

ROUTES NOUVELLES

les dossiers de l'animation

n°
20

PHOTO: JEAN-PIERRE LAVABRE

Cuisine, repas et alimentation Les éclés passent à table

Sommaire

- Cuisine et repas,
des lutins aux adultes
..... pages II et III
- L'alimentation : besoins,
équilibre, choix
..... pages IV à VII
- La cuisine : chacun sa place
..... pages VIII à XIII
- À table : les repas
..... pages XIV et XV
- Bibliographie
et documentation
..... page XVI



Édito

Du manger bon au bien manger... à moins que ce ne soit l'inverse

Quand nos groupes partent en sortie, week-end, mini-camp, camp ou séjour, une des clés de réussite reste la qualité de l'alimentation et des repas.

La place de ces indispensables rituels, le temps consacré à la préparation, l'importance de la fonction d'intendant sont depuis longtemps au centre de nos préoccupations. Dans ce domaine, notre norme doit être celle de l'excellence. De la préparation et de l'anticipation, du bon sens et de la réflexion doivent nous permettre de réussir à manger bon mais aussi à faire un bon manger avec les jeunes. Nous ne devons pas céder à la facilité éloignant les plus jeunes des coins cuisine et de l'activité intense qui s'y vit à certaines heures

de la journée. Depuis quelques années, la culture du bien manger se développe. Nous ne devons pas nous en désintéresser. Avec clairvoyance mais non sans passion, interrogeons-nous sur les produits consommés - industrie du premier prix ou producteurs de premier choix - sur nos habitudes alimentaires... et celles de nos voisins et amis du monde entier.

L'éducation à la santé se fraye un chemin de plus en plus large dans nos propositions éducatives, l'aborder par l'alimentation est en parfaite cohérence avec nos cadres d'action. Il nous reste à devenir des champions de la bonn'bouffe. ●

JEAN PIERRE LAVABRE



	Les lutins (6/8 ans)	Les louveteaux (8/11 ans)	Les éclaireurs (11/15 ans)
CONSTATS GÉNÉRAUX	• premiers repas hors du cadre familial pour un certain nombre, • "en-cas" ou "10h" du matin encore bien utile, • repas : horaires réguliers et moments calmes, • du virtuel : les jeux : coin d'nette, le marchand de légumes... • développement des sens (dont odorat et goût !).	• activité cuisine plus ou moins bien perçue par les garçons, • la gestion de son énergie par l'enfant est loin d'être parfaite. Les repas en pâtissent quelquefois, • veiller à la prise de nourriture régulière et équilibrée.	• l'équilibre alimentaire non perçu comme priorité... loin de là ! Ici aussi il y a des codes et des modes, • l'alimentation doit répondre à des besoins importants de croissance.
AUJOURD'HUI	• participation à une partie de la confection des repas quotidiens (mise de table, hors d'œuvre, couper le pain...), • la cuisine est une activité : pâtisserie, concours..., • le repas, temps d'apprentissage de la vie collective (servir, débarrasser).	• participation à une partie de la confection des repas avec certaines cuissons, • un temps de repas calme, c'est pas facile ! Mais indispensable.	• le concours cuisine : grand moment du camp... et si on le faisait évoluer ? • bien obligé de faire la cuisine si on veut manger. Ah bon... pas plus ? • cuisiner par équipage : super ! Mais à suivre (qualité, temps...), • participation aux courses avec l'intendant d'équipage ou de camp.
D'AUJOURD'HUI À DEMAIN	• mieux relier cuisine-activité avec cuisine-environnement (produits locaux ramenés d'une visite : fromages, fruits et légumes "rares" ...)	• utiliser les facultés créatrices pour de l'invention, de la recherche et de l'originalité (recettes, présentations...) • rendre la cuisine moins "mécanique" et s'en servir pour éveiller la curiosité : phénomènes chimiques ou physiques (à partir des mélanges et des cuissons, par exemple).	• la cuisine technique : cuissons "évoluées" ... en tout cas par rapport au gaz ! (constructions de fours, foyers adaptés...), • les plats traditionnels pourraient être ceux de demain : soupes, pot au feu...

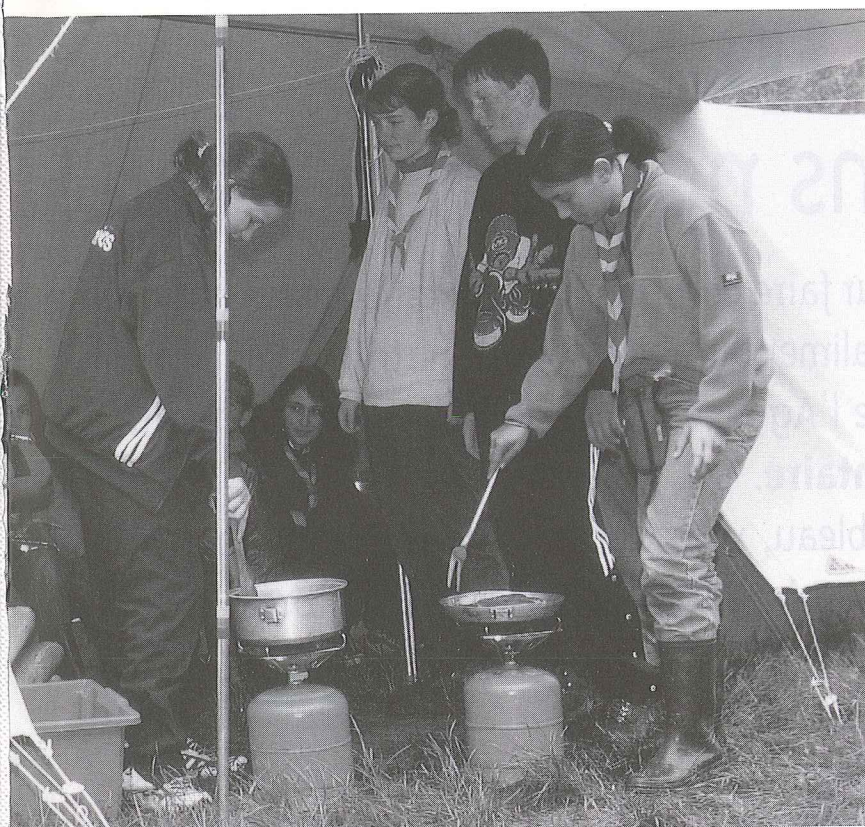


PHOTO JEAN-PIERRE LAVABRE

UN GUIDE, UNE RÉFÉRENCE, UN PENSUM...

S'il est un texte à lire et assimiler, c'est bien celui-là. Chaque mot a son importance, chaque paragraphe doit être traduit en organisations et actions. Il s'agit des passages concernant l'alimentation et la cuisine de l'Arrêté du 23 avril 1998 (publié au JO le 19/05/98) réglementant les camps, cantonnements et activités de scoutisme. Les pages suivantes donnent des éléments de réponse et des pistes de réflexion pour se situer au-delà encore de ces recommandations.

RÉGLEMENTATION DES CAMPS, CANTONNEMENTS ET ACTIVITÉS DE SCOUTISME

La prise en charge totale ou partielle de tous les aspects de la vie quotidienne du camp par les participants, fait partie de la proposition éducative des mouvements de scoutisme. C'est pourquoi les jeunes sont associés à la composition des menus et la préparation des repas. Le choix des menus, qui sont équilibrés, tient compte de ce fait et des conditions matérielles de stockage et d'installation des cuisines.

• **Installation des cuisines** → Les installations de cuisines sont le plus souvent construites de façon provisoire, sur le lieu de camp, pour la durée du séjour. Accessibles aux enfants et aux jeunes, ces installations doivent garantir la sécurité des utilisateurs. Le lieu de cuisine est maintenu propre, rangé et nettoyé après chaque repas. Il est, si possible, installé à l'ombre aux heures les plus chaudes de la journée.

En cas d'utilisation d'une tente cuisine, celle-ci est de taille suffisante et permet de travailler debout. Elle est exclusivement réservée à la préparation des repas et au stockage des provisions.

Si un abri en dur offre de meilleures conditions d'hygiène et de sécurité que la tente, il peut lui être préféré pour y installer la cuisine.

Les déchets sont stockés dans un récipient équipé d'un sac étanche et d'un couvercle. Ils sont évacués régulièrement.

• **Matériel de cuisine** → Le matériel de préparation et de service des repas est protégé de la poussière et des souillures. Il est, si nécessaire, rincé à l'eau potable avant son utilisation.

Les cuvettes affectées au lavage des légumes et denrées alimentaires sont réservées à cet usage.

• **Approvisionnement, stockage et préparation des denrées alimentaires :**

L'approvisionnement → Le choix des denrées alimentaires est fait en fonction des conditions d'approvisionnement et des possibilités de stockage sur le camp.

L'achat et le transport des denrées périssables sont effectués dans des conditions garantissant leur conservation. Pour ce faire, le temps de transport est le plus court possible et l'usage de contenants isothermes est recommandé.

Le stockage → Il convient de veiller au respect des dates limites de consommation et au respect des températures de stockage.

Le stockage des denrées non altérables (épicerie, conserves...) est fait à l'abri des souillures.

Les produits altérables sont stockés, si possible, dans un réfrigérateur. Dans le cas contraire, ils sont consommés dans les plus brefs délais.

La préparation et le service → Le délai entre la préparation, la cuisson, et le service des aliments est le plus court possible, pour respecter le maintien de la température adéquate des aliments. Les restes de plats cuisinés ne doivent pas être réutilisés.

