le «Fair Trade», le BIO et le Local. Elle vient en conclusion et présente le durable comme une démarche. Le durable c'est mieux choisir ses produits, c'est une méthode de travail (travail à l'économie), un souci quotidien plus qu'un produit spécifique ou un label.
- Pour être le plus clair possible et pour s'assurer que l'apprenant ne soit pas noyé par trop d'informations, il est conseillé de réaliser ces fiches pédagogiques séparément (sur plusieurs jours par exemple). Si l'on veut voir l'ensemble des fiches, il faut être sûr que les apprenants aient le niveau pour assimiler ces différentes matières.
- Une documentation préalable et l'intérêt de la part du formateur facilitent la réalisation de ces activités pédagogiques.

Sources

(FR) «Labels et Brouillard», une étude complète sur les labels en général, réalisée par l'université de Liège en collaboration avec l'ACRF www.acrf.be/category/publications/etudes/

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°5
LIRE ET ANALYSER LES INFORMATIONS PRÉSENTES SUR UN EMBALLAGE DE PRODUIT ALIMENTAIRE EUROPÉEN

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable des achats.

Compétences exercées

- Comprendre et analyser les informations données sur un emballage de produit alimentaire en Europe.

Durée

1 heure.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Quantité, dénomination du produit, liste d'ingrédients, durabilité, fabricant/importateur/traçabilité, bio, OGM, origine, informations nutritionnelles, allégation nutritionnelles et de santé.

Besoins en matériel

- La brochure européenne «how to read label».
- http://www.belgium.be/fr/publications/pub_hoe lees ik een etiket

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Brainstorming : par équipe de deux ou trois personnes, chaque équipe doit lister et/ou expliquer les différentes informations que l'on retrouve sur les emballages alimentaires.
3. Mettre en commun l'ensemble des réponses et confronter ces réponses aux dix points qui sont nécessairement indiqués sur les emballages de produits alimentaires européens.
4. Expliquer avec un peu plus de détails les dix informations que l'on retrouve sur les emballages alimentaires européens.

Conseils - astuces – variantes

- Pour que les apprenants ne soient pas noyés par trop d'informations, veiller à ce que la présentation soit succincte et aille à l'essentielle.
- Le développement des différents types d'information peuvent faire l'objet d'une explication spécifique (par exemple «savoir reconnaître les différents labels bio», «déterminer la traçabilité d'un produit»).

Sources

La brochure européenne «how to read label»,
http://www.belgium.be/fr/publications/pub_hoe lees ik een etiket

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°6
CONNAISSANCE DES ALLERGÈNES

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Responsable de salle.

Compétences exercées

- Connaissance des allergènes.

Durée

1 heure.

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Contenus (mots clés)

Allergène, intolérance...

Besoins en matériel

- 5 cartes différentes de restaurants. Elles seront différentes entre elles quant à la précision des indications qu'elles donnent sur les allergènes.
- des post-it.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Former des groupes de 5 personnes.
3. Donner des explications sur ce qu'est un allergène, sans trop développer.
4. Présenter cinq cartes de restaurant et demander aux apprenants de relever tous les éléments relatifs aux allergènes (les cartes seront différentes par rapport à la précision des indications liés aux allergènes).
5. Demander aux apprenants d'écrire ces éléments sur des post-it.
6. Chaque groupe présente ces post-it, ils sont collés au tableau.
7. Le formateur demande aux apprenants de relever les liens entre les différents éléments et fait apparaître, en faisant participer le groupe, les catégories d'allergènes. Ceci lui permet d'introduire les éléments plus théoriques liés aux allergènes (voir les sources ci-dessous).

Principaux allergènes rencontrés dans les métiers de l'HORECA

Depuis le 13 décembre, l'Europe oblige les restaurants et les autres commerces de bouche à informer leurs clients sur les 14 allergènes courants présents dans leurs aliments non emballés. La communication de cette information peut se faire par écrit (par le biais de la carte) ou, sous certaines conditions, oralement.

1. Les crustacés (gambas, crevettes, crabe, homard, scampi) et les produits à base de crustacés.
2. Les œufs et les produits à base d'œufs (purée, pâtes, quiche, mayonnaise, etc.).
3. Les poissons et produits à base de poisson (gélatine à base de poisson, caviar, surimi, etc.)
4. Les arachides et les produits à base d'arachides (mélanges de noix pour apéritif, chili con carne, céréales de petit-déjeuner, etc.).
5. Les céréales qui contiennent du gluten (blé, seigle, orge et avoine).
6. Le soja et toutes sortes de produits dérivés (cubes de bouillon, chocolat, glaces, mayonnaise, céréales de petit-déjeuner, seitan, snacks, tofu, substituts de viande, etc.).
7. Le lupin (souvent utilisé comme substitut au soja) et les produits à base de lupin (surtout les produits de boulangerie).
8. Le lait (y compris le lactose).
9. Les fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia, etc.).
10. Le céleri (céleri en branches, céleri à côtes, céleri rave) et produits à base de céleri.
11. La moutarde et les produits à base de moutarde.
12. Les graines de sésame et les produits à base de graines de sésame (falafels, houmous, barres énergisantes, pain, etc.).
13. Le dioxyde de soufre ou le sulfite présent dans les champignons, les raisins, les additifs, etc. doit être mentionné uniquement si sa teneur est supérieure à 10 mg par kilo ou par litre.
14. Les mollusques et coquillages (moules, huîtres, coquilles St-Jacques, couteaux, etc.).

Chapitre 4 «Les labels et les composantes d'une étiquette et des produits »

Fiche pédagogique n°7

ALIMENTATION ET NUTRITION : UNE ASSIETTE SANTÉ ET ÉQUILIBRÉE ?**Profil de formation**

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Être en mesure de proposer une alternative durable à l'alimentation classique.
- Connaissance des allergènes.

