

Organiser un atelier de conservation des aliments



FICHE ACTIVITÉ N° 5



ACTIVITÉ

PRINCIPAUX ENJEUX

Le gaspillage est présent à tous les stades de la chaîne alimentaire, depuis la phase de production jusqu'à la phase de consommation. En Wallonie, chaque ménage jette chaque année entre 14 et 23 kilos de nourriture par habitant, ce qui représente une perte financière annuelle estimée à 174 euros par ménage.

L'une des principales manières de limiter le gaspillage, c'est d'agir à la source ! Comment ? En conservant les aliments grâce à des gestes simples et des techniques qui ont fait leurs preuves. Outre la réfrigération et la congélation, il existe bien d'autres méthodes très efficaces.

Cette activité sera l'occasion de rappeler les règles élémentaires de conservation des aliments et de découvrir - ou redécouvrir - différentes techniques. L'animation sous forme d'ateliers sera une nouvelle fois l'occasion de cuisiner ensemble, tout en échangeant les savoirs et savoir-faire de chacun.

OBJECTIFS

- Rappeler les règles élémentaires de sécurité et d'hygiène de conservation des aliments.
- Transmettre et échanger des techniques de conservation des aliments.
- Répondre aux préoccupations et questions des participants.
- Utiliser les techniques de conservation des aliments pour aborder d'autres facettes de l'alimentation durable comme l'utilisation de produits locaux et de saison, non transformés, la limitation du gaspillage alimentaire, etc.

MISE EN OEUVRE

Pour mettre en place un atelier de conservation des aliments, voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

1. Préparer l'atelier

Avant de se lancer dans l'organisation d'un tel atelier, il y a lieu de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

- **Les besoins des participants** : le travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'actions (cf. Fiches méthode n^{os} 6 et 7) vous donnera déjà quelques indications sur leurs pratiques et attentes. Un exercice de type brainstorming ou photolangage pourrait également être intéressant pour approfondir cette thématique au travers de questions ouvertes :
 - Comment organisez-vous la gestion de votre frigo et de vos armoires ?
 - Comment conservez-vous les différentes catégories d'aliments ?
 - Avez-vous accès à un potager ?
 - Êtes-vous confronté(e) à des surplus de denrées alimentaires ?
 - Quelles techniques de conservation connaissez-vous ? Lesquelles utilisez-vous ?
 - Quels sont vos freins / motivations à l'égard de ces techniques ?
 - Etc.
- **Le choix des techniques de conservation** sera donc guidé par ce travail de réflexion préalable. Idéalement, les techniques et recettes seront transmises par les participants qui disposent d'un savoir-faire dans ce domaine. En l'absence de ce savoir-faire dans le groupe et pour des connaissances plus techniques et théoriques, il peut être intéressant de faire appel à un intervenant professionnel.
- **Les moyens à mobiliser** : au même titre que l'organisation d'un atelier-cuisine, différents moyens devront être mobilisés : moyens financiers, personnel et compétences, mise à disposition d'équipements et de matériel de cuisine, bords et contenants adaptés aux techniques de conservation.
- D'autres thèmes pourraient être développés, étant directement en lien avec la conservation des aliments : **la gestion du frigo et des armoires ainsi que la lecture des étiquettes** (cf. Fiche activité N° 8a : Décrypter les étiquettes et les labels).

2. Introduire l'atelier de conservation

Voici quelques notions qui pourront être abordées avec les participants en introduction à cette thématique :

- **Rappel des règles de base de conservation classique** :
 - Règle générale pour la conservation des aliments (cf. conditions et lieux de stockage).
 - Signification des mentions : date limite de consommation (DLC) ou date limite d'utilisation optimale (DLUO).
- **Règles de base de réfrigération / congélation** :
 - Zones de réfrigération selon le type d'aliment.
 - Consignes pour l'entretien du frigo / du congélateur.
 - Règles de base de congélation et de décongélation.
 - Durées de congélation maximales.
 - Etc.

3. Organiser l'atelier de conservation

- **Inventaire non exhaustif des techniques de conservation les plus répandues :**

- **Déshydratation**

Technique de conservation naturelle qui consiste à sécher des fruits (pommes, poires, raisins, etc.) ou des légumes (courgettes, champignons, tomates, etc.) en leur retirant toute leur eau. Elle peut être réalisée avec un déshydrateur ou, plus simplement, au four, en y plaçant les produits durant quelques heures à une température située entre 30 et 40 °C. Les produits déshydratés seront stockés un an dans des bocaux dans un endroit frais, sec et sombre. La mise sous vide prolonge la durée de vie des produits séchés.

N.B. : Le séchage naturel permet également de faire sécher, sans coût énergétique, des produits comme les plantes aromatiques, petits piments, etc.

- **Conserves au vinaigre**

Le vinaigre est un antiseptique qui prévient le développement des microbes et constitue de ce fait un excellent conservateur alimentaire. Il est généralement utilisé pour conserver des cornichons et des petits oignons, des betteraves, etc. Les légumes devront en être recouverts en totalité.