• **L'eau potable** → Si l'eau potable n'est pas fournie par une adduction publique, un certificat de potabilité délivré par un laboratoire agréé doit être présenté.

En cas de nécessité, des moyens modernes de traitement et de désinfection de l'eau sont utilisés.

Les aînés (15/19 ans)

- symptômes et maladies alimentaires : boulimie et anorexie. Danger !
- les repas sont à nouveau un temps de socialisation entre ami(e)s.

- cuisine du monde : les recettes des 5 continents sont appréciées. Mais n'oublions pas les recettes régionales...
- l'intendance, c'est leur affaire.

- un lieu de compréhension des problèmes liés à l'agriculture, l'alimentation : enquêtes, débats, rencontres.

Les adultes

(séjours vacances handicapés)

- des habitudes de consommation souvent difficiles à changer,
- des opinions tranchées,
- le temps des repas, c'est souvent le temps des médicaments,
- des régimes alimentaires à (faire) respecter.

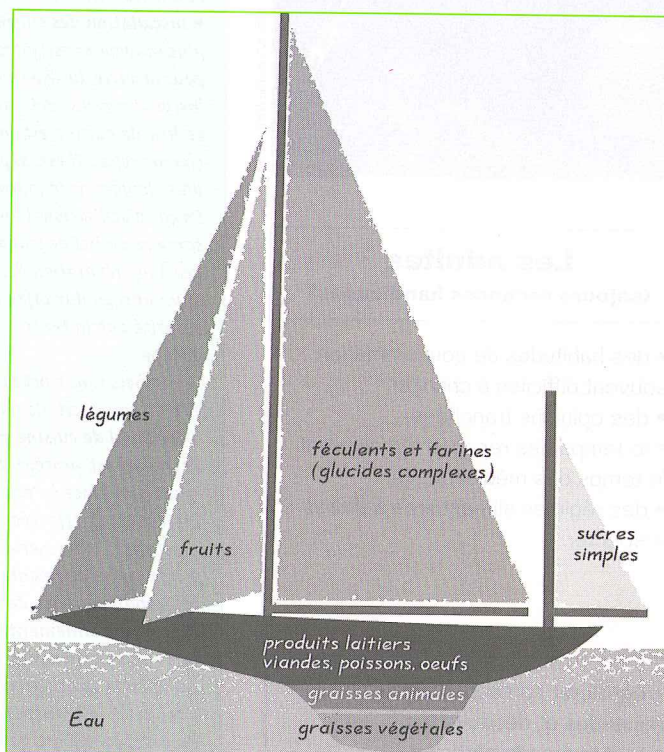
- équilibrer son action entre habitudes et découvertes,
- tout le monde participe à la vie quotidienne, avec des responsabilités partagées, selon son autonomie,
- des horaires et des rythmes à adapter aux personnes et aux séjours.

Bien manger, menons nous en bateau !

À la recherche d'une idée simple pour faire comprendre aux enfants les notions de "**régime de référence**", d'équilibre alimentaire et d'apports nutritionnels conseillés, nous avons trouvé la proposition de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des aliments (AFSSA) : **le bateau alimentaire**.

En comparant "notre" bateau au tableau, vous verrez la correspondance entre la taille des éléments du bateau et les besoins indispensables et équilibrés.

**ET LE VOILIER
FLOTTE
SUR L'EAU,
RÉPUTÉE SEULE
BOISSON
INDISPENSABLE
À NOTRE
ÉQUILIBRE !**



**CETTE REPRÉSENTATION
PEUT ÊTRE UTILISÉE
AVEC NOS GROUPES
D'ENFANTS ET DE JEUNES**

– construction initiale du voilier (dessin ou maquette) pour se représenter les différentes familles d'aliments, construction commune ou à partir de représentations individuelles,

– mise à l'épreuve des menus servis ou à servir : le voilier va-t-il être bien équilibré, va-t-il flotter et bien naviguer ? Les carences vont déformer la coque ou les voiles. Et tous les jeux que vous pourrez imaginer.

Attention, pour les plus jeunes, la notion de pourcentage est trop abstraite. On pourra utiliser, par exemple, des surfaces pré-définies de papiers de différentes couleurs pour remplir les "voiles" ou la "coque".

● Pour aller plus loin : bateau interactif sur le site Internet de l'AFSSA : www.afssa.fr

Sur le bateau	Famille	Importance dans la consommation
• La grande voile	Les glucides complexes (pain, céréales, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs)	45 % les forces motrices !
• Les deux voiles de foc	Les légumes verts, les fruits	17 %
• la voile d'artimon	Les glucides simples (sucres, desserts, bonbons...)	5 % un simple starter !
• la coque au dessus de la ligne de flottaison	Les produits laitiers	15 %
• la coque au dessous de la ligne de flottaison	Les aliments protéiques (viandes, œufs, poissons)	7 %
• la quille	Les graisses animales et végétales	4 %

Nous avons besoin...

... en fonction de notre âge d'éléments de construction

Comment grandir, sans carences, de 5 à 6 cm par an jusqu'à 12 ans... puis de 12 cm par an jusqu'à 15 ou 16 ans ? Cette construction se fait avec plusieurs équipes d'ouvriers :

- les charpentiers : ils constituent et solidifient le squelette. Ils apportent du calcium et du phosphore par les produits laitiers essentiellement mais aussi par les légumes et fruits frais.
- les bâtisseurs des muscles : les viandes, poissons, œufs et produits laitiers participent à la construction et l'entretien des muscles... et du reste du corps

- le service approvisionnement apporte sans relâche les carburants nécessaires au chantier. Il y a l'équipe des sucres lents, qui fournissent le riz, les pâtes, le pain, les céréales.

Les réservoirs doivent être toujours pleins. Il y a aussi l'équipe de dépannage des sucres rapides qui intervient en cas de rupture de stock des sucres lents. Elle apporte, en quantité limitée, les confitures, les bonbons, les boissons sucrées. Enfin, une troisième équipe intervient en livrant les graisses, par l'intermédiaire d'huiles, de beurres et de graisses contenues dans divers aliments. Cette équipe doit tenir la durée car les besoins sont permanents...

- l'équipe de superviseurs apporte les vitamines, les oligo-éléments et les sels minéraux que l'on trouve essentiellement dans les fruits et légumes frais et qui servent à protéger ce bel ouvrage. Elle injecte aussi des fibres destinées à faciliter son fonctionnement.
- Enfin, une équipe a pour mission de vérifier en permanence le fonctionnement de l'aqueduc qui amène l'eau pure et le mitigeur qui la mélange avec l'eau contenue dans les autres aliments. Cette équipe doit donc acheminer sans faute les 2 à 3 litres d'eau quotidiens nécessaires.

Et si... on reprenait cette histoire avec nos jeunes : la traduire en conte, en faire des illustrations, une maquette, la jouer sur scène. Voilà un moyen agréable de comprendre les besoins du corps humain. Et à la différence de l'immeuble d'en face, le nôtre est toujours en chantier permanent !

... d'une table pour manger...

On rabâche sans cesse sur l'importance des temps de repas : organisés, dans le calme, bien assis... Et on programme souvent des pique-niques. C'est une mode nouvelle... enfin qui date des débuts du chemin de fer, et ses "trains de plaisir" qui permettaient aux citadins de passer une journée à la campagne. Pas de régle-



● Du "vrai" fromage ! Pas facile à couper... mais indispensable !

PHOTO HERVE CARRE



PHOTO EDDF

mentation particulière pour ces repas, mais quelques réflexions et précautions :

- la variété des produits : il est quand même assez aisé de sortir du sempiternel sandwich pâté ou jambon et sachet de chips... En fonction des conditions de transport (voir ci-dessous), on peut opter pour des sandwiches différents : varier les pains (formes et céréales différentes), les contenus : légumes (avez-vous essayé les carottes râpées ?), fromages, viandes froides ou panées, miettes de poissons et les assaisonnements et condiments... Pour les plus jeunes, on veillera à préparer des petits sandwiches. C'est plus long... mais tellement plus facile à manger ! Et dès qu'on peut, on part avec des salades composées (attention aux risques de bacillus des riz cuits trop à l'avance).

Idee : organiser des concours de sandwiches ou de salades composées en mettant à disposition de nombreux produits différents, en petite quantité, et en réalisant des prototypes. Un jury pourra ensuite déterminer le modèle à préparer pour le prochain pique-nique... et lui donner un nom !

- le transport. A prévoir avant tout menu de pique-nique : le portage (sac à dos, véhicule à proximité), le matériel adapté (glacière, boîtes

isothermes, sachets de répartition...), la durée de transport. Sans oublier la question de l'eau à prendre en quantité suffisante.

... de manger pour avoir la forme

Nos activités sont souvent liées à la pleine nature. L'alimentation s'adapte aux conditions "tout terrain" et aux besoins spécifiques de l'activité. Pour la randonnée, nous pouvons donner des conseils de base :

- rapprocher les approvisionnements pour pouvoir consommer des produits frais variés. Certains aliments sont à limiter dans leur quantité et leur fréquence : charcuteries, mayonnaise... D'autres sont à proscrire : viande hachée, par exemple,
- utiliser des modes de cuisson simples : à l'eau, au lait, à la poêle (équipement indispensable du randonneur), au feu de bois (si cela est possible), mais éviter plusieurs repas froids successifs,
- organiser un équilibre des repas différents : petit déjeuner plus important, grignotages énergétiques (et oui, là c'est permis !)
- prendre en compte l'importance de la boisson : en quantité mais jamais glacée, de l'eau surtout mais aussi du thé et des jus de fruits. Attention à l'origine de l'eau...

