

DEFI

Do « eat » yourself. Je cuisine local !

4 DÉFIS INTER ÉTABLISSEMENTS AGRICOLES

On peut
mieux 
faire



SUR **L'ÉCO** 2021
2022
CITOYENNETÉ

Présentation du défi

Le choix de notre alimentation a un fort impact sur l'environnement. Bien manger est un acte écocitoyen très important, un levier majeur pour contribuer à la lutte contre le changement climatique.

Vous étiez-vous déjà posé cette question ? Alors, pour ce prochain défi, avant de vous mettre à table 🍴, nous vous demanderons de passer derrière les fourneaux 🍳🥕 !

Vous devrez organiser un atelier cuisine pour réaliser une recette inventée ou réinventée, complètement dingue d'originalité ou dans la pure tradition... Le challenge consiste avant tout à justifier de vos choix de produits, de votre mode d'approvisionnement, de la manière de partager cette recette. En somme, ce n'est Top chef au lycée que nous évaluerons, mais des éco-chefs au Top dans les cuisines de vos lycées !

Si le contexte sanitaire vous empêche de conduire ce défi au lycée, rien ne vous empêche évidemment de travailler à plusieurs... mais chacun dans sa cuisine et derrière votre écran ! Régalez-vous bien ! 🍴🍳🍷

Durée du défi

3 semaines | Entre le lundi 17 janvier et vendredi 4 février.

Evaluation du défi

L'évaluation est prévue en semaine 6 (entre le 7 et le 11 février). Les résultats seront communiqués au plus tard le vendredi 11 février 2022.

Vous devrez adresser au jury :

- Une fiche recette selon le modèle joint (Présentation du plat, Consignes de préparation, Liste des ingrédients, etc)
- Une fiche justifiant votre démarche au regard des 5 piliers du "Bien manger" (information jointe)
- Des images illustrant votre aventure culinaire et justifiant de votre partage de ces images sur les réseaux sociaux

Comptage des points

Critères		Points
J'argumente	> Justifier le choix de votre recette au regard des 5 piliers du "Bien manger"	Echelle de 0 à 16
Je respecte la consigne	> Justifier de la qualité et du choix des ingrédients pour la recette.	Echelle de 0 à 6
Je crée	> Originalité et pertinence de la recette dans une dynamique écocitoyenne Textes, photos de l'action mise en place accompagnent le rendu.	Echelle de 0 à 6
Je communique	> Mobilisation des médias notamment des réseaux sociaux Justifier, pièces à l'appui, du succès des publications (ex : copie presse, nombre de partage sur les réseaux sociaux).	Echelle de 0 à 6
Je mobilise	> Ampleur du projet (le nombre d'actions et de personnes impliquées) : actions diverses et nombre de personnes/classes touchées	Echelle de 0 à 6

Qui juge, qui compte ?

L'huissier devra attribuer une note, sur la base de la grille ci-dessus, qui sera prise en compte lors de l'évaluation finale.

La moyenne entre la note de l'huissier et celle du COPIL sera réalisée pour le classement. En cas d'exæquo, la note du COPIL sera prépondérante.

Les capitaines devront envoyer l'ensemble des justificatifs à epauvergnerhonealpes@educagri.fr pour que le COPIL puisse attribuer les points.

Les 5 piliers du “Bien manger” 🍴

« Bien manger », c’est la santé !

L’alimentation est un élément essentiel pour rester en forme et en bonne santé. Elle constitue la première des préventions dans une bonne hygiène de vie globale avec l’activité physique et le sport ou encore l’état psychologique. Inversement, nous pouvons parfois être inquiets pour notre santé au regard d’une alimentation déséquilibrée ou face à la mauvaise qualité de certains produits ou encore la présence de pesticides et d’additifs alimentaires.

Dans cette perspective, bien manger, c’est avoir une alimentation saine avec des aliments de bonne qualité nutritionnelle. Il s’agit également de privilégier une nourriture à base de produits naturels et de saison ou encore d’éviter les aliments transformés.

Bien manger pour sa santé, c’est également avoir une alimentation équilibrée au regard de nos besoins biologiques, y compris en se modérant sur certains aliments. Il faut parfois savoir « manger moins, pour manger mieux » !

