

Alimentation durable - approfondissement

- Cycle de formation en 8 journées -

Alimentation, société et environnement...

Apprendre à cuisiner c'est découvrir des techniques et une façon d'organiser l'assiette. Mais c'est aussi choisir et préparer les aliments en fonction des saisons et de ses besoins.

Pour Rencontre des Continents, cuisiner c'est encore se situer, prendre position ou s'engager face à des questions telles que celles de la santé, du gaspillage, de l'environnement, du respect des producteurs...

L'objectif de cette formation est donc d'approfondir des pistes pratiques pour pouvoir se nourrir au quotidien en respectant à la fois à notre santé, notre environnement et notre convivialité.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ce cycle de formation d'approfondissement si ce n'est un intérêt marqué pour la thématique, une aisance en cuisine et des expérimentations et réflexions personnelles à partager.

Formateurs

Daniel Cauchy est jardinier, ancien cuisinier en restaurant végétarien et formateur en éducation à l'environnement et au développement. Certains cours seront pris en charge par Daniel Cauchy et des cuisiniers professionnels, d'autres par des animateurs-cuisiniers volontaires formés par Rencontre Des Continents et passionnés par l'alimentation écologique. La formation accueille 18 participants.

Dates des cours

8 dimanches :

En 2015 : 18 octobre – 15 novembre – 13 décembre

En 2016 : 10 janvier – 21 février – 13 mars – 1e mai – 22 mai

Horaire

De 14h30 à 20h30

Lieux de la formation

18 octobre : Maison de la Paix - Rue Van Elewyck 35 – 1050 Bruxelles (Ixelles)

Cours suivants : **Fraternité du Bon Pasteur** - Rue au Bois 365 b, 1150 Bruxelles (Woluwe Saint-Pierre, derrière le bâtiment de l'ICHEC)

Frais de participation

280 euros pour le cycle incluant repas, cours et notes. (240€ pour étudiants et demandeurs d'emplois)

Un acompte de 140 euros est à verser à l'inscription pour confirmation (non-remboursable).

Solde (140 euros restants) à verser **avant le 8 octobre 2015**.

Une inscription est un engagement pour l'ensemble du cycle.

Compte bancaire de l'asbl Rencontre des Continents : **BE09 0015 0971 3757**



Alimentation durable - approfondissement

- Cycle de formations en 8 journées -

Chaque séance comportera une présentation théorique d'une thématique liée à l'alimentation durable ainsi que la réalisation collective du repas suivie de la dégustation et du rangement.



Programme 2015/2016

L'assiette écologique – Dimanche 18 octobre 2015

Approche éco-systémique de notre alimentation. Comment et pourquoi porterons-nous une attention particulière à notre alimentation? Quelles sont les bases d'une alimentation saine, écologique et conviviale? Nous ferons une première proposition d'un nouveau modèle alimentaire et présenterons les grands produits de base.

L'assiette au microscope – Dimanche 15 novembre 2015

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

Les épices – Dimanche 13 décembre 2015

Herbes d'ici et d'ailleurs. D'un point de vue économique et politique, les épices jouent depuis des milliers d'années un rôle important dans nos sociétés. Leur variété est énorme et elles nous permettent de créer de nombreux plats délicats.

La conservation – Dimanche 10 janvier 2016

Profiter en toute saison des bienfaits des aliments, tel est l'un des objectifs de la conservation. Cette session présente différentes méthodes de conservation dans le contexte d'un mode d'alimentation plus écologique.

Qualité paysanne – Dimanche 21 février 2016

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

L'assiette au microscope – Dimanche 13 mars 2016

L'équilibre alimentaire «céréalien». Les données scientifiques actuelles en nutrition valident une façon de se nourrir sobre, moins riche en produits animaux, moins grasse, mais donnant une place importante aux végétaux. Pourquoi et comment remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales ?

Se nourrir – Dimanche 1er mai 2016

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

Cuisine sauvage – Dimanche 22 mai 2016

Légumes de printemps. Quand les saisons se croisent et que les réserves viennent à se faire rares, la nature nous offre toute sa générosité. Les plantes sauvages sont des richesses à découvrir et apprécier tant d'un point de vue gustatif que curatif et nutritif.

Table d'hôtes – Samedi 4 juin 2016

Réunissant les proches de Rencontre des Continents, la table d'hôtes sera aussi l'occasion pour les participants de partager ce qu'ils auront appris tout au long de l'année.

Inscriptions :



Sandrine Sandermans - 0473/64.35.33
sandrine@rencontredescontinents.be
www.rencontredescontinents.be
Rue Van Elewyck 35, 1050 Bruxelles



Avec l'aide de la Région de Bruxelles-Capitale