

LE BIO EUROPÉEN ENGAGÉ À VOS CÔTÉS DEPUIS 1991
CuisinonsPlusBio



**Séance de technologie culinaire :
Fiches ateliers et corrections**

Niveau **CAP**

**Valoriser la production alimentaire
biologique en hôtellerie-restauration**

Pour nous,
pour la planète,
#BIO RÉFLEXE

Enjoy it's from Europe
= Plaisirs d'Europe

À vous de jouer !

- ATELIER A : LES FONDAMENTAUX DU LABEL BIO**
- ATELIER B : LE VOCABULAIRE AUTOUR DU BIO**
- ATELIER C : GOÛTONS LE BIO !**
- ATELIER D : HISTOIRE DU BIO**
- ATELIER E : LE VRAI DU FAUX DU LABEL BIO**
- ATELIER F : MOTS CROISÉS DU BIO**

Recommandation destinée à l'enseignant pour mener le projet en classe autonome.
Vous pouvez imprimer chaque atelier, les mettre dans des pochettes distinctes et suivre cette même logique pour les corrections.

Atelier A : Les fondamentaux du label bio

1. Flashez le QR code pour visionner la vidéo.
2. À partir de la vidéo, identifiez trois points du cahier des charges du bio et au moins deux de ses bénéfices.
3. Listez vos propositions dans le tableau suivant.
4. Faîtes valider l'atelier par le professeur.



Principaux points du cahier des charges de l'agriculture biologique	Deux bénéfices de l'agriculture biologique

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

Goûtons des produits bio et cherchons à comprendre ce qui caractérise leur mode de production et de transformation. Car le bio ce ne sont pas que des produits bruts ! Ce sont aussi des produits cuisinés et/ou transformés.

1. Prendre connaissance des documents ressources joints : le calendrier de saisonnalité et le document “ Les clés pour comprendre le bio ”.
2. Répondre aux questions à partir des documents ressources.
3. Aller se corriger avec le classeur “ correction ”.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

LES PRODUITS BRUTS

Goûter le ou les produits bruts issus de l'agriculture biologique apportés par le professeur (fruits/légumes de saison)

Question 1 : Lequel peut être bio ?

- Une tomate cerise plein champs ou une tomate cerise hors sol ?
- Un verger d'abricotiers traité avec un herbicide ou un verger d'abricotiers non traité avec un herbicide ?

Question 2 : À partir du calendrier de saisonnalité joint, quels fruits bio de saison pourriez-vous utiliser pour réaliser une Pavlova ?

En janvier :

En août :

Question 3 : À votre avis, quels sont les avantages à cuisiner des produits bio de saison ?

.....

.....

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Goûter le ou les produits transformés issus de l'agriculture biologique apportés par le professeur

Question 1 : Un produit transformé bio peut-il contenir des additifs ?

.....

Question 2 : Un produit transformé bio peut-il contenir un exhausteur de goût ?

.....

Atelier B : Le vocabulaire autour du bio

1. Aller chercher les flashcards "Définitions".
2. Seul ou à deux, retrouver la définition à partir du mot.
3. Faire valider l'atelier par le professeur.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

Exemples :



Voir Annexe : planche avec les flashcards.

Atelier D : Histoire du bio

1. Positionner les grandes dates pour comprendre le bio sur la frise chronologique en indiquant le numéro correspondant à la date.
2. Aller se corriger avec le classeur "correction".
3. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

1

L'État français officialise la naissance de « l'agriculture biologique » et en fait le diplôme d'État de l'agriculture écologique. Naissance du logo AB.

2

La chimie industrielle synthétique se met au service du productivisme agricole (engrais, herbicides, etc).

3

L'Union européenne reconnaît l'agriculture biologique, première réglementation européenne et création de l'Eurofeuille

4

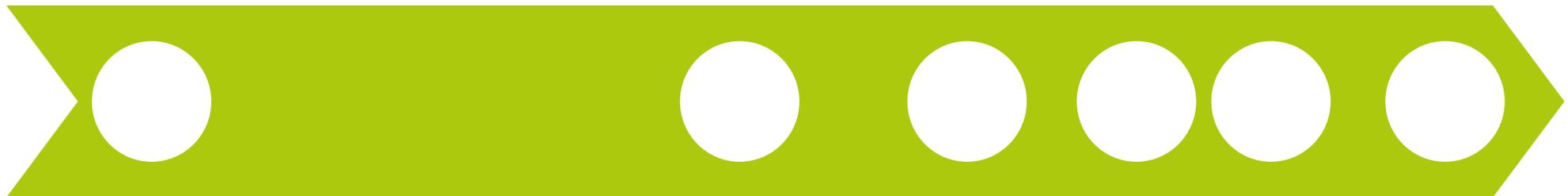
Naissance de l'agriculture

5

Prise de conscience des limites des ressources de la planète avec la conférence de Stockholm, première conférence des Nations Unies consacrées aux questions environnementales