Durée

3 heures.

Prérequis

Connaître les principes nutritionnels de base (lipides, glucides, protéines, les grands allergènes et régimes alimentaires).

Contenus (mots clés)

Nutrition, équilibre, allergies alimentaires.

Besoins en matériel

Un support au choix pour réaliser l'animation en fonction des possibilités du centre de formation. Cela peut être soit des fiches aliments qui montrent une photo d'une portion d'aliments avec éventuellement des explications sur celui-ci, soit des produits frais, soit des aliments en plastique.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Brainstorming : demander aux participants ce qu'est pour eux une assiette équilibrée, s'ils connaissent des allergènes, et ce qu'est un végétarien, un flexitarien ou un végétalien ? (en sous-groupes de 2 ou 3).
3. Mise en commun et débriefing : noter au tableau et demander aux autres sous-groupes, s'ils sont d'accord et d'expliquer pourquoi. Cet exercice permet d'identifier les connaissances des stagiaires.
4. Sur base du support, par exemple des fiches ingrédients avec leurs spécificités, demander aux stagiaires de concevoir (association de fiches) :
 - a. Une assiette équilibrée «classique»,
 - b. Une assiette sans gluten,
 - c. Une assiette végétalienne.

Conseils - astuces – variantes

- Le contenu de la leçon devra être adapté au pays et à la région.
- Selon le niveau des stagiaires et l'équipement du centre de formation, le matériel support va différer. Exemples de supports et d'illustrations : voir le livre de Thierry Souccar et Angélique Houlburt, La meilleure façon de manger, p. 227-237.

Principaux allergènes rencontrés dans les métiers de l'HORECA

(FR) « Gargouilli », dossier pédagogique de la Mutualité Chrétienne

https://www.mc.be/binaries/gargouilli_dossier_peda_tcm377-109348.pdf

Guide-brochure, «J'aime pas les chicons», pour manger local sain, facile et pas cher en famille, éco conso. <http://www.ecoconso.be/fr/J-aime-pas-les-chicons>

«La meilleure façon de manger», Thierry Souccar, Ed. Nouvelle Edition, 2015, 336 p. <http://lameilleure-facondemanger.fr/>

«Cuisine de la terre», V. Mostert, recettes vivantes pour vos 5 sens, Ed. Racine, 192p.

Brochure «Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», 416 pages, disponible en PDF <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>





CHAPITRE 5

RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE EN CUISINE



Chapitre 5 «Réduire son empreinte énergétique en cuisine»

Fiche pédagogique n°1

CATÉGORIES D'ÉNERGIE ET MÉTHODES POUR LES ÉCONOMISER
LA GRILLE DES ACHATS DURABLES

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Éco-commis de salle.
- Chef de cuisine.

Compétences exercées

- Adopter les gestes, principes et techniques liés à une utilisation adéquate de l'énergie.

Durée

1 heure (faire des groupes de trois personnes).

Prérequis

Être sensibilisé à l'éco-restauration.

Besoins en matériel

Energies traditionnelles, énergies renouvelables, économies d'énergie.

Besoins en matériel

- Table, chaises, tableau.
- Photos, images représentant différentes catégories d'énergies.
- La grille des achats durables (voir Annexe).

Déroulement de la séance

1. Présentation de la grille des achats durables. Celle-ci permet d'analyser un produit en se basant sur une série de critères de durabilité et de choisir, parmi plusieurs produits équivalents, celui qui est le plus durable. Elle peut être utilisée lors de tout achat de fournitures, de matières premières, d'auxiliaires de production ou de denrées alimentaires.
2. Chaque groupe d'apprenants (environ 3 personnes) choisit un matériel d'équipement de cuisine, prend des renseignements sur cet équipement via les fiches techniques, le fabricant sur internet...
3. Le groupe répond aux questions de «la grille des achats durables».
4. Débriefing des résultats en groupe, pour, d'une part initier une réflexion sur l'accès aux informations de durabilité du matériel en place dans la cuisine, et d'autre part faire une analyse critique sur le choix du matériel choisi.

Conseils - astuces - variantes

- Consigne possible : se référer à cette liste avant tout achat de matériel.
- Possibilité d'utiliser cette grille pour analyser les autres achats de la cuisine (fournitures, etc.). Attention, il existe une autre grille pour les produits alimentaires avec des critères différents.

Sources

(FR) Les cahiers du développement durable, devenir un consommateur responsable (PDF uniquement disponible en français) <http://les.cahiers-developpement-durable.be/vivre/t1-p1-cha3-agir-dans-la-vie-quotidienne>

Chapitre 5 «Réduire son empreinte énergétique en cuisine»

Fiche pédagogique n°2

**CATÉGORIES D'ÉNERGIE ET MÉTHODES POUR LES ÉCONOMISER
LES APPAREILS ÉNERGIVORES**
Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Éco-commis de salle.
- Chef de cuisine.

Compétences exercées

- Adopter les gestes, principes et techniques liés à une utilisation adéquate de l'énergie.

Durée

2 heures.

Prérequis

Une connaissance préalable du formateur du lieu et de ce qu'il est possible de faire en termes d'économies d'énergie.

Contenus (mots clés)

Energies traditionnelles, énergies renouvelables, économies d'énergie.

Besoins en matériel

- Table, chaises, tableau.
- Un restaurant avec salle et cuisine.

