contact@ekolomundo.org
https://www.ekolomundo.org
https://www.ekolomundo.org/adherer

#alimentation #anti-gaspillage #cuisine #nutrition

Sensibiliser à l'alimentation durable de la production à la consommation

Structure : LA MAISON

Alimentation Associations Déchet Education

France caen Normandie

Née en 2019, l'association La Maison a pour objectif de **promouvoir l'alimentation durable de sa production à sa consommation** dans une **démarche anti gaspillage**. Inscrite dans le

Plan Alimentaire Territorial (PAT), nous développons depuis 2022 des ateliers de cuisine avec un large périmètre d'actions.

La sensibilisation à l'alimentation durable telle que nous la pratiquons s'articule alors autour de valeurs fortes qui nous tiennent à cœur

Une alimentation saine, de qualité et respectueuse de l'environnement

Le respect de la santé humaine et de l'environnement est primordial pour nous, de la production à la consommation. C'est pourquoi nous utilisons des **produits locaux**, **de saison**, **sans intrants chimiques**, issus d'une agriculture biologique ou naturelle.

Ainsi, nous participons à l'**économie locale** et contribuons à démocratiser la consommation de **produits de qualité**, dans le respect de ceux qui les produisent et de ceux qui les consomment.

Nous favorisons également les **produits bruts**, car il est important pour nous de savoir exactement ce que nous retrouvons dans notre assiette. Transformer soi-même les produits, c'est s'assurer de ne pas consommer d'additifs ou autres composants controversés, néfastes pour la santé et/ou la planète.

?Une alimentation saine passe aussi par son **côté nutritif** : nous gardons toujours à l'esprit l'équilibre de nos menus en garantissant un apport nutritionnel optimal. Nos préparations respectent ainsi les **préconisations de l'ANSES** pour une alimentation équilibrée respectueuse des besoins nutritifs des personnes et donc de leur santé. Dans cet objectif, nous convions régulièrement une **nutritionniste** à participer aux ateliers pour partager ses conseils aux participants.

Une démarche anti-gaspillage et zéro déchet

La démarche "zéro déchet" est inscrite dans la totalité de nos activités, et en particulier au sein de nos ateliers de cuisine.

Dans le processus de transformation, nous travaillons sur la **valorisation des produits bruts dans leur intégralité**, par exemple **en utilisant les épluchures** dans la cuisine.

Cette démarche se retrouve également à travers des **ateliers spécifiques "anti-gaspi"** : ateliers autour des restes du frigo, ateliers sur les méthodes de conservation naturelle (comme la lactofermentation).

?Notre mode d'approvisionnement permet aussi de **réduire nos déchets plastiques et autres emballages superflus** grâce à l'**achat en vrac et en direct producteur**.

L'inclusivité, le partage et la mixité sociale

Afin d'inclure le plus grand nombre dans notre démarche de sensibilisation, nous travaillons sur l'ergonomie de nos ateliers pour les **adapter à tout public** : enfants, séniors, migrants, personnes en situation de handicap (notamment visuel), présentant des difficultés de santé (dont mentale)...

Nous recherchons toujours la **mixité sociale** en permettant à divers publics de participer à un même atelier.

Liens

https://associationlamaison.wixsite.com/lamaison