6

Fusion des cahiers de charges français et européen. Avènement d'un cahier des charges européen de près de 300 pages qui est toujours valable aujourd'hui.



Il y a
10 000 ans

1945,
après la seconde
guerre mondiale

1972

1985

1991

2008

Atelier E : Le vrai du faux du label bio

1. Répondre aux questions par vrai ou faux.
2. Vérifier vos réponses dans le classeur d'auto-correction.
3. Faire valider l'atelier par le professeur.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

Vrais ou faux	✓	✗
Le bio ça vient souvent de loin		
Le bio c'est toujours plus cher		
Le bio c'est traité aussi		
Le bio c'est du marketing		
Le bio c'est pour les vegan		
Le bio c'est aussi des produits trop gras, trop sucrés, trop salés		
Le bio ne change rien sur le goût		
Un restaurant peut-être certifié bio		

FICHES CORRECTIONS

Atelier A : Les fondamentaux du label bio

1. Flashez le QR code pour visionner la vidéo.
2. À partir de la vidéo, identifiez trois points du cahier des charges du bio et au moins deux de ses bénéfices.
3. Listez vos propositions dans le tableau suivant.
4. Faîtes valider l'atelier par le professeur.



De nombreuses réponses sont possibles. En voici quelques exemples

Principaux points du cahier des charges de l'agriculture biologique	Deux bénéfices de l'agriculture biologique
Interdiction des engrais et pesticides de synthèse	Respect de l'environnement
Interdiction des OGM dans l'alimentation animale	Préserver et protéger les écosystèmes et la biodiversité
Pâturage obligatoire quand la météo le permet	Respect du bien-être animal : le bien-être, la santé et le confort des animaux sont prioritaires dans le processus de production
	Favorise des pratiques respectueuses du climat

Atelier B : Le vocabulaire autour du bio

1. Aller chercher les flashcards "Définitions".
2. Seul ou à deux, retrouver la définition à partir du mot.
3. Faire valider l'atelier par le professeur.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.



Circuit court/Circuit long : désigne le mode de commercialisation des produits agricoles. Un circuit de commercialisation de produits agricoles est court si le producteur vend directement son produit au consommateur final (on parle alors de vente directe) ou s'il vend son produit à un intermédiaire qui le revend ensuite au consommateur final. Dès que la vente passe par un second intermédiaire, le circuit est dit long.

Aujourd'hui 14% du bio est vendu en directe à la ferme, un record ! Les agriculteurs bio sont les champions de la vente directe



Biodiversité : La biodiversité désigne l'ensemble des êtres vivants ainsi que les écosystèmes dans lesquels ils vivent. Ce terme comprend également les interactions des espèces entre elles et avec leurs milieux.

On constate 30% de biodiversité en plus sur les fermes bio (Source : Les clés pour comprendre le bio)

Atelier B : Le vocabulaire autour du bio



OGM : Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme (animal, végétal, bactérie) dont on a modifié le matériel génétique (ensemble de gènes) par une technique dite de « génie génétique » pour lui conférer une caractéristique nouvelle.

Le cahier des charges de l'agriculture biologique les interdit



Flexitarien : L'idée du régime flexitarien est d'aller vers une alimentation plus « durable » en diversifiant davantage son alimentation, en augmentant les sources de protéines végétales dans ses menus et en diminuant certaines sources de protéines animales (viande, poisson). Aucun aliment n'est exclu, ce sont seulement les fréquences de consommation et les quantités de viande et de poisson qui vont varier.

Un des leviers pour acheter plus de bio en maintenant son budget est de proposer des menus flexitariens



Alimentation durable : c'est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en quantité suffisante, aujourd'hui et demain.

Le bio s'intègre dans une démarche globale pour une alimentation plus durable



Locavorisme : mode de consommation prônant de ne consommer que des denrées alimentaires produites localement et de saison, afin de contribuer au développement durable.