Déroulement de la séance

1. Premier temps «théorique» : expliquer aux apprenants le principe d'un audit énergétique. Quel est son but ? À quoi cela peut-il servir ? Quels sont les objets visés ? (15-20min).
2. Proposer aux apprenants de relever l'ensemble des consommations énergétiques de la salle et de la cuisine du restaurant. Pour réaliser ce «mini audit», on divise l'équipe en groupes de 3 à 4 stagiaires. Chaque groupe s'occupe de visiter-explorer une partie de la cuisine ou de la salle de restaurant et relève les objets susceptibles de consommer de l'électricité. (20-30min) Pour chaque objet le groupe doit se poser les questions suivantes :
 - a. Quel type d'énergie est utilisé pour faire fonctionner cet objet ?
 - b. Est-ce que cet objet est plus ou moins énergivore ?
 - c. Est-ce que je peux avoir une emprise sur cette consommation énergétique ?
 - d. Est-ce qu'une alternative est possible (un autre système, une solution moins énergivore...)?
3. L'ensemble des groupes se retrouvent et mettent en commun leurs investigations. Les apprenants répondent à ce qu'ils savent répondre. Le formateur donne les compléments d'informations lors de la mise en commun.

Conseils - astuces - variantes

Cette animation suppose que le formateur soit capable de répondre aux interrogations des apprenants et de proposer des solutions. Il doit connaître le lieu à inspecter et avoir préalablement listé des propositions simples et faciles à mettre en application.

- L'idée est d'attirer l'attention des apprenants sur les gestes simples qu'ils peuvent mettre en application dans leur quotidien de travailleurs HORECA (mettre un couvercle sur une casserole lorsque cela est possible, préchauffer les fours uniquement lorsque c'est nécessaire, éteindre les lumières de la salle...).
- Les informations sur les économies d'énergie où l'apprenant n'a pas d'emprise seront expliquées plus brièvement et uniquement à titre informatif (par ex : le choix d'un appareil classé A+++ lors des achats d'équipement).
- Point d'attention : Être soucieux des qualités nutritionnelles des aliments, même si leur mode de cuisson est un peu plus énergivore et veiller à rester cohérents. Cuisiner des restes ne doit pas être exagérément énergivore.

Sources

(FR) Le formateur peut s'aider de la brochure de l'asbl Revert «120 gestes malins» :

http://www.revert.be/site/FCK_STOCK/File/120gestes.pdf

Mais il existe beaucoup d'autres supports de ce type dans différentes langues.

Chapitre 5 «Réduire son empreinte énergétique en cuisine»

Fiche pédagogique n°3

LES TECHNIQUES ET PRODUITS D'ENTRETIEN RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.
- Éco-commis de salle.

Compétences exercées

- Connaître des alternatives aux produits chimiques dans le nettoyage, la désinfection et l'entretien, qui soient plus respectueuses de l'environnement.
- Réduire son empreinte écologique dans la cuisine.

Durée

1 heure.

Prérequis

Aucun.

Contenus (mots clés)

Produits d'entretien écologiques.

Besoins en matériel

- Table, chaises, tableau.
- Produits d'entretiens labellisés Ecocert.

Déroulement de la séance

1. Lister les produits d'entretien naturels.
2. Lister les produits d'entretien non naturels et leurs impacts sur l'écologie.
3. Réaliser soi-même un produit ménager.

Pourquoi utiliser des produits d'entretien écologiques ?

- Ils favorisent l'utilisation des ressources renouvelables.
- Ils respectent les éco-systèmes naturels et l'eau.
- Ils légitiment la recherche pour des produits sécurisants.
- Ils sont souvent moins chers puisqu'il est possible de les fabriquer soi-même.



Focus sur le label Ecocert

Ce label atteste de la conformité avec le cahier des charges élaboré par ECOCERT et facilite la reconnaissance des produits d'entretien écologiques. Les produits Ecocert vont de la détergence aux dégraissants techniques en passant par la désinfection, le détartrage, la désinsectisation, le traitement d'odeurs et sont spécifiquement conçus pour un usage professionnel. Ce label garantit :

- La réintégration des éléments du produit dans le cycle de la vie par décomposition naturelle : biodégradabilité ultime et rapide.
- Respect de l'Homme et de l'Environnement sur tout le cycle de vie du produit (origine des matières premières, étapes de fabrication...).
- Absence totale de tensio-actifs pétrochimiques...

Conseils - astuces - variantes

Possibilité de compléter la séance en visionnant une capsule vidéo sur l'efficacité des produits d'entretien naturels ou sur leur intérêt.

Sources

Capsules vidéos sur le sujet

(FR) «les produits d'entretien naturels sont-ils aussi efficace que les industriels ?»

<https://www.youtube.com/watch?v=etbvpABpkx8>

Création de ses produits d'entretien ménager pour le domicile

(FR) Nos recettes pour fabriquer ses produits ménagers

www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/nos-recettes-pour-fabriquer-ses-produits-menagers-00557

www.cfaitmaison.com/divers/menage.html

www.montremoicoment.com/beaute-sante/comment-faire-soi-meme-ses-produits-d-entretien.html





CHAPITRE 6

TRAVAILLER DE FAÇON RESPECTUEUSE ET VALORISANTE, LES DENRÉES ALIMENTAIRES DANS UNE CUISINE DURABLE



Chapitre 6 «Travailler de façon respectueuse et valorisante, les denrées alimentaires dans une cuisine durable»

Fiche pédagogique n°1

LES DÉCHETS DANS LA CUISINE

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Lutter contre les déchets alimentaires.
- Valoriser les déchets alimentaires.

Durée

2 heures.

Prérequis

Connaître les produits utilisés en cuisine.

Contenus (mots clés)

Plastique, carton, verre, pelures, cosses, fanes, tiges, peaux, os...

Besoins en matériel

Tableau, feutres, papier.