Des activités encore plus sportives nécessiteront des aliments spécialement conditionnés. C'est cher, quelquefois difficile à trouver en grande quantité, mais ils sont parfaitement adaptés au besoin. Et puis, ça rajoute un peu à l'exploit !

La préparation de l'alimentation pour de telles activités est à anticiper : préparer les sachets de produits non-périssables, adapter les rations au groupe, évaluer les poids et tailles des "colis" individuels pour savoir dans quelle poche du sac les ranger... Ce n'est pas l'affaire du seul intendant de camp (de clan ou d'équipage), mais celle de tous. ●

Manger de tout

Envie de rien, manger de tout... Rengaine connue au moment de servir. Rien, rien, rien qu'un peu pour goûter... complainte haïe ! Nous disposons d'un cadre génial pour dispenser une éducation au goût de qualité. Sachons en profiter et alternons plats préférés et recettes à découvrir. En faisant tout pour qu'elles soient appréciées. Avec quatre recettes, on ne va pas bien loin ! Ce n'est qu'un point de départ, juste de quoi donner envie de réfléchir et de goûter.

LES PRODUITS LAITIERS

N'oublions pas ! C'est la coque de notre bateau ! Alors, comptons sur le beurre... pour transmettre le goût, la crème fraîche... pour la douceur à laquelle personne ne résiste, le lait... pour son moelleux, les yaourts pour la fraîcheur qui se dégage en eux. Et les fromages ? Et bien, la France ne serait pas la France sans ses fromages ! Voilà c'est tout !

Taboulé au Yaourt

- **Ingrédients pour 20 personnes :** 1 kg de couscous précuit, 1 kg de tomates, 800 g de concombres, 800 g de pommes vertes, 500 g de fromage de chèvre demi-frais (en option...), 1,5 Kg de yaourt, 1 flacon de jus de citron (ou son équivalent en citrons frais), un peu de menthe fraîche, du sel et du poivre.
- **Préparation :** La veille, mélanger les 3/4 du jus de citron à la moitié du yaourt. Laver et égoutter le couscous

puis l'arroser avec le mélange. Laisser gonfler au frais. Le jour J : couper en cubes les tomates, les concombres, les pommes et le fromage de chèvre. Faire une sauce d'accompagnement avec le reste du yaourt, du jus de citron, la menthe préalablement hachée et un peu de sel et de poivre. A présenter avec les dés sur le couscous, et la sauce à part. Idée décor : quelques feuilles de menthe.
(une recette présentée dans "Les produits laitiers au menu" du CIDIL).



PHOTO EEDF

FARINES, PAINS ET BISCUITS

Faire son pain. Oui, pour une expérience... Pour le groupe et régulièrement, ça devient compliqué. Mais il est possible de tester des pains toujours plus nombreux et variés : céréales (c'est le grand retour de l'épeautre !), cuisons, présentations... Quant au gâteau, il est conseillé de garder dès le début du camp quelques grandes boîtes de conserve. Découpées et assemblées, elles feront un four primitif et acceptable, en disposant

le moule entre deux compartiments alimentés en braises.

Des sandwiches pour découvrir les pains... puis leurs contenus :

- avec des pains-baguettes : le normand (beurre, camembert et noisettes) et le lorrain (omelette au fromage et aux lardons)
- avec du pain de mie : le moelleux (beurre, salami et tranches de fromage fondu)
- avec du pain de campagne : l'auvergnat (Cantal, lamelles de champignon, lard grillé)
- avec du pain pita : l'indien (lamelles de poulet, oignon, raisins secs, crème fraîche et un soupçon de curry)
- avec du pain noir : le finnois (crème épaisse, saumon ou truite fumé, aneth)
- avec des pains ronds au sésame : l'hawaïen (fromage frais, blanc de dinde, salade, tomates et ananas) (des idées du CIDIL).

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Aïe ! C'est là que ça coince : légumes trop verts et fruits trop mous... Tous les moyens sont bons pour les éviter. Et pourtant, en camp, des fruits frais 1 fois (obligatoire) à 2 fois (conseillé) par jour. Et les légumes sont à varier : frais, surgelés, en conserve ou maintenant "sous vide".

Et si on faisait un gâteau aux carottes ?

- **Ingrédients pour un gâteau :** 4 œufs, 300 g de farine, 360 g de carottes râpées (fraîches et pas assaisonnées !), 200 g de sucre en poudre,

70 g de noix concassées, 3 dl d'huile, un peu de sel, de la cannelle en poudre, du bicarbonate de soude et un sachet de levure chimique.

- **Préparation :** battre le sucre et les œufs puis ajouter l'huile. Mélanger tous les ingrédients en poudre puis les incorporer progressivement. Ajouter ensuite les noix et les carottes. Verser le mélange dans le moule (diamètre 24 ou 26 cm) préalablement beurré et fariné. Cuisson 1 heure environ à thermostat 4 ou 5, à tester. A consommer froid.
- (une recette spéciale enfants proposée par le CEDUS).

VIANDES ET POISSONS

Bon, je sais il faut des viandes et des poissons rectangulaires pour calmer les affamés. Cela n'empêche pas de sortir peu à peu de ces standards "world'food". Un peu de volaille par ici, un peu de filets de poisson par là. Les ressources des produits surgelés permettent de trouver son bonheur selon son budget.

Hachis Parmentier de la mer

- Ingrédients pour 20 personnes :** 2 Kg de filets de poisson (merlan surgelé par exemple), 2 à 3 Kg de pommes de terre, 200 g d'oignons,

0,5 litre de lait, 400 g d'emmental râpé, un peu de beurre, du sel et du poivre.

- **Préparation :** faire cuire les pommes de terre. Passer le poisson au hachoir, ainsi que les oignons. Faire revenir le tout dans un peu de beurre. Mélanger le tout. Garnir les plats de service en couches : 1 couche de purée, une couche d'emmental, une couche de purée... On garde un peu d'emmental à saupoudrer dessus. Passer au four pour faire gratiner.
- (une recette présentée dans "Les produits laitiers au menu" du CIDIL).

Des choix à faire

Notre avons la possibilité de faire de vrais choix éducatifs...

– Nous associons les jeunes à la conception des menus. Quelques aides : le sondage, le questionnaire sur des propositions de plats, de menus, des thèmes de repas....

Quelques trucs : chaque équipage prépare un jour de menu, 1/2 journée découverte de l'intendance (et pourquoi pas une expo des intendants juniors, en visitant les grossistes, les marchés de pays, les producteurs...).

– Nous pouvons réfléchir ensemble

sur l'alimentation : avec un repas régional, un repas autour du monde (tour du monde des céréales, des petits déjeuners...), un buffet nord/sud, un menu en rapport avec le projet international du groupe...

– Nous avons un rôle d'éducation à la consommation, à servir de manière ludique : informations sur les aliments, jeux et questionnaires (origine, provenance ...) pour apprendre à lire les étiquettes.

– Nous avons la possibilité (et nous nous donnons les moyens) de varier les goûts pour mieux les

faire découvrir. Exemple : un plateau de fromages plutôt qu'une seule variété de fromage.

– Nous respectons la nature et ses rythmes en jouant sur les produits saisonniers (les fruits et légumes par exemple).

– Nous avons l'imagination en éveil et mettons en place des petits plus qualitatifs : prévoir de courtes activités cuisine pour apprendre à faire soi-même des confitures pour le goûter du lendemain, quelques bocaux de cornichons qui accompagneront les buffets,

des sirops... La cuisine est l'aboutissement d'activités connexes dans ou hors du camp : avec le boulanger, à la découverte du pain et de la viennoiserie, le potager du camp.

– Nous achetons quelques produits par le réseau du commerce équitable (voir Routes Nouvelles 190).

– Nous pouvons manger bio. Phénomène de mode ou moyen de faire réfléchir ensemble jeunes et adultes (une adresse : www.bio-attitude.com). ●

Respecter les prescriptions alimentaires

Aux Éclaireuses Éclaireurs de France, la tolérance et la laïcité nous invitent à respecter les personnes dans leur intégralité. C'est pourquoi, il est important de prendre en compte les prescriptions alimentaires de chacun. Nous pouvons distinguer deux sortes de prescriptions alimentaires :

– celles issues d'une croyance en Dieu ou à des idéologies (végétarien, végétalien, etc.),

– celles issues d'une recommandation médicale (régime, allergies, etc.).

Prescriptions religieuses et / ou idéologiques

– La religion juive respecte la Bible. Les pratiquants mangent donc "cacher" : la viande doit être abattue et cuisinée selon certains rites. Ils sont autorisés à ne manger que les animaux herbivores qui ont le sabot fendu et qui ruminent (le bœuf, le mouton, la chèvre mais pas le porc, le cheval ou le lapin). La vaisselle ne doit pas être mélangée : il y a des assiettes et des couverts pour manger ce qui est d'origine animale et d'autres assiettes et couverts pour tout ce qui est à base de lait.

