

## 1. Introduction à l'impact écologique des aliments utilisés dans une recette.

Le concept de durabilité ou d'impact écologique est quelque chose de très actuel et trouve des applications dans de nombreux domaines, dont l'alimentation. La durabilité est définie comme un "développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à réaliser les leurs."

**La durabilité alimentaire** ou l'impact des produits utilisés dans l'alimentation est un concept qui propose la consommation d'aliments nutritionnellement sains et cultivés avec un faible impact environnemental.

Regardons cette courte vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=qoPHjeE\\_fk](https://www.youtube.com/watch?v=qoPHjeE_fk)

Une définition :

« Une alimentation durable est respectueuse de la biodiversité et de l'écosystème, éthiquement correcte, économiquement accessible, saine et sûre d'un point de vue nutritionnel. »

## 2. Voici une procédure qui vous permet d'analyser les facteurs qui définissent la durabilité d'une recette :

Utilisez le schéma ci-joint pour l'analyse de la recette. Le formulaire vierge peut être remis aux élèves tandis qu'il peut être rempli pour chaque recette par les partenaires respectifs afin de leur permettre de disposer des bonnes informations pour le travail en classe.

Les points abordés sont les suivants :

1. A l'aide de la fiche de recette, répartissez les ingrédients :

- Selon leur origine dans **les produits animaux et végétaux**. Parmi les observations, notez que l'impact de l'élevage et des monocultures est très élevé.

- Selon leur transformation en **ingrédients transformés et non transformés**. Plus les ingrédients subissent de transformations, plus nous utilisons de ressources pour les obtenir.

2. Identifier, parmi les ingrédients, les **ingrédients locaux, nationaux et internationaux**. Dans la remarque, l'impact lié au transport doit être pris en compte.

3. Évaluez le type de viande et essayez de définir l'impact environnemental de ce **type d'élevage spécifique** (intensif, biologique...).

4. En présence de **fruits de mer et de produits de la pêche**, définir l'impact lié à la production du composant spécifique.

5. Identifier **les certifications présentes dans les ingrédients, en particulier les produits biologiques et les marques de qualité**. Définir leurs caractéristiques et évaluer la signification des éventuelles marques de qualité.

6. **Évaluer l'emballage des ingrédients**, leur élimination et tenter de définir une éventuelle méthode de réduction ou d'optimisation.

7. Définir quel type de **déchets peut être utilisé pour le compostage ou la collecte organique**.

8. Définir comment la transformation et la **méthode de cuisson affectent l'environnement par leur consommation d'énergie**. Proposez des solutions possibles.

9. **Proposez des variations hypothétiques de la recette qui peuvent rendre le plat plus durable**. Substitution d'ingrédients, variation du mode de cuisson, etc.

10. Évaluer et proposer des **solutions pour remédier à un éventuel gaspillage alimentaire**. Par exemple, autres façons de réutiliser les restes d'aliments, optimisation des doses d'ingrédients, etc.

## ANALYSIS OF THE SUSTAINABILITY OF THE RECIPE

INGREDIENT ANALYSIS					Remarques/ commentaires
1	Origine des ingrédients	Ingrédient Animal	Ingrédient végétal		
1	Ingrédients transformés ou non	Produits transformés	Produits non transformés		
2	Origine géographique des ingrédients	Produit local	Produit national	Produit importé	
3	Viande	TYPE	Type d'élevage		
4	Poissons ou fruits de mer	TYPE	Type d'élevage		
5	Labels/normes	Produit biologique	Marque de qualité		
					Observations et conseils pour réduire l'impact environnemental
6	PACKAGING Emballage	Répondre en mettant une croix "X"	oui	non	
		Les emballages ne sont pas triables/recyclables			
		Les emballages permettent le tri des matières premières (papier, plastique, métaux...)			
		Les produits ont des emballages surdimensionnés			
		Il est possible d'acheter certains produits en utilisant des emballages ou des récipients apportés de chez soi.			
7	Compostage	Liste des déchets pouvant être utiles pour le compostage ou la collecte de produits organiques			
8	Transformation et cuisson	Qualifier les étapes de la transformation qui impliquent la consommation d'électricité et les méthodes de cuisson.			
9	Proposition d'évolution de la recette	Proposez des modifications de la recette originale pour réduire l'impact sur l'environnement.			
10	Déchets alimentaires	Suggérer des moyens de réduire les déchets alimentaires			