Déroulement de la séance

1. Définir ce que sont les « déchets alimentaires ». Grâce à des mots proposés (plastique, carton, pelures, cosses, fanes, tiges, peaux, os...), les apprenants, à l'aide du formateur, tentent d'arriver à une définition. Exemples de définitions :
 - a. Tout bien que son propriétaire destine à l'abandon.
 - b. Quantité perdue dans l'usage d'un produit, ce qui en reste après son utilisation.
 - c. Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas.
2. Réflexion : Comment réduire et surtout réutiliser les déchets alimentaires ?
3. Cuisiner les restes. Inventer une recette ou s'inspirer d'une recette existante (voir les sources).

Conseils pratiques au supermarché

- Faites une liste de courses en ayant fait l'inventaire de votre frigo et de vos réserves.
- Achetez en fonction de vos habitudes et de la composition de votre ménage.
- Établissez la liste des menus de la semaine et achetez en fonction du nombre de repas à préparer. Choisir les plats en fonction du temps disponible pour cuisiner à chaque repas. Préparer des quantités un peu plus grandes ou des plats à l'avance pour emporter à son déjeuner au travail.
- Respectez la chaîne du froid en achetant vos produits surgelés en dernier. Rangez-les rapidement dans votre congélateur.
- Privilégiez l'achat en vrac : en apportant vos propres contenants au magasin et au marché (sacs en tissu pour les aliments secs, bocaux pour le reste).
- Optez pour l'achat en grosse quantité dès que les produits se conservent.
- Limitez les plats tout prêts, confectionnez-les vous-mêmes (ex : les biscuits et gâteaux du goûter).

Conseils pratiques à la maison

- Rangez bien votre frigo en tenant compte des 4 grandes zones de froid qui le composent. Consultez la notice de votre frigo pour bien les identifier.
- Vérifiez les dates mentionnées sur les étiquettes des produits et rangez-les en mettant les dates de péremption les plus proches à l'avant du frigo.
- Respectez le principe du «premier entré, premier sorti».

Conseils pratiques avant et après les repas

- Attendez 2 heures avant de ranger les restes d'un plat chaud au réfrigérateur. Ne les conservez pas dans la casserole qui a servi à la cuisson, mais pensez aux boîtes hermétiques ou à l'emballage sous vide.
- Évitez que les restes n'entrent en contact avec d'autres aliments conservés dans votre frigo.
- Accommodez vos restes. Il existe mille et une recettes pour faire des restes du repas d'un jour, le repas d'un autre jour... (voir les sources).

Conseils - astuces – variantes

Rechercher et choisir la vidéo d'illustration la plus pertinente selon le groupe, l'intérêt du formateur. Beaucoup d'internautes ont partagé leur expérience et leurs conseils sur ces sujets (quelques exemples dans les sources). Termes possibles pour la recherche :

- ma cuisine minimaliste,
- cuisine zéro déchet,
- idées / recettes pour cuisiner les restes.

Sources

(FR) Article de presse «Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget»
www.ibw.be/wp-content/uploads/2015/09/Brochure_Gaspi-RW-Low.pdf

Livre «Menus anti-gaspi, n'en perdons pas une miette» (conseils, menus anti-gaspi avec entrée, plat, dessert et recettes gourmandes et faciles pour accommoder les restes) https://issuu.com/intradel/docs/fost_w7_1405_livre_fr_-_batbassedef

(EN) Website / article : <http://lifehacker.com/the-best-ways-to-reuse-your-most-common-kitchen-leftovers-1578427170>

Website / recettes pour cuisiner les restes www.lovefoodhatewaste.com/recipes

Chapitre 6 «Travailler de façon respectueuse et valorisante,
 les denrées alimentaires dans une cuisine durable »

Fiche pédagogique n°2

LA CHAÎNE DU FROID POUR LIMITER SES DÉCHETS

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Connaître l'importance de la chaîne du froid pour exploiter les aliments et éviter le gaspillage alimentaire.
- Stocker les aliments de manière rationnelle (en prenant compte la température dans les différentes zones du réfrigérateur...).

Durée

1 heure.

Prérequis

Aucun.

Contenus (mots clés)

Chaîne de froid, produits de la chaîne du froid (cargaison froide), température, prévention des déchets.

Besoins en matériel

Tableau, feutres, produits alimentaires.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Définir la notion de «chaîne du froid» : avec les mots-clés proposés par le formateur, les apprenants tentent de créer une définition. Définition : la chaîne de froid est une série ininterrompue d'activités de distribution et de stockage qui se déroulent dans un environnement à température contrôlée. Une chaîne de froid sert à prolonger la vie des produits frais comme les fruits et légumes, les surgelés et les fruits de mer. Ces produits sont périssables et doivent être déplacés vers leur destination finale tout en étant maintenus à une température constante.
3. Disposer différents aliments au milieu du groupe OU utiliser des images de divers aliments (issus de tous les groupes d'aliments).
4. Classer les produits selon la température à laquelle ils devraient être stockés : ambiante, froide (frigo) ou très froide (congélateur).
5. Distribuer les groupes de produits dans différentes installations de stockage d'aliments (congélateur, stockage à sec, stockage d'huiles et de graisses...).
6. Pour les aliments réfrigérés, les distribuer dans les différentes sections du réfrigérateur.
7. Identifier et expliquer les erreurs.

Sources

(ENG) Vidéo "The Cool Factor, Cold Chain Management"

<https://www.youtube.com/watch?v=MkL26PvrnwU>

Chapitre 6 «Travailler de façon respectueuse et valorisante,
les denrées alimentaires dans une cuisine durable »

Fiche pédagogique n°3

RECYCLAGE ET TRI DES DÉCHETS

Profil de formation

- Éco-commis de cuisine.