– La religion musulmane respecte le Coran. Les pratiquants ne doivent pas manger de porc (qui est considéré comme un animal impur) donc, pas de jambon, de saucisson lors de piques-nique. Ceux-ci peuvent être remplacés par du poulet, du thon, des blancs de dinde,

etc. Le Ramadan est un moment important dans la vie des pratiquants. Cela signifie de s'abstenir de manger et de boire du lever au coucher du soleil pendant un mois. Il existe des moyens pour les pratiquants, et suivant les circonstances, de rattraper des jours de jeûne s'ils n'ont pas pu s'abstenir de manger un ou plusieurs jours.

– Être végétalien(ne) : par un choix idéologique, un végétalien ne consomme aucun produit animal donc ni viande, ni œuf, ni pois-

son... Bien entendu, les apports des protéines animales et autres contenus dans ces produits doivent être compensés par une alimentation rigoureusement équilibrée. Pain complet, céréales, tartes aux légumes, parfois algues... composent les menus des végétaliens.

Prescriptions médicales

L'allergie au gluten. Le médecin impose un régime alimentaire : on ne doit pas manger les produits à

base de farine (pas de pain, de biscuits). Il faut donc vérifier toutes les étiquettes des produits. Mais il est possible de manger tout ce qui est à base de maïs ou de riz et remplacer au goûter le gâteau par des fruits secs ou du fromage. Le pain est remplacé par des galettes de riz !

Il existe bien d'autres régimes dans cette catégorie dont les causes peuvent-être très diverses (diabète, obésité, absence d'une enzyme...). ●



CONSEILS

• Si l'on est amené à avoir l'obligation de respecter les prescriptions médicales, la question du respect des prescriptions des régimes alimentaires par idéologies n'a aucune obligation. Néanmoins, comme il est précisé dans l'introduction, les prendre en compte fait partie de nos valeurs éducatives.

• La préparation du camp doit permettre d'anticiper. De même, il est important de discuter avec les personnes afin d'entrevoir les meilleures solutions si le camp se trouve dans l'impossibilité de pouvoir répondre à toutes les exigences d'un de ces régimes.

• L'intendant comme l'ensemble de l'équipe doit être sensibilisé à ces questions ! Les tabous sur une prise en compte totale, partielle ou non, doivent être abordés. Ce n'est pas sur place que ce "problème" se gèrera.

• Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le cahier de l'intendant du Scoutisme Français.

L'intendance, une organisation sans faille

L'intendant, avec le directeur et l'organisateur du camp ou du séjour, doit déterminer avant le séjour les conditions dans lesquelles il va exercer sa responsabilité.

L'intendant peut-il avoir une autre responsabilité ? Pourquoi pas, si elle est compatible dans le temps, et en tenant compte des absences pour courses...

L'intendant peut-il être aussi le cuisinier ? Normalement, il s'agit de deux fonctions bien distinctes, donc deux personnes différentes les exercent. Souvent (petits séjours...), c'est la même personne qui gère les deux... Une procédure de suivi est alors absolument à mettre en place par le directeur du séjour.

Les textes réglementaires

Séjour en centre

Au-delà des prescriptions prévues dans le cadre spécifique des centres de vacances, les directeurs sont tenus d'appliquer la réglementation générale concernant les établissements de restauration collective à caractère social (arrêté du 29 septembre 1997 du ministère de l'agriculture). Cet arrêté fixe des objectifs de résultat en matière de qualité des aliments et des plats préparés et précise les moyens matériels à mettre en œuvre pour atteindre la qualité requise :

– exigence vis-à-vis des locaux et

des équipements,

– conditions d'utilisation et d'entretien des locaux et du matériel,
– dispositions à mettre en œuvre par le personnel,

– hygiène des opérations portant sur les denrées alimentaires,
– mise en œuvre de la liaison chaude et de la liaison froide.

Une attention soutenue doit être portée, par les organisateurs du centre, à la propreté et à l'aménagement des locaux sanitaires, à l'hygiène des réserves alimentaires et à la préparation des repas sur place.

Camp de scoutisme sous tente

Sans bâtiment cuisine, restauration de plein air : c'est encore l'arrêté du 25 février 1977 (art. 38 et 39) qui est à consulter, ainsi que l'arrêté du 23 avril 1998 spécial scoutisme (voir en page 3). Il est conseillé de s'intéresser à l'arrêté du 29 septembre 1997 du Ministère de l'Agriculture, notamment sur le système dit HACCP (analyses des risques, points critiques pour leur maîtrise) pour mettre en place des autocontrôles, et éviter ainsi les risques alimentaires. ●

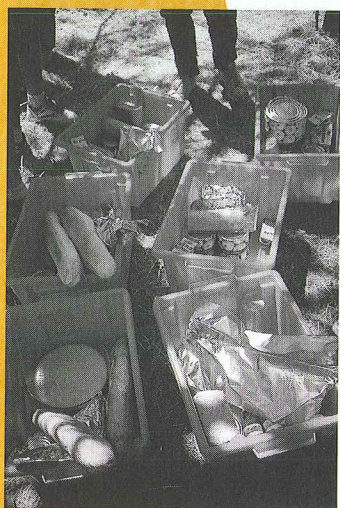


PHOTO EEDF

● Et si on comptait les erreurs commises dans cette situation ?

Les traits principaux

Son style, son expérience et celle des intendants qui l'auront précédé sur le même lieu, le projet pédagogique du séjour.

Les couleurs

– le lieu du séjour (et donc ses possibilités d'approvisionnements),
– la forme du séjour : centre "en dur" ou terrain de camp de scoutisme,
– les moyens mis à disposition de

l'intendant : locaux ou tentes, la chaîne du froid, la conservation des aliments, un téléphone, un véhicule (et son conducteur), le matériel d'intendance, le matériel de cuisine, les moyens de cuisson,
– le prix de journée alloué,
– les convives : nombre, âge, leur implication dans les activités de cuisine et d'intendance,
– les conditions de cuisine, les personnels et équipes de cuisine
– l'alimentation en eau, la collecte

des déchets, l'évacuation des eaux et matières usées,

– le pré-camp et l'arrivée de l'intendant sur le lieu.

La légende

L'intendant doit simultanément penser :

– pédagogie / équilibre alimentaire / aspects financiers,
– hygiène / transport / stockage et avoir à l'esprit la prévention du risque d'accident alimentaire. ●

Petite liste et quelques astuces pour une organisation sans faille

Avant le séjour :

- réunir les documents de références (projet de camp/budget/grille d'activités), les textes réglementaires généraux et particuliers au séjour, les documents pédagogiques pour les intendants et cuisiniers "juniors", le cahier d'intendance (introduction à lire... la suite à remplir !)
- contacter les commerçants
- contacter le gestionnaire du centre ou l'intendant du séjour précédent
- établir les menus, les soumettre au directeur et, éventuellement, réaliser avec lui les documents intendants et cuisiniers "juniors"
- établir les quantités
- passer les premières commandes

Avant l'arrivée des jeunes :

- organiser le lieu d'intendance
- réajuster les quantités en fonction des dernières inscriptions au séjour
- réceptionner et stocker les commandes

– organiser avec le cuisinier et/ou l'équipe de responsables les premiers repas

Pendant le séjour :

- réajuster éventuellement les commandes (quantités, menus différents)
- tenir le cahier-registre des menus et de comptabilité journalière alimentaire
- faire des points réguliers avec le directeur et l'assistant sanitaire

A la fin du séjour :

- organiser les derniers repas (voyage)
- gérer les éventuels stocks restants
- ranger la partie administrative de l'intendance

Quelques astuces

- astuce stockage / conservation : prévoir du matériel d'affichage (papiers couleurs, marqueurs, adhésifs...) pour organiser le rangement

selon vos critères : familles d'aliments, journées prévues d'utilisation, produits de base et produits réservés...

- astuces commande/contrôle des achats : prévoir un cahier "Manifold" autocopiant pour garder un double des commandes (même les petites), se faire aider au déchargement pour pointer et ranger très rapidement afin de ne pas rompre la chaîne du froid. En cas de livraison par un commerçant sur le lieu de camp, convenir avec lui du lieu de dépose des marchandises et du bon de livraison si vous n'êtes pas présent
- astuces conception des menus/aspects pédagogiques : prévoir

la présentation et le rangement des livres et fiches cuisine, afficher le planning du camp et la liste des participants par équipes. Afficher les menus (obligatoire).

- astuces déconditionnement/reconditionnement /distribution : faire l'inventaire fonctionnel avec l'équipe d'animation voire avec les jeunes eux-mêmes du matériel de distribution (glacière/caisse plastique /boîte alimentaire, bouteille, jerrican...), afficher les règles d'organisation de distribution (lieu/horaire/ matériel/nombre de personnes), déléguer la responsabilité du contrôle de la qualité de l'eau "boisson" (consignes utilisation des jerricans, nettoyage...) ●

LES TIAC (toxi-infections alimentaires collectives)

→ Dispositions spécifiques de l'arrêté du 29 septembre 1997

Art. 32 - Les responsables des établissements mentionnés à l'article 1, conservent des plats témoins à la disposition exclusive des services officiels de contrôle. Ces plats témoins sont des échantillons représentatifs des différents plats distribués aux consommateurs, clairement identifiés, prélevés en suffisamment grande quantité pour permettre leur analyse microbiologique et, le cas échéant, chimique, dans les meilleures conditions possibles. Ils doivent être conservés pendant au moins cinq jours après la dernière présentation au consommateur, dans des conditions non susceptibles de modifier leur qualité microbiologique.

• En camp, cette disposition est à respecter si cela est possible techniquement. Prévoir des échantillons de 100 grammes, dans des sacs-congélation ou des boîtes hermétiques.