Pour acheter plus de bio à budget maîtrisé, mieux est souvent préférable d'acheter des produits locaux et de saison

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

Goûtons des produits bio et cherchons à comprendre ce qui caractérise leur mode de production et de transformation. Car le bio ce ne sont pas que des produits bruts ! Ce sont aussi des produits cuisinés et/ou transformés.

1. Prendre connaissance des documents ressources joints : le calendrier de saisonnalité et le document “ Les clés pour comprendre le bio ”.
2. Répondre aux questions à partir des documents ressources.
3. Aller se corriger avec le classeur “ correction ”.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

LES PRODUITS BRUTS

Goûter le ou les produits bruts issus de l'agriculture biologique apportés par le professeur (fruits/légumes de saison)

Question 1 : Lequel peut être bio ?

- Une tomate cerise plein champs ou une tomate cerise hors sol ?
Une tomate cerise plein champ. La culture en bac hors sol est interdite en agriculture biologique
- Un verger d'abricotiers traité avec un herbicide ou un verger d'abricotiers non traité avec un herbicide ?
Un verger d'abricotiers non traité avec un herbicide. Les herbicides sont interdits en agriculture biologique

Question 2 : À partir du calendrier de saisonnalité joint, quels fruits bio de saison pourriez-vous utiliser pour réaliser une Pavlova ?

En janvier : agrumes, kiwi, poire

En août : fruits rouges, abricots, nectarine, pêche voire figue à la fin de l'été

Question 3 : À votre avis, quels sont les avantages à cuisiner des produits bio de saison ?

Le prix plus avantageux, une meilleure garantie d'une culture responsable qui s'adapte au terroir

Atelier C : Goûtons le bio !

Du produit brut au produit transformé

LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Goûter le ou les produits transformés issus de l'agriculture biologique apportés par le professeur

Question 1 : Un produit transformé bio peut-il contenir des additifs ?

Oui mais uniquement d'origine naturelle. 56 additifs d'origine naturelle sont autorisés pour cuisiner en bio sur les 320 autorisés en Europe.

Par exemple, les abricots secs restent oranges, parce qu'on utilise un conservateur, le dioxyde de soufre (ou E220). En bio, ce conservateur est interdit et c'est la raison pour laquelle l'abricot sec est brun.

Question 2 : Un produit transformé bio peut-il contenir un exhausteur de goût ?

Non. Les plats préparés et produits transformés bio ne contiennent pas de colorants et arômes chimiques de synthèse, ni d'exhausteurs de goût.

Atelier D : Histoire du bio

1. Positionner les grandes dates pour comprendre le bio sur la frise chronologique en indiquant le numéro correspondant à la date.
2. Aller se corriger avec le classeur "correction".
3. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

1

L'État français officialise la naissance de « l'agriculture biologique » et en fait le diplôme d'État de l'agriculture écologique. Naissance du logo AB.

2

La chimie industrielle synthétique se met au service du productivisme agricole (engrais, herbicides, etc).

3

L'Union européenne reconnaît l'agriculture biologique, première réglementation européenne et création de l'Eurofeuille

4

Naissance de l'agriculture

5

Prise de conscience des limites des ressources de la planète avec la conférence de Stockholm, première conférence des Nations Unies consacrées aux questions environnementales

6

Fusion des cahiers de charges français et européen. Avènement d'un cahier des charges européen de près de 300 pages qui est toujours valable aujourd'hui.

4

2

5

1

3

6

Il y a
10 000 ans

1945,
après la seconde
guerre mondiale

1972

1985

1991

2008

Atelier E : Le vrai du faux du label bio

1. Répondre aux questions par vrai ou faux.
2. Vérifier vos réponses dans le classeur d'auto-correction.
3. Faire valider l'atelier par le professeur.
4. Prendre soin du matériel et le ranger après utilisation.