Compétences exercées

- Connaître les lois, directives et principes concernant la gestion des déchets dans le pays et par région (formateur).
- Appliquer le recyclage conformément à ces principes.
- Comment trier et évacuer les déchets.
- Importance du tri / recyclage pour une deuxième vie des déchets.
- Avantages environnementaux, sociaux et économiques du recyclage des déchets.

Durée

1 heure.

Prérequis

Aucun.

Contenus (mots clés)

PMC, emballages, verre, papier, carton, recyclage, gaspillage.

Besoins en matériel

Tableau - stylo feutre - papier - table - chaises - divers déchets.

Déroulement de la séance

1. Présenter le cadre et les objectifs de la séance.
2. Disposer les déchets divers (PMC, emballage en verre carton, plastique...) au centre du groupe.
3. Identification des déchets par les apprenants.
4. Créer et classer les groupes de déchets.
5. Identifier ce qui peut être trié ou non, ce qui est recyclé ou non.
6. Identifier et expliquer les éventuelles erreurs.
7. Montrer l'importance et les avantages du tri et du recyclage des déchets (environnementaux / sociaux / économiques) en se servant d'exemples, d'un article de presse, d'une vidéo.
8. Identifier et expliquer les erreurs.

Conseils - astuces – variantes

- Trouver la liste de tout ce qui peut se trier ou se recycler dans sa région / son pays (en Belgique : www.fostplus.be).
- Faire une activité ludique en préalable (quizz) pour savoir à quel niveau se situe les connaissances des apprenants en matière de tri des déchets. Il existe beaucoup de jeux et d'animations dans toutes les langues autour du tri des déchets ! Voir les organismes de collecte régionaux ou nationaux qui mettent souvent à disposition gratuitement ces outils pédagogiques sur leur site Internet (Ex. Voir les questions du jeu de 7 familles des déchets, en français, <http://www.hygea.be/uploads/docs/jeu-de-carte-tri-dechets.pdf>).
- Pour montrer l'importance et les avantages du tri et du recyclage des déchets : trouver des exemples, des articles de presse, des vidéos. Ces supports sont nombreux, dans toutes les langues.

Sources

(FR) Vidéo «C'est pas sorcier : une seconde vie pour nos poubelles» (25'49")
<https://www.youtube.com/watch?v=MECmglz36nU>
 Dossier de presse «des huiles et des graisses usagées en Bio diesel»
http://www.hygea.be/uploads/actions/2013/VA_JDE_VALORFRIT_06D_BL_def.pdf
 (ENG) Video "Why Should We Reduce, Reuse and Recycle?" (4'13")
www.youtube.com/watch?v=SzPA1G5zr9Q
 Article "Why Is Recycling So Important?", Alex Schenker
<https://www.earthsfriends.com/why-recycling-important>





ANNEXE 1

RÉFÉRENTIEL MÉTIER «ÉCO-COMMIS DE CUISINE»

Le projet s'est appuyé sur la méthodologie référentielle pour développer le profil métier de l'éco-commis de cuisine (identification des compétences complémentaires au profil du commis de cuisine «classique»). Il est composé de deux activités-clés, dans lesquelles on retrouve plusieurs compétences, déclinées en aptitudes, savoirs et niveaux de responsabilité et d'autonomie.

Activité-clé n°1 : Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable

| Compétences | Aptitudes | |
|--|--|--|
| | Savoir-faire | Savoir-faire comportementaux |
| 1. Maîtriser les concepts généraux et les savoirs globaux relatifs à la restauration durable. | Identifier une consommation éthique et responsable. | <ul style="list-style-type: none"> ● Prise de connaissance des étiquettes préalable à l'utilisation des produits. ● Développer des automatismes. ● Respecter les besoins spécifiques dans les consommations alimentaires liées à des allergies et des maladies. |
| | Décrypter les étiquettes et identifier les différents composants. | |
| | Pouvoir lier alimentation—santé—nutrition. | |
| | Travailler avec un minimum de sel, de sucres et d'édulcorants. | |
| | Composer un plat végétarien, végétalien, local, sans gluten... | |
| | Avoir une compréhension globale de la restauration durable et ses implications. | |
| 2. Intégrer la dimension durable. | Identifier les produits selon leur mode de production (local, biologique, raisonnée, conventionnel). | Être conscient de l'impact de notre consommation alimentaire sur la préservation de la biodiversité, la réduction des pollutions et des émissions de CO2, etc. |
| | Systematiser l'utilisation de produits de saison, éthiques (issus d'une économie durable). | |
| | Utiliser les ressources : produits et producteurs. | |
| 3. Communiquer et transmettre ses savoirs liés à la restauration durable. | Expliquer aux clients la démarche de l'organisation vers le «durable». | <ul style="list-style-type: none"> ● Faire preuve de curiosité intellectuelle sur la démarche durable de l'organisation. ● Être attentif à l'origine et aux caractéristiques des produits (voir plus haut). |
| | Présenter les produits proposés aux clients en identifiant les producteurs et leurs produits. | |

| Savoirs | Niv. De responsabilite et d'autonomie pour l'AC |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Connaître les certifications et les labels existants. ● Fonctionnement de l'étiquette. ● Termes et vocabulaire fréquemment utilisés sur les étiquettes. ● types de sucre et d'édulcorants les plus fréquents. ● pyramide alimentaire. ● le concepts d'allergènes et d'intolérances. ● les allergènes alimentaires les plus fréquents. ● Informations de base sur la maladie cœliaque, les maladies cardiovasculaires, le diabète... ● Principales catégories d'ingrédients avec et sans gluten. ● Connaître les alternatives existantes à une alimentation classique (concepts de végétarisme, restauration durable, locale, etc.). ● Connaître les grands courants liés à la cuisine durable (slow food, etc.). | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Connaître le patrimoine local et naturel (terroir). ● Connaître les recettes locales et traditionnelles, spécifiques à sa région. ● Empreinte écologique et carbone des différentes catégories d'aliments. ● Méthodes de production agricoles : conventionnelles, raisonnées, région protégée, biologiques, etc. ● Méthodes de production : élevage, pêche et pisciculture. ● Caractéristiques sanitaires et environnementales des aliments en fonction de leur méthode de production. ● Saisonnalité des produits. ● Concept et valeur de la biodiversité. ● Concept et principes de la traçabilité des aliments. | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Connaissance des producteurs. ● Connaissance des principes de la restauration durable (voir plus haut) ● Connaissance des produits (producteur, origine...) qui composent le plat amené au client. | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin)</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |

Activité-clé n°2 : Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets

| Compétences | Aptitudes | |
|--|---|--|
| | Savoir-faire | Savoir-faire comportementaux |
| 1. Gérer les ressources (eau, gaz et électricité) de manière responsable, raisonnée et parcimonieuse. | Utiliser les équipements à bon escient et en optimisant leur fonctionnement, notamment les lampes, les appareils électriques et/ou au gaz. | <ul style="list-style-type: none"> ● Respecter les procédures de l'organisation, les notices et les fiches techniques. ● Adopter les gestes adéquats pour économiser l'énergie ● Développer des automatismes. |
| | Utiliser seulement les quantités d'eau nécessaires. | |
| | stocker la nourriture de façon rationnelle (en tenant compte, le cas échéant, des températures dans les différentes zones du réfrigérateur...). | |
| | Vérifier en fin de service que tout est éteint et coupé. | |
| 2. Travailler à l'économie / limiter les déchets. | Limiter les pertes des denrées alimentaires. | <ul style="list-style-type: none"> ● Être attentif aux dates de conservation. ● Systématiser la récupération des fonds alimentaires. ● Être attentif aux produits entamés avant de recourir au stock. ● Développer des automatismes. |
| | Valoriser les pertes des denrées alimentaires . | |
| | Nettoyer et/ou éplucher, couper et découper convenablement (pas plus que nécessaire) les aliments (fruits, légumes, viande...). | |
| | Utiliser le moins possible de produits à usage unique (sac poubelle, essuie-tout, lingettes, couverts et assiettes jetables, etc), leur préférer si cela existe, des équivalents à usage multiple (vaisselle lavable...). | |
| | Choisir les produits avec des matériaux renouvelables, et si possible biodégradables et compostables, en accord avec la norme EN 13432 (si usage obligé d'objets jetables). | |
| | Appliquer les techniques de préparation et de conservation des aliments qui réduisent les déchets (emballage sous vide des ingrédients et matières semi-préparées). | |
| 3. Gérer les déchets de manière adéquate. | Effectuer un tri sélectif selon les règles en vigueur. | <ul style="list-style-type: none"> ● Développer des automatismes. ● Faire preuve de minutie. |
| | Automatiser la sélection des types de déchets. | |
| | Si possible, réutiliser les déchets organiques dans des process de biométhanisation, ou de compost privés. | |
| | Appliquer les normes HACCP. | |
| | Utiliser les lieux de stockage des déchets. | |
| | Suivre le calendrier du ramassage des déchets. | |
| 4. Respecter les règles et préconisations «éco» pour le nettoyage et l'hygiène. | Utiliser des produits à faible impact environnemental, excepté pour les zones où cela est requis par la réglementation. | |
| | Utilisez des produits concentrés et des distributeurs. | |
| | Utiliser les quantités recommandées pour les produits de nettoyage. | |
| | Eviter les contaminations. | |
| | Ranger les aliments biologiques, sans gluten, etc., dans des zones séparées de l'espace de stockage. | |

| Savoirs | Niv. De responsabilite et d'autonomie pour l'AC |
|--|---|
| <p>Les principes et techniques liés aux dépenses et économies d'énergie Fiches techniques des différents matériels.</p> | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Techniques de récupération alimentaire. ● La valeur économique des produits. ● Les techniques de découpe et de nettoyage. ● Lois nationales / directives européennes sur la lutte contre les déchets alimentaires. ● Caractéristiques de conservation des aliments et préparations. | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |
| <p>Les principes du tri sélectif et les catégories de déchets (déchets verts, bouteilles plastique, verre, huile, papier, déchets compostables...).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Normes de base HACCP. ● Réglementation officielle (nationale, européenne). | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Les produits chimiques et les détergents écologiques. ● Quantités demandées pour une utilisation efficace et rationnelle des produits chimiques de nettoyage. ● Réglementation pour la conservation des aliments en fonction des besoins : allergies, maladie cœliaque, certifications biologiques... ● Bonne connaissance générales des pratiques d'hygiène. | <p>Autonomie : 2 (proximité du chef par rapport au commis de cuisine : le chef est consultable en cas de besoin).</p> <p>Complexité et contexte du travail : 1 (situations simples et similaires à chaque prestation).</p> <p>Responsabilité : 1 (exercer l'activité clé sous la responsabilité d'un supérieur hiérarchique).</p> |





ANNEXE 2

RÉFÉRENTIEL FORMATION «ÉCO- COMMIS DE CUISINE»

Il s'agit de traduire le référentiel métier (annexe 1) en Unités d'Acquis d'Apprentissage (UAA) et en modules de formation afin que les partenaires puissent les mettre en œuvre. L'objectif est de doter les opérateurs locaux des outils nécessaires à opérationnaliser ces formations. Ces outils facilitent une appropriation et une adaptation des formations aux spécificités des méthodes d'apprentissages nationales.