→ Qu'est-ce que la salmonellose et la listériose ?

Ce sont deux affections microbiennes dont les conséquences, dans certains cas, peuvent être mortelles. Pour lutter efficacement contre ces bactéries, l'Institut Pasteur recommande de :

- cuire soigneusement les aliments d'origine animale,
- bien laver les légumes crus et herbes aromatiques,
- réchauffer avant consommation les plats cuisinés,
- conserver les viandes non cuites séparément des légumes et des aliments prêts à consommer,
- se laver les mains, nettoyer le matériel de cuisine, après manipulation d'aliments crus,
- ne jamais recongeler un aliment décongelé.



PHOTO JEAN-PIERRE LAVABRE

● La distribution des aliments : la face visible du travail de l'intendant.

ARRÊTÉ DU 25 FÉVRIER 1977, ARTICLES 38 ET 39

« La nourriture sera variée, équilibrée, de bonne qualité, servie en quantité suffisante et bien présentée... Le choix des aliments, le contrôle de leur préparation, la composition des menus et les quantités seront déterminés sous l'autorité du directeur... Une analyse des consommations alimentaires journalières et la liste des menus doivent être tenues à jour et présentées à toute demande de contrôle. »

« Dans le cas de restauration en plein air, les aliments doivent être préservés de toute souillure ou contamination, les règles d'hygiène respectées, notamment celles sur la protection des denrées. Les denrées ne doivent présenter aucune trace anormale de moisissure, d'avarie ou d'altération de quelque nature qu'elle soit, n'être jamais déposées à même le sol, être placées dans des casiers ou paniers réservés uniquement à cet usage, lesquels seront tenus en parfait état de propreté. »

Le Scoutisme Français aide les intendants et édite une affiche (disponible au siège national EEDF sur simple demande). A utiliser le plus largement possible (intendance, coins d'équipage).

Les lutins découvrent la cuisine

Aux éclés, chacun a sa place dans la cuisine. Pour les lutins, c'est le temps de la découverte et de l'expérimentation. Si l'épluchage des légumes peut ravir les lutins, nous avons quand même le devoir d'aller au-delà des pelures de pommes de terre !

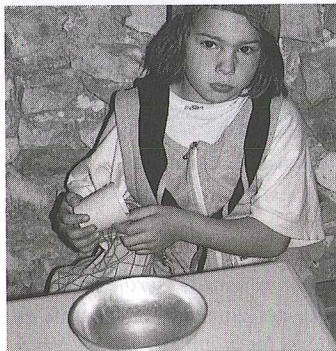
Pour commencer, concevoir le gâteau qui sera servi au goûter est une perspective très alléchante pour les enfants. C'est un peu comme si c'était tous les jours gâteau d'anniversaire. Attention, dans ces deux cas, il s'agit de réaliser une recette et non de faire décorer des gâteaux emballés. Le gâteau au yaourt est une des toutes premières recettes. Facile, vous trouverez la recette partout. Pensez aussi aux sablés. Puis, vous pouvez passer à d'autres préparations : décoration des plats en fonction d'un thème, préparation d'une salade composée... Vous arriverez ainsi tout doucement à un projet cuisine.



● Après le repas, la vaisselle. On vous dit bien que c'est une activité à part entière !

BANQUET AVEC LES 7 AMIS D'ENIGMA

● **La preuve par l'image ! Une table austère et dépouillée... ça ne met pas vraiment en joie.**



La cuisine doit être conçue comme une activité à part entière. Vous pouvez donc l'utiliser comme un projet.

1ère étape : une activité pour découvrir, s'initier avant le jour "J" avec le Rallye du tablier et de la toque. Plusieurs postes ou étapes sont prévus :

- Découvrir les ustensiles sous forme d'un memory ou d'un domino (en associant à l'image le nom correspondant et en donnant un exemple d'utilisation).
- Apprendre les règles minimales

d'hygiène pour une cuisine propre. Repérer dans une histoire contée les erreurs d'hygiène (avec les mains encore salies par la terre, X coupe des dés de fromage etc.). Définir un nombre de règles élémentaires et les faire apparaître dans l'histoire.

- Les boissons dans la cuisine : atelier pratique pour décorer des verres, préparer de jolis et bons mélanges...
- Les ingrédients de la cuisine : apprendre quelques noms de légumes, de fruits et de viandes. Les enfants ont une liste de courses et doivent retrouver sur l'étalage du marché ce qu'ils doivent emporter.

- Des objets pour mesurer. Apprendre à mesurer avec des cuillères et un verre. Ces objets sont plus courants en camp qu'une balance. De plus, beaucoup de recettes écrites pour les enfants utilisent ces objets.

- Décrypter une recette. Se familiariser avec le vocabulaire utilisé et la lecture d'une recette. Chaque équipe fabrique des sablés (un peu de pâte puis, après l'avoir étalée, découpe des formes) à servir au goûter ou au dîner.

- A la fin du rallye, chaque lutin reçoit son tablier et sa toque. Il peut

y avoir dans la poche du tablier un petit carnet reprenant l'ensemble des choses découvertes (règles d'hygiène, noms d'ustensiles de fruits, de légumes, de viandes avec des dessins, la recette de la pâte à sablés, la contenance d'un verre, des cuillères, etc.).

2ème étape : le jour "J" Quark, Alizée, Kasimoundo, Agore, Sollicitée, Skezzo et Athlone vont arriver...

Préparons le repas (le banquet)

- Répartition des lutins en équipes (une pour chaque moment du repas : entrée, plat, dessert, boisson / décoration).

- Le menu est élaboré lors d'un Conseil qui a eu lieu quelques jours avant. Pour les aider, proposer pour chaque partie du repas trois ou quatre recettes. Les lutins en choisissent ensuite une par partie.

- Ensuite, chacun s'affaire. Prévoir un temps de mise au point.

- Le groupe boisson peut aussi être chargé de la décoration : nappes et serviettes, choix d'assiettes en carton, décorations des verres (bords sucrés, frou-frou, paille...), décorations florales...

● **Votre rôle :** veiller à ce que le menu soit équilibré, prévoir tout le matériel nécessaire, se répartir dans les équipes, trouver les 7 amis d'Enigma, veiller au rangement et à la vaisselle, mettre les mains à la pâte...

QUESTION À SE POSER

Extrait d'une lettre de Loïc (7 ans) à sa maman, écrite par sa responsable sous sa dictée : « L'infirmière Sandy et la cuisinière Nanou sont très gentilles, on mange bien et Sandy vient souvent me voir. Maintenant je m'habille tout seul et je fais mes lacets aussi. »

Question lancinante et régulière des parents. Est-ce que tu manges bien, au moins ? En fait, ce que tu manges est-il bon ? Et, sous-entendu, suffisant ? On ne peut pas ne pas répondre. On explique et on justifie. Les repas ce n'est pas une prestation de service, c'est une partie intégrante de notre méthode.

Les louveteaux s'approprient la cuisine

La vie des louveteaux est ponctuée par leur participation aux activités de la vie quotidienne et collective. Organisés en équipes de vie, ils interviennent quotidiennement dans des services très variés (compléter le livre de bord, nettoyer les sanitaires, ramasser du bois pour le feu, etc.). Parmi ces services, il est indispensable de faire figurer la cuisine. Ne mésestimes pas leurs capacités : les louveteaux sont capables de s'investir dans des préparations culinaires de plus en plus complexes. Aux louveteaux, le concours cuisine revient fréquemment dans les grilles d'activités. Mettons-nous réellement les enfants en capacité de le réaliser, en évitant les mêmes recettes, en laissant la place à la découverte, et aux défis culinaires ? Le concours cuisine n'a de sens que si l'on permet aux louveteaux de s'y préparer et de le préparer.

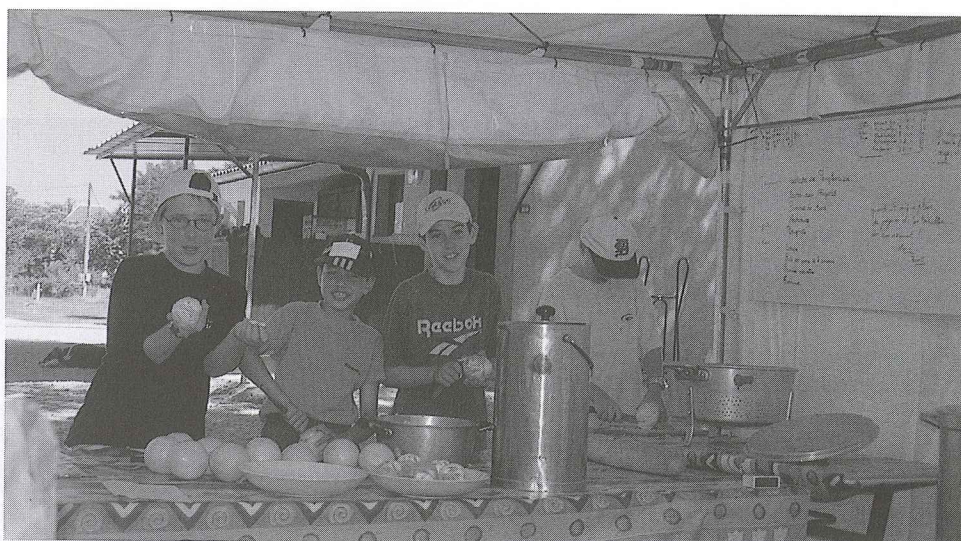


PHOTO HERVÉ CARRÉ

● Qui a dit que cela n'intéressait pas les garçons ?

DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

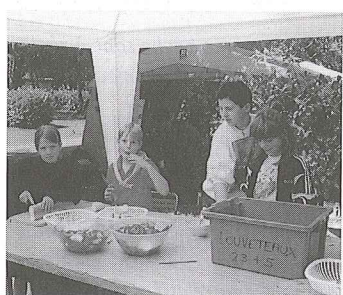


PHOTO SABINE CARBONNEL

● Au début, on fait simple... mais après...

Ce que nous pouvons faire :

- mettre dans notre "roue des services" le service-cuisine et le détailler : préparer la sauce des plats, découvrir et utiliser les aromates, s'initier à la présentation des plats... Au lieu de servir une macédoine avec une tomate, on peut faire un panier avec la tomate et la garnir de macédoine. Cela prend plus de temps mais c'est plus marrant ! Et le coup suivant, il y a fort à parier que les louveteaux trouveront d'eux-mêmes ce que les "packageurs" appellent "les suggestions de présentation" !

- inviter chaque équipe de vie à préparer totalement le goûter ou dessert d'une journée, en utilisant tous les ustensiles de cuisine, en suivant une recette...

- préparer un déjeuner ou un dîner à thème, en découvrant des aliments et leurs modes de cuisson et de préparation, en apprenant des notions d'équilibre alimentaire, en laissant courir l'imagination et la créativité...

- placer dans la bibliothèque des livres de cuisine pour enfants ainsi que des fiches techniques qui pourraient ensuite être collées dans Traces d'Étoiles.

En d'autres termes, il s'agit de sensibiliser, d'initier, de découvrir, de s'amuser et d'apprendre.

QUESTION À SE POSER

Progression personnelle... acquisition de compétences. C'est dans "Traces d'Étoiles, Mon Carnet d'Aventures".

Canaille et Loustic sont débrouillards, ils vivent et évoluent dans le monde qui les entoure. Comme eux, tu es capable de préparer seul ton petit déjeuner, de participer à la cuisine du week-end et en camp, de te servir d'un carnet de recettes de cuisine.

Canaille et Loustic, campeurs, s'organisent pour vivre agréablement. Comme eux, tu es capable de goûter à tous les plats avant de dire que tu n'aimes pas.

Le ton est juste mais... Est-ce qu'on donne à nos louveteaux tous les moyens nécessaires pour y arriver ?

LE CONCOURS CUISINE

Contrairement à ce que beaucoup pensent, le concours cuisine n'est pas une Entreprise. Ici, chaque équipe "travaille pour elle". Cependant, le concours cuisine ouvre à l'imagination, la création et l'expérimentation. Un concours cuisine pourrait se dérouler en temps successifs :

1 – recherche, choix des menus.

2 – courses, préparations, passage du jury.

3 – les différentes équipes mangent, le jury aussi et commence à délibérer.

4 – dernier passage du jury pour le rangement.

5 – délibérations et attribution des prix.

6 – remise des prix.

Le temps 1 peut avoir lieu deux jours avant le concours. Les temps 5 et 6 peuvent se dérouler le lendemain.

- **Le rôle des responsables :** mettre à disposition de la documentation, faciliter les courses (aide à la préparation de la liste avec ingrédients, quantités et accessoires), planifier l'organisation des équipes (passages à la gazinière, au four...), être garant de la faisabilité des recettes, et être disponible pour rattraper quelques bévues.

Pour que tout se passe bien, il vaut mieux poser des règles. Par exemple :

- Tout ce qui sera proposé doit être mangeable.

- Prévoir les parts supplémentaires pour le jury.

- Donner des informations sur la grille d'évaluation du jury (présentation, couleur, décoration, accueil, goût, connaissance de sa recette, propreté, noms des plats...).

- Bien cuisiner, c'est ranger et faire sa vaisselle. (Soyez vigilants sur la propreté des lieux et valorisez les temps de rangement, de vaisselle). Vous pouvez vous organiser en confrérie ou en "comité des grandes toques". Chaque équipe vient vous proposer son idée de menu. Vous vérifiez la faisabilité, contrôlez que la liste des courses est complète, donnez des conseils, encouragez, et rappelez les règles du concours.

Pour les temps 2 à 6, le jury peut être recruté parmi l'équipe cuisine du camp, les responsables de camps voisins, votre équipe... ou des personnes extérieures qualifiées !

- L'imagination des responsables est mise à l'épreuve pour trouver les prix et la façon de les remettre. En veillée "césarisée", vous pourrez remettre les cuillers d'or (cuillères en bois peintes), des toques, des étoiles... mais avec des significations précises : la cuiller d'or de la recette mystérieuse, l'étoile de la présentation, la toque du dessert...

Il est important que toutes les équipes soient valorisées. C'est reconnaître le travail effectué par l'ensemble des louveteaux et leur investissement. Il est peu probable qu'une équipe ne joue pas le jeu.

Les éclés sont des chefs !

Parce que faire la cuisine quand on a entre 11 et 15 ans, ça ne va pas de soi, il convient de considérer ce moment de la vie quotidienne comme une activité à part entière. Et quand c'est en plus pour 6 à 8 convives, mettons nous deux trois petits trucs derrière l'oreille !

LA CUISINE, ACTIVITÉ À PART ENTIÈRE

La pratique familiale est la base des connaissances de l'éclé en matière culinaire. La tendance sociale vers la "Junk-food" et les plats préparés, ainsi que l'abandon des cours de cuisine au collège doivent nous rendre très prudents quand aux bases que l'on présuppose acquises par nos éclés. Comme tout apprentissage de l'autonomie, la cuisine aux éclés doit être motivée, expliquée et accompagnée afin de ne pas mettre les éclés en situation d'échec (et donc de diète voire de désordre intestinal !).

- **Motiver** : « Facile, quand ils auront faim, ils se débrouilleront bien pour faire quelque chose à manger ! ». Tout le problème est là : ils feront "quelque chose"... mais dans quelles conditions et pour quel résultat ?

- **L'hygiène** : mains lavées, repas préparés sur un endroit propre et surélevé, avec de la vaisselle propre lavée à l'eau chaude. Pourquoi tout ça ? Demandez à un parent d'éclé ou à un proche travaillant dans le secteur médical ou para médical de venir expliquer en quelques mots ce que sont les conséquences d'une salmonelle (ou autre), si possible avec images médicales bien senties. Cela devrait être... motivant ! (Rendez-vous également en pages centrales de l'Équipée 175 de juin 2000. Demandez-nous en quelques exemplaires s'il le faut pour l'afficher au camp).

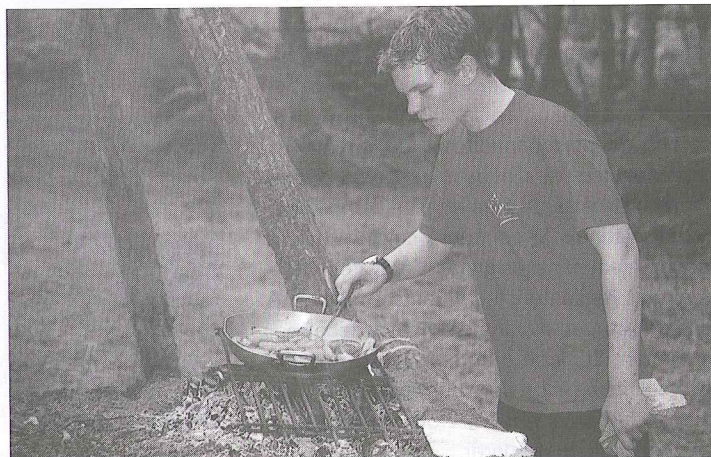
- **L'équilibre** : même si les menus sont pensés par l'intendant de façon équilibrée, si les éclés en sont conscients, ils mangeront peut-être avec un peu plus d'entrain la salade verte qui précède le plat de spaghettis à la bolognaise ! Un jeu (idées en pages 4 et 5) sur les besoins d'un corps en bon état peut être le point de départ.

- **Choisir** : comme pour toute activité, les menus décidés en collaboration avec les éclés seront mieux appréciés.

- **La coéducation** : que vient-elle faire ici ? Le schéma "femme à la maison / mari bricoleur", ça ne vous dit rien ? Dans les équipages mixtes, la répartition des rôles entre garçons/filles est aussi le lieu de l'application de représentations sur lesquelles il faut savoir s'arrêter, discuter, sans juger les habitudes des parents des éclés.

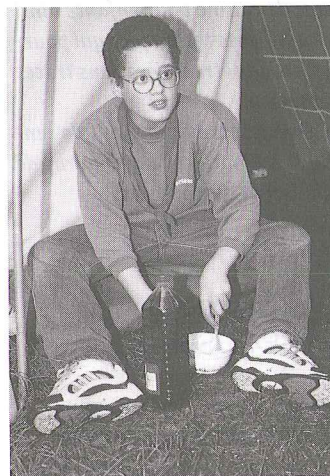
- **Expliquer** : une explication orale de la préparation du repas lors de la distribution de l'intendance est nécessaire, en complément de l'affichage des menus. Pour certains plats plus élaborés, une fiche "recette" sera nécessaire. A coller ensuite dans le carnet d'aventures

- **Accompagner** : l'absence des responsables lors des préparations de repas peut avoir de très nombreuses raisons (réunion, préparation d'une activité, ...) qu'il ne faut pas accepter. Organisons-nous pour pouvoir être présent sur ces temps de cuisine pour transmettre directement un -notre- savoir-faire (à vérifier auparavant...), pour pouvoir être garants de la qualité de l'alimentation. N'oublions pas que la pratique de la cuisine par les enfants est, au même titre que l'explo, une spécificité éducative et législative propre au scoutisme qui ne le restera que tant que nos tutelles seront convaincues du sérieux avec lequel nous la pratiquons, sans mise en danger de la santé des participants. Et, dans un souci de relation éducative saine, les éclés ne sont pas les "larbins" des responsables, qui doivent également participer aux services.