Vrais ou faux	✓	✗
Le bio ça vient souvent de loin		✗
Le bio c'est toujours plus cher	✓	✗
Le bio c'est traité aussi	✓	
Le bio c'est du marketing		✗
Le bio c'est pour les vegan		✗
Le bio c'est aussi des produits trop gras, trop sucrés, trop salés	✓	
Le bio ne change rien sur le goût	✓	✗
Un restaurant peut-être certifié bio	✓	

Atelier E : Le vrai du faux du label bio

CORRECTIONS 2/3

- ✘ **Le bio ça vient souvent de loin** : C'est faux ! Le bio est le champion de la souveraineté alimentaire en France. Plus de 70% des produits bio consommés en France sont produits en France. (source : chiffres de l'Agence BIO).
- ✔ ✘ **Le bio c'est toujours plus cher** : Vrai et faux. Si les produits bio sont plus chers c'est souvent parce qu'il s'agit d'une production plus exigeante et plus coûteuse : les animaux ont besoin de plus d'espace, il faut plus de monde pour surveiller les troupeaux, pour le travail du sol... Cependant il est possible d'acheter bio à budget parfois égal, voire économique en achetant local, de saison et en vente directe par exemple !
- ✔ **Le bio c'est traité aussi** : C'est vrai ! En cas de menace avérée pour une culture, un produit de traitement d'origine naturelle, autorisé et listé par le règlement peut être utilisé. 57 substances phytosanitaires sont ainsi autorisées en bio sur les 455 disponibles en Europe. Les produits chimiques de synthèse sont, eux, strictement interdits.
- ✘ **Le bio c'est du marketing !** C'est faux. Le bio n'est pas une marque que l'on achète. C'est un diplôme d'État qui garantit que le produit labellisé respecte le cahier des charges de l'agriculture biologique. C'est certifié et contrôlé par des organismes indépendants au moins une fois par an.
- ✘ **Le bio c'est pour les vegan** : C'est faux ! Le règlement bio repose sur le principe d'équilibre entre le sol, l'eau, les végétaux et les animaux. L'élevage est donc central dans les systèmes bio car il garantit une fertilisation naturelle des sols grâce à l'épandage de matières organiques issues de l'élevage. L'élevage bio est strictement encadré pour garantir le respect du bien-être animal.

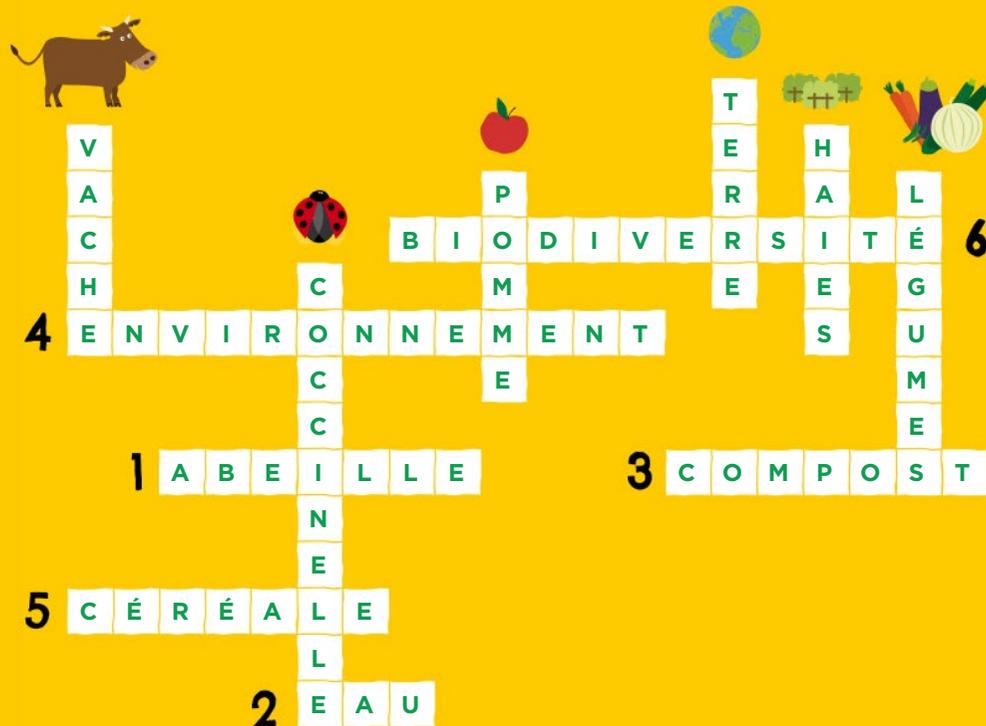
Atelier E : Le vrai du faux du label bio

- ✓ **Le bio c'est aussi des produits trop gras, trop sucrés, trop salés :** C'est vrai ! Le bio ne prétend pas être diététique ou faire maigrir, il ne faut pas attendre du bio ce qu'il ne promet pas. Toutefois, consommer bio incite à aller vers une alimentation plus équilibrée, à cuisiner plus de produits bruts et à consommer éco-responsable. (source PNNS).
- ✓ ✗ **Le bio ne change rien sur le goût :** Vrai et faux ! Le cahier des charges n'offre aucune garantie concernant les qualités organoleptiques du produit fini. Pour autant, certaines pratiques induites par le cahier des charges impactent le goût du produit (le pâturage favorise des laits riches en Omega 3, les additifs chimiques de synthèse sont interdits, etc).
- ✓ **Un restaurant peut-être certifié bio.** Vrai. La réponse : Oui, Il existe une certification en restauration commerciale pour des restaurants qui s'engagent à acheter beaucoup de bio.

