

# Préserver le savoir alimentaire

Apprendre des techniques de réduction du gaspillage alimentaire auprès des aînés

## Comment le passé nous aide à prévenir le gaspillage alimentaire

Réapprendre les anciennes méthodes de cuisson, de conservation et de gestion des aliments peut nous aider à prévenir le gaspillage alimentaire et à devenir de grands chefs. En discutant avec des membres plus âgés de ta collectivité, tu pourras découvrir des façons intéressantes de préserver leurs connaissances et leurs recettes, et ainsi contribuer à réduire le gaspillage alimentaire pendant des générations.

Est-ce que tes grands-parents ont une délicieuse recette qui utilise des restes ou des aliments récupérés? Ou encore, est-ce qu'ils savent comment utiliser chaque partie d'un légume ou d'un animal? Et si tu leur demandais?

## Partager des récits, préserver les aliments

Durée : 3-5 jours

## Matériel nécessaire :

- Enregistreuse
- Papier, stylo ou ordinateur

Reçois

5 points Influenceur,  
Producteur-Chef ou  
Innovateur

Excellente  
recette





## Savais-tu que...?

Durant les Première et Seconde Guerres mondiales, les gens étaient incités à cultiver des aliments sur leur terrain pour contribuer à l'effort de guerre. C'est ce qu'on a appelé les Jardins de la Victoire. Au Canada seulement, on a évalué qu'en 1944, il y avait plus de 200 000 Jardins de la Victoire qui ont produit plus de 57 000 tonnes de légumes<sup>60</sup>.

## Comment faire :

1. Trouve une personne que tu peux interviewer, peut-être un membre de ta famille ou un voisin plus âgé.
2. Prépare des questions que tu aimerais lui poser.
3. Demande la permission d'enregistrer l'entrevue et de prendre une photo. Si tu fréquentes une école ou une université, demande s'il existe un modèle de formulaire de consentement éclairé que tu devrais utiliser.
4. Prépare-toi adéquatement : vérifie le fonctionnement de l'enregistreuse ou charge la batterie de ton téléphone ou de ton ordinateur. Assure-toi d'avoir un ordinateur ou un stylo et du papier pour prendre des notes.
5. Réalise l'entrevue dans un endroit tranquille et confortable.
6. Après l'entrevue, pose-toi les questions suivantes : Qu'est-ce que j'ai appris de cette personne? Comment puis-je appliquer ce que j'ai appris sur les méthodes du passé à mes pratiques alimentaires actuelles?

## Exemples de questions d'entrevue

1. Pensez-vous que les gens gaspillent plus d'aliments aujourd'hui que par le passé?
2. Est-ce qu'il y a des aliments que vous mangiez ou des parties d'aliments que vous utilisiez avant et qui sont généralement gaspillés de nos jours? Selon vous, qu'est-ce qui pourrait expliquer cela? Qu'est-ce qui a changé?
3. Avez-vous des astuces pour éviter le gaspillage et transformer des ingrédients ou des restes en un repas?
4. Avez-vous un plat « anti-gaspillage »? Comment avez-vous appris à le préparer?
5. Lorsque vous étiez jeune, que faisait-on des parties d'aliments qui n'étaient pas mangées?
6. Est-ce que certaines traditions culturelles ou spirituelles influencent votre opinion sur la nourriture et le gaspillage alimentaire?

## Tu veux en faire plus?

- **Livre de recettes :** Compile un livre de recettes familiales « zéro déchet alimentaire » dans le-quel tu pourras inclure des anecdotes familiales et des descriptions, ainsi que des techniques que tu as apprises.
- **Documentaire radio :** Crée un documentaire radio ou un balado en conservant les meilleures parties de ton entrevue<sup>59</sup> et en y ajoutant une trame sonore. Affiche-le en ligne ou propose-le à une station de radio locale.
- **Cuisiner ensemble :** Fixe une journée pour cuisiner avec la personne que tu as interviewée afin d'apprendre certaines de ses techniques, et partage une photo de cette activité.

Reçois 10 points Influenceur ou Innovateur

Reçois 10 points Influenceur, 20 s'il est diffusé!

Reçois 10 points Producteur-Chef ou Innovateur

<sup>59</sup>Mike Russell (2016). How to Use Audacity for Beginners. <<https://www.youtube.com/watch?v=DjhllsLH32I&list=PL6wGbZVvzENIzXKZjz3DlXmOZel9lGncR&index=2>>

<sup>60</sup>Mosby, I. (2015). Jardins de la Victoire. L'Encyclopédie canadienne. <<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/jardins-de-la-victoire>>