● Pour des repas de plus en plus élaborés...

APRÈS LA CUISINE : LE REPAS !



● A la maison, la vinaigrette est prête en bouteille. Et au camp ?

En camp ou en week-end, un repas peut être gâché si l'on est pas vigilant...

Les installations

On sera particulièrement attentif lors de la construction des installations utilisées pendant un long séjour. Rappels : hauteur de l'assise : 40 cm, hauteur de la table : 70 cm, largeur pour manger à l'aise : 60 cm par personne. Mais, même sur un simple week-end, il convient de s'organiser pour ne pas devoir déjeuner debout le matin (la rosée qui nous mouille les fesses...) ou accroupis dans la tente à cause de l'averse de 19H32. Des bancs et des petites tables

abrités par une bâche sont à réaliser en deux temps/trois mouvements si on le veut bien.

Le climat du repas

Il ne s'agit pas d'hygrométrie mais d'ambiance. Pour assurer une bonne digestion, un repas doit être pris dans un calme relatif et à un rythme qui peut prendre un certain temps. Retenons deux éléments importants, surtout lors de repas en petits groupes de copains/copines. Le temps prévu pour le repas (incompressible dans une journée type) est calme, se déroule dans la bonne humeur et la convivialité (sans que Jojo se croit obligé de danser le Kasatchok entre l'entrée et le plat de résistance). On peut considérer que c'est également faire preuve de respect pour ceux qui ont passé du temps à préparer le repas, que de prendre le temps de le déguster, tous ensemble.

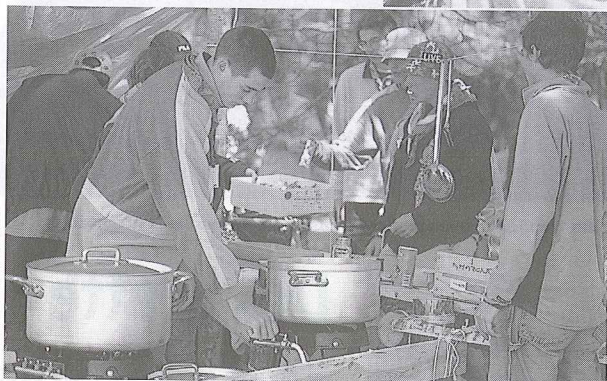
RECETTES ÉCLÉS

Il faut un tout petit peu chercher... mais il y en a plein dans l'Équip'Album (page 53), dans Copains des bois (p.239 et 240) et ailleurs. Sans oublier l'Équipée de juin 2001. Et il n'est pas interdit d'inventer et de marier les mets. Les grands chefs le font !

Des goûts et des saveurs pour les aînés

Bon, un aîné, ce n'est rien qu'un éclé en plus grand et qui mange plus ? Ah, ça mon gars, il y a longtemps que tu n'est pas parti en camp de clan ! Un aîné c'est capable du pire et du meilleur. Le pire, un jour de "flemme" pour arriver à un repas... correct sans plus. Le meilleur, une équipe prête à se surpasser... et qui salive déjà sur sa réalisation.

● **Bécours 2000. Activité intense dans un des coins cuisine.**



● **Bécours 2000. Typiquement aîné de faire la vaisselle avec une seule manche retroussée ? Allez, je plaisante !**

ÉPICES ET FRUITS EXOTIQUES

Nos aînés assimilent de mieux en mieux la culture internationale, et l'alimentation en fait partie, bien sûr. Chez les plus petits, on fait le tour du monde en 21 jours (de camp) et l'on mange sucré, salé, aigre-doux ou carrément amer. Et quelquefois les pâtes à la Carbonara symboliseront bien l'Italie... et le couscous nous transportera directement au Maghreb. Chez les aînés, c'est plus du tout ça ! Le camp par échange oblige à une préparation en amont, pour commencer à découvrir les us et coutumes culinaires du pays du groupe partenaire (et pas seulement les recettes...). Le camp par échange oblige à défendre ses us et coutumes

culinaires (la France des 360 fromages vaut bien d'être exportée dans le scoutisme mondial !). Passons aux conseils.

● avant :

- connaître les particularités des cuisines et modes alimentaires. Pas d'imper ni de "boulettes" !
- être sûr de supporter la cuisine qui sera proposée : quelques avant-tests seront bien utiles...
- s'entraîner à réaliser un panel de recettes typiques régionales ou nationales à exporter auprès de nos amis (si le camp a lieu à l'étranger, vérifier que les denrées seront disponibles)

● pendant :

- goûter et échanger trucs et remarques
- s'efforcer de découvrir toutes les saveurs
- noter les recettes et les tours de main, pour une soirée "retour de camp" des plus culinaires. Voir la rubrique "après"
- ne pas trop pleurer sur certains aliments introuvables. Vous finirez bien par rentrer au pays... pour les dévorer ces yaourts adorés
- penser aussi à la boisson : habitudes différentes, précautions de consommation indispensables dans certains pays...
- lancer des festivals des cultures

(comme à Bécours 2000) où la cuisine aura une belle place.

● après :

- garder un coin de nostalgie pour ce pain d'épice roumain... et une pensée émue pour ces fromages plastiques qui ne rivaliseront jamais avec le roquefort...
- organiser un/des repas pour ceux qui ont eu tort de ne pas venir...

QUESTION À SE POSER

Succédanés de repas... Non ! Pas les repas-minceurs faits de sachets à délayer... 0 calories... mais toutes ces barres chocolatées en distributeurs lumineux. Une barre pour un repas... sauté ! Et ces sandwiches dits américains : un pain, des frites et une flaque de ketchup sur le pantalon... La bonn'bouffe, c'est pas gagné ! Qu'est-ce qu'on fait dans tout ça ? On baisse les bras ou on éduque ?

AU SERVICE DES MAL-NOURRIS

Pourquoi ne pas faire utiliser en action de solidarité les talents culinaires du clan ? Collecter et distribuer des produits non-périssables avec les Restos du Cœur, la Banque alimentaire ou une assoc' locale, c'est très bien ! Préparer une soupe chaude, ou un repas

complet avec ces mêmes bénévoles humanitaires, c'est déjà un peu plus inédit. Les réveillons des exclus, une période de grand froid, une fête locale ou de quartier sont des occasions pour un tel geste individuel ou collectif. Basique mais pas toujours facile, les

grillades. Plus complexes et utilisant tout notre matériel de cuisine de camp, des plats mijotés (bourguignon, blanquette...). Et pourquoi pas une animation pour les plus jeunes autour d'un feu... garni de brochettes et de papillotes ?

Le repas **au service** **de l'activité**

Cela concerne aussi l'intendant !

L'intendant est au service de l'activité, et ses choix peuvent influencer et faciliter le déroulement de celle-ci. Il ne doit pas être le cuisinier mais faire équipe avec lui. De même, le partenariat avec l'équipe d'animation est indispensable. On l'attend sur...

- la mise en cohérence entre les menus et les activités : durée de préparation, équilibre avec la dominante de la journée...
- l'aide à apporter aux éclés pour la confection des repas,
- l'organisation du service de table.

Quelques idées...

- Pour gagner du temps, ou rattraper le temps perdu : avoir un "menu express" de dépannage, prêt d'avance pour faire face à un imprévu (s'il n'y a pas d'incident, il servira le dernier jour !), ne pas hésiter à utiliser les nouveaux produits et les nouvelles présentations (produits UHT, sous vide...) qui sont très pratiques.
- Pour l'ambiance : un repas à thème (de pays, de couleurs, de formes, sucré-salé...), un goûter gâteaux, un buffet et ses boissons tout en couleurs, la tisane du soir...
- Pour cuisiner, avec un peu d'avance, car c'est bien utile d'anticiper : le taboulé (un grand classique !) ; les viandes et poissons cuits à l'avance (mais attention au respect des conditions de conservation et à la qualité de l'emballage, en préférant les boîtes hermétiques au papier d'aluminium).
- Pour gérer un retard prévisible avec un plat chaud : les plats de cuisine familiale traditionnelle sont meilleurs s'ils sont mijotés. Ils peuvent donc attendre au chaud... et ce sont souvent des "plats

● Rapport intendance et activités. Jusqu'où va-t-on ?

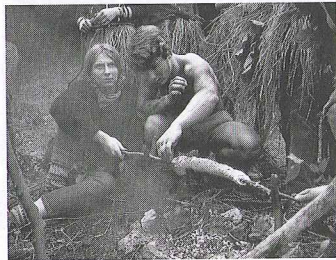


PHOTO JEAN-PIERRE LAVABRE



● La cuisine des trappeurs : une excellent transition entre cuisine et activités.



PHOTO HERVE CARRÉ

● L'intendance, point central de l'animation du camp ?