Atelier F : Mots croisés bio

Mots horizontaux :

1. Elle pollinise les cultures et fabrique le miel.
2. Substance liquide indispensable à la vie.
3. Il est épandu dans les champs pour enrichir la terre.
4. Ensemble des éléments qui entourent les êtres vivants.
5. Plante dont les grains servent à nourrir les hommes et les animaux.
6. Elle désigne la grande variété des êtres vivants sur Terre.



Flashcards

Agriculture biologique



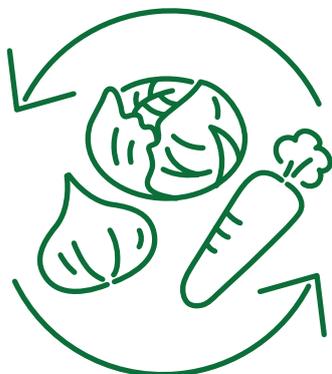
Mode de production
qui allie les pratiques
environnementales
optimales, le respect de la
biodiversité, la préservation
des ressources naturelles
et l'assurance d'un niveau
élevé de bien-être animal.

Circuit court



Mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur - vente à la ferme, marché de producteurs... -, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur.

Alimentation durable



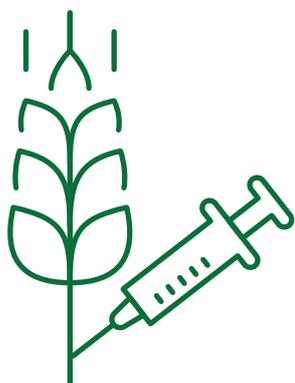
C'est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain.

Flexitarien



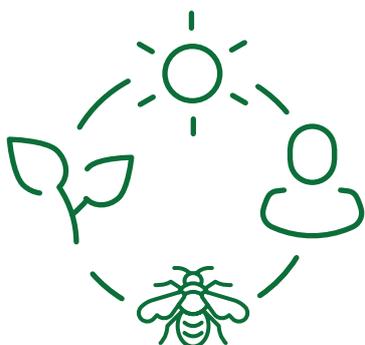
Ce régime n'exclut aucun aliment, une alimentation plus durable, en augmentant les sources de protéines végétales en diminuant des sources de protéines animales (viande, poisson) Ce sont seulement les fréquences de consommation et les quantités de viande et de poisson qui vont varier.

OGM



C'est un organisme vivant dont l'ADN a été modifié pour le doter de propriétés qu'il ne possédait pas naturellement. Cependant, ce qui peut apparaître comme un progrès présente en réalité de nombreux risques (contaminations croisées, coûts élevés de production...).

Biodiversité



Ce terme désigne l'ensemble des êtres vivants ainsi que les écosystèmes dans lesquels ils vivent.