« Bien manger », c’est respecter l’environnement

Le respect de l’environnement est également une dimension essentielle de notre définition du « bien manger ».

Nous la relierons directement à l’enjeu de santé dans la mesure où nous constatons que ce qui est bon pour la santé, l’est aussi pour l’environnement ou, dit autrement, que ce qui est mauvais pour l’environnement, l’est aussi pour notre santé ! La question des pesticides portant atteinte à la fois à notre santé et aux milieux naturels en est un bon exemple.

Au-delà de la santé, la question des impacts de l’agriculture et de l’alimentation sur l’environnement nous paraît un point central à prendre en compte. Bien manger, c’est aussi chercher à réduire l’empreinte carbone, et donc les effets de l’agriculture et de l’alimentation sur le changement climatique. C’est également se préoccuper de la protection des sols (pollution, pesticides...) et des eaux.

Pour cela, il est important d’avoir une vision globale des enjeux environnementaux, en tenant compte de tous les maillons de la chaîne agroalimentaire : modes de productions agricoles, transformation des aliments, logistique et distribution, habitudes de consommation, gaspillage et recyclage des déchets. Il convient également de s’en préoccuper dans tous les lieux de consommation : chez soi mais aussi en restauration collective ou dans les restaurants.

« Bien manger », c’est porter une attention à la justice sociale

Même si cela peut paraître évident, « bien manger », c’est d’abord manger à sa faim. Or, la précarité alimentaire reste un enjeu dans notre société.

Les inégalités sociales sont également visibles en matière d’alimentation. Le « porte-monnaie » ne devrait pas être un obstacle au « bien manger ». Nous souhaitons ainsi réaffirmer le droit à l’alimentation pour tous.

Au-delà des préoccupations de chacun sur la qualité de sa propre alimentation, « bien manger » implique donc de porter une attention collective aux besoins fondamentaux de tous. On ne peut se satisfaire de bien manger soi-même, si d’autres ne le peuvent autour de nous. « Bien manger », c’est ainsi être attentif aux autres, s’assurer que chacun a accès à l’alimentation dans la société.

« Bien manger », c'est un patrimoine commun qui nous rassemble

Notre conception du « bien manger » comprend une importante dimension sociale. Nous sommes attachés au repas comme temps de partage et de convivialité en famille ou avec ses proches.

Encore au-delà, il faut reconnaître l'alimentation comme un élément central d'un patrimoine commun qui nous rassemble. Notre alimentation permet d'entretenir un patrimoine naturel (milieux agricoles, diversité des espèces...) mais aussi culturel (la gastronomie, un art de vivre...) et de savoir-faire (artisanat, métiers de bouche...). « Bien manger », c'est y être attentif et contribuer à perpétuer ce patrimoine.

« Bien manger », c'est se faire plaisir

La notion de « bien manger » ne saurait être dissociée de celle de plaisir. « Bien manger » doit rester le plaisir du goût et le droit à la gourmandise !

Cela implique d'avoir accès à une alimentation variée et qui a du goût pour éviter la monotonie et pour pouvoir diversifier ses manières de cuisiner.

Cela suppose également de respecter le droit de chacun de choisir ce qu'il mange et comment. Évitions une alimentation « moralisante » qui nous ferait culpabiliser de ce que l'on mange. L'alimentation ne doit pas non plus devenir une corvée : nul n'est obligé d'aimer faire la cuisine ou de passer du temps à faire ses courses et choisir ses aliments.

DO "EAT" YOURSELF

PRÉPARATION

Étape 1
Étape 2
Étape 3
Étape 4
etc, etc

INGRÉDIENTS

- 800 g de XXX bio
- 2 pincées de poudre d'espoir
- 1 cl de lait de la ferme voisine
- 1/4 de poulet de l'exploitation du lycée
- Un max de bonne humeur
- Une courge du jardin (de saison !)

PRÉSENTATION DU PLAT

Histoire de cette recette, choix de l'origine et de la qualité des produits, pertinence écologique de ce plat, etc

DIFFICULTÉ



580
ccal

40
min