Activité clef n°1 : Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable

UF1 : à la fin de l'unité de formation, le/la stagiaire sera capable de comprendre les alternatives durables à une alimentation classique, reconnaître les certifications et les labels, comprendre l'importance de consommer des produits de saison et locaux.

Séquence n°1 : les principes de l'éco-restauration

Objectif spécifique : Connaître les principes liés à la restauration durable.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ce qu'est une consommation éthique et responsable.
- Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique.
- Lier l'alimentation, la santé et la nutrition.
- Développer des principes liés à la restauration durable.
- Comprendre le principe d'empreinte écologique dans la cuisine.
- Connaître les techniques de conservation.

Séquence n°2 : le patrimoine local et naturel

Objectif spécifique : Connaître le patrimoine local de la région où on exerce son métier et intégrer la dimension locale dans ses pratiques professionnelles au quotidien.

Objectifs pédagogiques :

- Appréhender le territoire local, cerner les particularités de la région.
- Connaître les ressources du patrimoine local; identifier les spécificités de la région (plats et recettes typiques, productions locales).
- Identifier les producteurs, connaître leurs productions et être en capacité de présenter les produits locaux proposés aux clients.
- Pouvoir utiliser un produit local en cuisine.

Séquence n°3 : le calendrier des produits et ses principes

Objectif spécifique : Connaître et intégrer le calendrier des produits (fruits, légumes, poissons, viandes...) et ses principes dans ses pratiques professionnelles au quotidien afin d'être en adéquation avec l'alimentation durable.

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique.
- Connaître les principes à la restauration durable.
- Travailler et connaître les saisons et les cycles; varier le travail des produits en fonction des saisons (cuisson, recettes...).
- Connaître les techniques de conservation.
- Être conscient de l'intérêt d'utiliser un produit de saison en cuisine.

Séquence 4 : les labels et composantes des étiquettes et des produits

Objectif spécifique : connaître les labels et composantes des étiquettes et des produits.

Objectifs pédagogiques :

- Décrypter les étiquettes et ses composants, la qualité nutritive des produits (présence de sucres, de sel, de graisses...).
- Connaître les certifications et labels existants (bios, locaux, nationaux, européens...).
- Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique.
- Connaître les allergènes et proposer des alternatives ; des additifs et des colorants, notamment ceux qui s'appliquent au bio.

Activité clef n°2 : Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets

UF2 : à la fin de l'unité de formation, le/la stagiaire sera capable de gérer les énergies de manière responsable, travailler à l'économie, réduire et valoriser les déchets.

Séquence n°1 : l'énergie

Objectif spécifique : Travailler de façon respectueuse et valorisante, les denrées alimentaires dans une cuisine durable et gérer les énergies de manière responsable, raisonnée et parcimonieuse.

Objectifs pédagogiques :

- Adopter les gestes, principes et techniques, liés à une utilisation adéquate de l'énergie.
- Connaître des alternatives aux produits chimiques dans le nettoyage, la désinfection, l'entretien, plus respectueux de l'environnement.
- Réduire son empreinte écologique dans la cuisine.

Séquence n°2 : les déchets

Objectif spécifique : Travailler de façon respectueuse et valorisante, les denrées alimentaires dans une cuisine durable.

Objectifs pédagogiques :

- Lutter contre les déchets alimentaires.
- Valoriser les déchets alimentaires.
- Connaître les lois et directives par rapport à la gestion des déchets en vigueur dans son pays, et par région...
- Appliquer le recyclage selon ces lois et directives (PMC, verre...).
- Trier et évacuer les déchets.





ANNEXE 3

RÉFÉRENTIEL ET MODALITÉS D'ÉVALUATION «ÉCO- COMMIS DE CUISINE»

Pour pouvoir vérifier les connaissances et les apprentissages des apprenants concernant l'ensemble des sujets abordés lors du module de formation éco-commis de cuisine, nous proposons de réaliser une épreuve globale et intégrée qui permettrait de contrôler que toutes les compétences identifiées sont acquises.

L'avantage est de faire les liens et d'intégrer fortement l'ensemble des apprentissages abordés. Cette épreuve est cohérente avec des moments et tâches qui se complètent. Elle est à priori souple et plus facile à mettre en œuvre ou à s'approprier pour les différents partenaires européens. Toutes les facettes de cette situation réelle de travail sont abordées.

Activité-clef n°1 :

Formuler les connaissances générales relatives à la restauration durable

UF1 : à la fin de l'unité de formation, le/la stagiaire sera capable de comprendre les alternatives à une alimentation classique, reconnaître les certifications et les labels, comprendre l'importance de consommer des produits de saison et locaux.

Séquence 1 : les principes de l'éco-restauration

Séquence 2 : le patrimoine local et culturel

Séquence 3 : le calendrier des produits et des principes

Séquence 4 : les labels et composantes des étiquettes et des produits

Activité clef n°2 :

Respecter l'environnement, gérer les ressources et les déchets

UF2 : à la fin de l'unité de formation, le/la stagiaire sera capable de gérer les énergies de manière responsable, travailler à l'économie, réduire et valoriser les déchets.

Séquence 1 : l'énergie

Séquence 2 : les déchets

MODE DE CONTRÔLE :

- L'épreuve se réalisera dans une cuisine professionnelle.
- L'épreuve sera réalisée dans le cadre d'une situation réelle où le stagiaire devra présenter sa réalisation au client (cadre EFT).