- uniques" : pot au feu, ragoût, colombo, curry, soupe complète.
- Pour un repas express : les plats de cuisine chinoise : soupe complète "phô" avec des nouilles de riz, des boulettes de viande et des légumes. Ne pas renoncer aux raviolis, aux saucisses/purée ! Ces plats peuvent nous sauver à condition de ne pas en abuser, y compris pendant les activités d'année.
 - Pour les repas pendant le voyage :
 - En car : attention à l'ordre de chargement des caisses alimen-

taires et glacières et à leur étiquetage. Prévoir une table pliante de service, les couverts et les gants pour le service si celui qui sert n'a pas la possibilité de bien se laver les mains

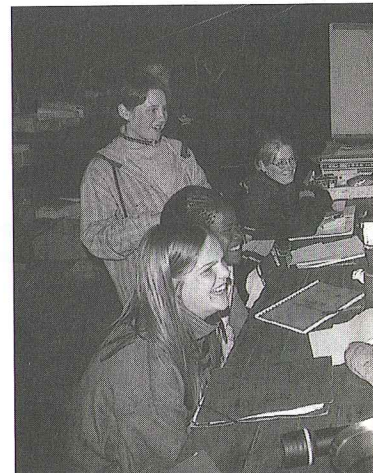
- En train : organiser avant le départ, sur le terrain de camp, un buffet de préparation de son pique-nique individuel : confection de sandwiches individualisés, choix du dessert. C'est plus sympa et plus facile à gérer que des glacières à emporter pendant le voyage ! ●

Devinette : q

Je ne suis pas un dû, mais peut être nécessaire pour les responsables après une rude journée de travail.

Je n'apparais pas pendant un temps de réunion et donc la présence de tous les responsables n'est pas obligatoire (on peut aller se coucher sans passer par ma case).

Je ne dévalise pas l'intendance parce que l'intendant a organisé un coin pour moi où se trouvent quelques restes, quelques produits locaux (fromages ou charcuterie) et parfois un petit extra.



Des recettes... je veux des recettes

COPAIN DE LA CUISINE

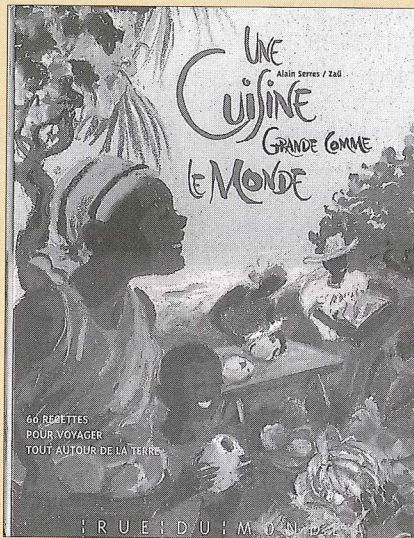
Éditions Milan

Un "vrai" copain, dans la lignée de son illustre aîné "Copain des bois". C'est tout dire !

UNE CUISINE GRANDE
COMME LE MONDE

de Alain Serres et Zaï, chez Rue du Monde

Œuvres d'art de cuisine : les recettes bien sûr... et les illustrations. Format géant incompatible avec ma kitchenette... mais quels plaisirs. D'Iran, avec les fruits rafraîchis à la rose à la Chine avec le canard à l'ananas, du Sénégal avec son foutou de bananes au keftédès grec. Arrêtez ! C'est trop. Voilà mes crampes d'estomac qui recommencent !



FEUX ET CUISINE

Carnets de Nature aux éditions Milan

Il y a toujours un Carnet de Nature dans ma poche. A mettre quand même en concurrence avec nos pages recettes : Equip'Album, Album Tout Droit (une pièce de collection encore utile et disponible pour 10 F à la boutique éclé), Mon Carnet d'aventures... et les dizaines de fich'tech qui traînent un peu partout.

Et pour les collectionneurs
et les chineurs :

CUISINE AU CAMP

de Pierre Fourré et Ric

Éditions Vigot frères... en 1947

Complet... très complet. En fait... il y a tout ! Même si certaines propositions sont aujourd'hui irréalisables.

Alimentation...

pour en savoir toujours plus

SAIS-TU VRAIMENT
CE QUE TU MANGES ?

de Nadia Benlakhel - Les essentiels Milan Junior



"A partir de 9 ans" annonce la couverture sans limite maximale. Quelques repères bien sentis. Quelques frissons et quelques dégoûts, mais on en sort bien instruit. Très utile avant d'animer un forum ou un débat avec les louveteaux, éclés et aînés. Vous passerez pour un pro de la question... à moins qu'ils ne l'aient déjà lu !

Pour les intendants

L'ALIMENTATION DANS LES CENTRES
DE VACANCES ET DE LOISIRS

Dossier CRIDOC/JPA - Édition 2001

(en vente à la boutique éclé)

Un dossier de base complètement indispensable.

LES PRODUITS LAITIERS AU MENU

Éditions CIDIL

Le lait sous toutes ses utilisations en collectivité.

ALIQUANT 2000

édité par les CEMEA

Un cédérom dédié aux économes et intendants. On n'a pas toujours un PC en camp, mais pourquoi pas ? Plus adapté aux grosses structures, mais nous connaissons quelques fanas qui aimeront (windows uniquement).

Sans oublier, l'incontournable cahier
intendance du Scoutisme Français.

Pour jouer

LES REPAS DES PETITS GOURMETS

Disponible à la CAMIF

Des lutins aux responsables (à utiliser en stage de formation), un jeu à pratiquer et adapter. A découvrir sur www.les-petits-gourmets.com

LES DOSSIERS DE LA TARTINE

du CIDIL

Pour les plus jeunes...

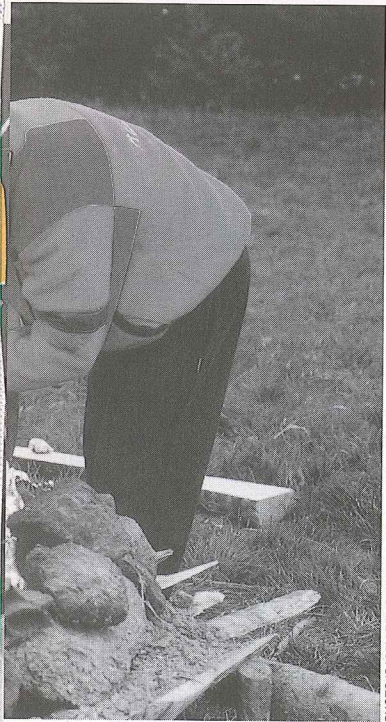


PHOTO ISABELLE THOMAS

ui suis-je ?

Je reste un moment convivial important mais chacun devant dormir ensuite, il n'est pas nécessaire de se gaver de sucreries. Je ne suis pas un temps qui s'éternise car les meilleures choses ont une fin et qui dort dîne.

Qui suis-je ?

RÉPONSE : le cinquième repas, ce petit temps convivial et salubre d'après réunion du soir, qui réunit les responsables volontaires pour un petit casse-croûte (et non une grosse bouffe) et qui est organisé par l'intendant. ●

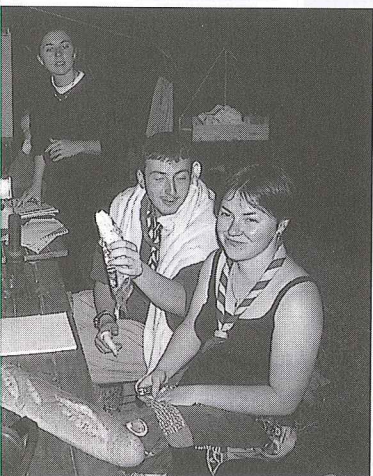
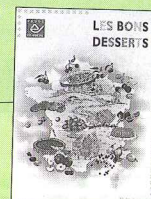


PHOTO EEDF

Des organismes spécialisés prêts à nous renseigner. Et, généralement, c'est gratuit.

Nom	Champ d'action	Adresse	Documentation utile
CIDIL	le lait	34, rue de St Petesbourg 75382 PARIS CEDEX 08	" 28 recettes de lait boisson de toutes les couleurs " (toutes branches) "La cuisine, un plaisir à partager" (responsables/aînés)
APRIFEL	les fruits et légumes frais	60, Faubourg Poissonnière 75009 Paris Tél : 01.44.53.75.10	"Les fruits et légumes frais en s'amusant" Mon livret d'activités (louveteaux/éclés) "A la découverte des fruits et légumes frais" (louveteaux)
CEDUS	le sucre	30, rue de Lübeck 75116 PARIS www.lesucre.com Tél : 01.44.05.39.99	"Sur la piste du sucre". Livret d'activités (louveteaux/éclés) "L'ABC du dessert" (aînés/responsables) "Mes 52 mercredis du goût" (louveteaux) "Desserts animés" (lutins/louveteaux) "Les bons desserts" (responsables)
CFES	tous les aspects liés à la santé	2, rue Auguste Comte BP 51 92174 VANVES CEDEX Tél : 01.41.33.33.33 www.cfes.santé.fr	De très nombreuses affiches, brochures, livres...
EPI	le pain	209, rue de l'Université 75007 PARIS Tél : 01.44.18.92.16 www.espace-pain-info.com	"Bon comme le pain" (livre payant) (lutins et plus jeunes).



Dans chaque **Routes Nouvelles**, un dossier de l'animation sur un thème à utiliser pour la préparation des activités.



● Ce Dossier de l'Animation a été réalisé par l'équipe pédagogique nationale, la coordination pédagogique nationale et les conseils d'Alain Gisbert.