- **Conserves à l'huile**

Depuis toujours, l'huile est utilisée par les méditerranéens pour conserver les légumes (ex. : ail, tomates, aubergines). Il faudra veiller à placer les bocaux à l'abri de la lumière car l'huile a tendance à rancir lorsqu'elle est exposée de la sorte.

- **Stérilisation**

Ce processus de conservation des aliments consiste à détruire, par une ébullition prolongée (3h) à 100 °C, tous les micro-organismes se trouvant dans les aliments. C'est la méthode la plus couramment utilisée pour fabriquer les conserves de fruits et légumes, de préférence de toute première fraîcheur.

La durée de conservation est de l'ordre de 10 à 12 mois.

- **Lacto-fermentation**

Contrairement à la conservation par le froid ou la chaleur, la lacto-fermentation ne nécessite aucune énergie et ne détruit pas les nutriments. Ce procédé consiste à provoquer la fermentation des aliments en les laissant macérer avec du sel, en l'absence d'air. Cette activité microbienne génère de l'acide lactique qui empêche la prolifération de micro-organismes susceptibles de provoquer la putréfaction. Au bout d'un moment, lorsque la teneur en acide atteint un certain seuil, on atteint un équilibre et la fermentation s'arrête. La conservation peut alors se prolonger plusieurs années, même à température ambiante. L'exemple type de légume lacto-fermenté : la choucroute !



Il existe également des techniques de conservations au sucre, au sel, à la fumée, par séchage, etc. Il est important d'identifier avec les participants les savoir-faire existants et de construire l'atelier en tenant compte des équipements dont ils disposent (ex. : four, pots à stériliser, etc.).

4. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cette activité permet d'établir des liens avec d'autres dimensions de l'alimentation durable. Lesquelles ?

- Avantage financier lorsque l'accès aux produits bruts et de qualité est gratuit (ex. : potager, glanage).
- Recours à des produits locaux, frais et de saison, etc.
- Utilisation de produits non transformés, sans additif ou conservateur.
- Limitation du gaspillage alimentaire (conservation des produits ou d'excédents alimentaires).

DOCUMENTS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **A-TOUT JEUNE (France)** : outil universel de promotion de l'alimentation saine et durable. Près de 100 fiches téléchargeables sur le site pour permettre de nombreux apprentissages faciles et concrets dans 4 domaines-clés : le jardinage potager, la cuisine, la citoyenneté alimentaire et la connaissance du patrimoine local : www.a-toutjeune.fr/fiches
- **AFSCA** : article « Conserver les aliments au frigo », tous les conseils de base pour assurer une conservation optimale des aliments ainsi qu'une publication « Chaque aliment à la bonne place ... cool ! » : www.afsca.be/consommateurs/publications/frigo/
- **Groupe d'Action Locale (GAL) de l'Entre-Sambre-et-Meuse** : les ateliers de panier malin, conservation des légumes, explication des différents modes de conservation des légumes et recettes : www.entre-sambre-et-meuse.be/IMG/pdf/conservation_des_legumes_atelier-3.pdf
- **Intradel** : Menus anti-gaspi : N'en perdons pas une miette ! Voir la rubrique consacrée aux différents modes de conservation : www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/reduire-mes-dechets-organiques/la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire/menus-anti-gaspi/telecharger.htm?lng=fr
- **Nature & Progrès** : La lacto-fermentation des légumes : Comprendre et affiner la préparation des légumes lacto-fermentés. Document explicatif disponible sur le site de Grez en Transition : www.grezentransition.be/spip.php?article156
- **Emission RTBF** : Un gars, un chef : explications, recettes et vidéos sur la lacto-fermentation : www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_la-lacto-fermentation-un-moyen-de-conservation-extraordinaire?id=8133725&emissionId=5931

ORGANISMES-RESSOURCES

- **Cuisine Sauvage ASBL**, association qui cherche à promouvoir l'usage des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation au travers de formations, stages, cours de cuisine et événements à destination des particuliers, écoles, entreprises et professionnels de l'Horeca. Elle propose également des ateliers sur la conservation des aliments : <http://cuisinesauvage.org/>
- **La Conserverie solidaire (Province de Liège)** : un projet développé par l'École Provinciale Post-Scolaire d'Agriculture en collaboration avec les Services Agricoles de la Province de Liège. Formations aux techniques de conservation, conserverie et miellerie mobiles : www.provincedeliege.be/fr/conserveriesolidaire
- **Li Cramignon** : association qui propose des activités d'éducation permanente sur des thèmes touchant la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie, la consommation, l'habitat, l'environnement, etc. Elle organise notamment des ateliers consacrés à l'acquisition de pratiques alimentaires et les modes de conservation : www.dbao.be/licramignon/index.html

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics
Clés méthodologiques et outils pratiques