MODALITÉS DE L'ÉPREUVE :

1. Tâches à réaliser

Le stagiaire devra réaliser un menu pour 4 pers. (entrée, plat, dessert et accompagnement de boisson) sur base d'une recette qu'il aura lui-même composée et où il devra intégrer les critères suivants :

- Le stagiaire devra pouvoir expliquer aux examinateurs, de manière simple et sans rentrer dans les détails, pourquoi son menu et sa sélection de boissons peuvent être considérés comme un menu de restauration durable et ce en évoquant 3 raisons pertinentes (cfr AC1 S1).
- Le stagiaire devra proposer des plats équilibrés d'un point de vue nutritionnel (cfr AC1 S1).
- Le stagiaire devra utiliser des produits issus de circuits-courts et qui peuvent représenter le patrimoine culturel de la région (cfr AC1 S2).
- Le stagiaire devra pouvoir présenter le ou les producteurs qui lui ont permis de réaliser son menu (cfr AC1 S2).
- Le stagiaire devra s'assurer que les produits qui sont utilisés dans son menu soient des produits de saison (cfr AC1 S3).
- Le stagiaire devra s'assurer que les produits utilisés soient des produits durables (cfr AC1 S4).
- Le stagiaire devra pouvoir proposer une alternative à son menu en cas d'allergie ou d'intolérance (cfr AC1 S4).
- Le stagiaire devra préparer son menu en adoptant des gestes et des techniques économes en termes d'énergie (cfr AC2 S1).
- Le stagiaire devra préparer son menu en réduisant au maximum sa quantité de déchets et en utilisant pleinement les produits qu'il aura choisis (cfr AC2 S2).

2. Conditions de réalisation (les étapes de réalisation seront à déterminer en fonction du centre de formation et des examinateurs)

- Le stagiaire aura 3h pour réaliser la composition de son menu et le choix de ses boissons conformément à ce qui lui a été demandé.
- Le stagiaire aura 2h pour réaliser sa liste de commande.
- Le stagiaire aura 4h pour les mises en place de son menu en cuisine.
- Le stagiaire devra présenter et dresser son menu en 1h aux clients. Il ne devra pas lui-même servir les plats et les boissons, un serveur le fera pour lui. Cependant, il devra présenter l'ensemble du menu au début du repas et présenter chaque pièce (entrée, plat, dessert) et chaque boisson après le service de celles-ci.
- Le stagiaire pourra avoir à sa disposition un aide cuisine durant les 4h de mise en place et durant l'heure pendant laquelle il présentera et dressera son menu.
- Le stagiaire pourra être soutenu par un formateur pour calculer les quantités de produits de sa liste de commande.
- Le stagiaire pourra se servir d'internet et/ou des contacts de son formateur pour trouver les producteurs locaux, bio, fair-trade dont il aura besoin.
- Le budget du menu sera déterminé par le centre de formation qui fera passer l'épreuve au stagiaire.

MODALITÉ D'ÉVALUATION :

1. Critères (voir le tableau ci-dessous).
2. Indicateurs (voir le tableau ci-dessous).
3. Niveau de réussite.



| Critères | Indicateurs | Niveaux de réussite | OK | KO |
|--|---|--|----|----|
| Les conditions de réalisation de l'épreuve sont respectées. | Les délais de réalisation ont été respectés. | L'indicateur doit être rencontré. | | |
| | Les consignes de base de réalisation ont été respectées (création d'un menu pour 4 personnes : entrée plat dessert). | Marge d'1 erreur. | | |
| La justification donnée par le stagiaire pour dire que son menu est durable est pertinente (trois arguments). | Le stagiaire a donné trois raisons pour justifier que son menu est durable. | Au moins 2 raisons ont été données. | | |
| | Les explications sont correctes, claires et simples. | L'indicateur doit être rencontré. | | |
| L'élaboration et la réalisation du menu est autonome (tenant compte des soutiens et aides prévues dans les conditions de réalisation). | Le stagiaire a fait appel à ses recherches et/ou à ses connaissances, il utilise ses supports de cours, a fait des recherches préalables, etc. | Le stagiaire a fait appel au moins une fois à un support pédagogique ou une recherche. | | |
| | Les formateurs / examinateurs ont été sollicités à bon escient (curiosité, difficulté particulière...) lors de la réalisation du menu. | Pas plus de 3 sollicitations à mauvais escient. | | |
| | Le cas échéant, le stagiaire a fait appel au formateur pour faire face à un aléa. | L'indicateur doit être rencontré. | | |
| La réalisation du menu est durable (limiter son gaspillage, ne pas consommer trop d'énergie...). | Le stagiaire a utilisé 3 techniques / gestes d'éco-restauration pour la réalisation de son menu. | Au moins 2 techniques / gestes ont été utilisés. | | |
| | Le stagiaire a utilisé les techniques anti-gaspillages des ingrédients (réemploi d'épluchures, utiliser tout ce qui est consommable, FIFO...). | Au moins une technique a été utilisée. | | |
| | Le stagiaire a veillé à ne pas consommer trop d'énergie ou a démontré une attention particulière à cet égard. | L'indicateur doit être rencontré. | | |
| L'explication sur l'origine des produits et de leur plus-value est pertinente. | Le stagiaire a donné deux explications d'ordre nutritionnel sur les produits utilisés. | Au moins 1 élément a été donné. | | |
| | Le stagiaire sait décrypter les étiquettes dans ses grandes lignes, (répartition graisse / sucre/protéines, identifier les produits nocifs et additifs non naturels, les calories). | L'indicateur doit être rencontré. | | |
| | Le stagiaire sait expliquer les différents labels présents sur les produits choisis. | Au moins 1 label a été correctement identifié et expliqué. | | |
| | Le stagiaire sait dire si un des grands allergènes connus est présent dans sa recette (gluten, lactose, fruits à coques). | L'indicateur doit être rencontré. | | |

Seuil de réussite = 2/3, soit 9 «ok» /14

Merci à tous les partenaires qui ont activement contribué à l'élaboration de ce support pédagogique



Avec le soutien financier de la Commission européenne



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.