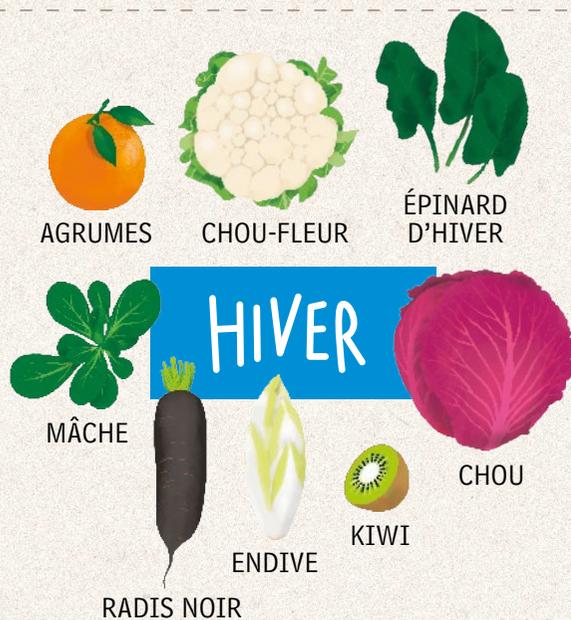
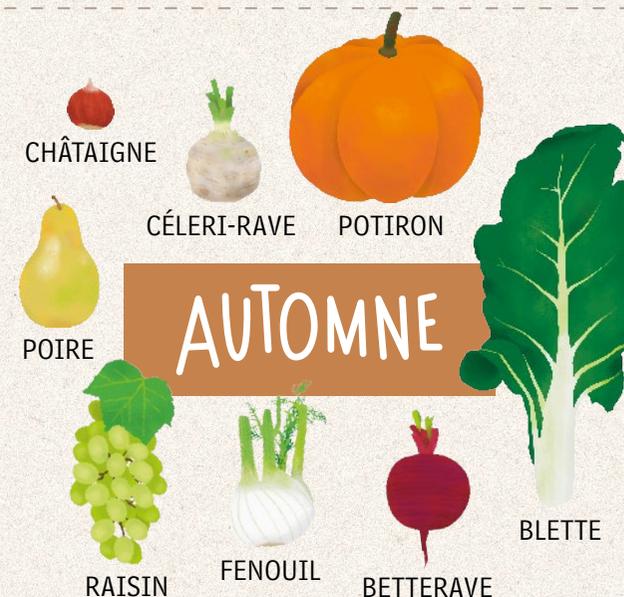
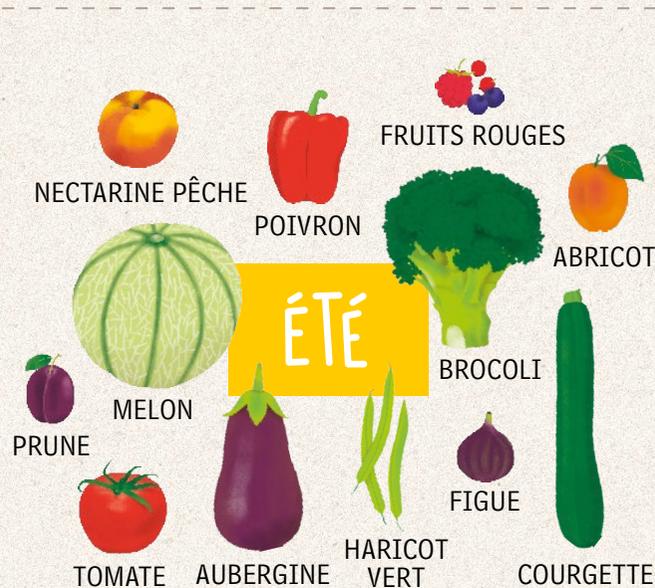
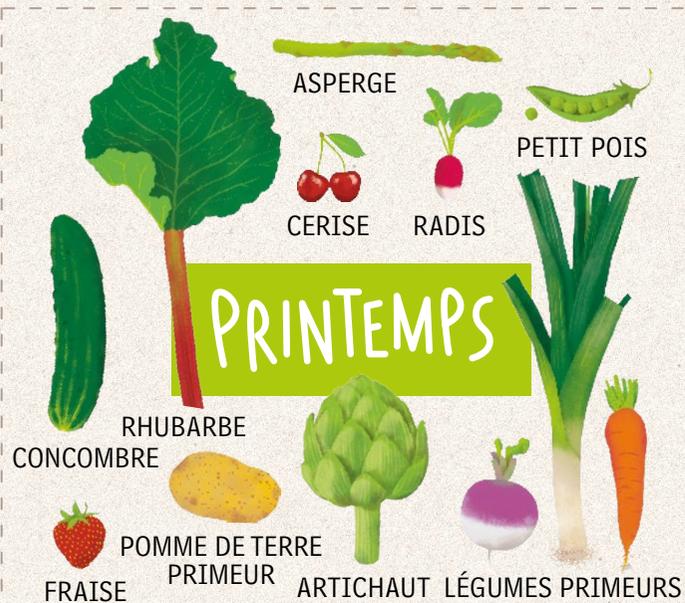
Ce terme comprend également les interactions des espèces entre elles et avec leurs milieux.

Locavorisme



C'est un mouvement qui prône la consommation de nourriture produite dans un rayon restreint autour de son domicile.

Les adeptes sont appelés «locavores».



www.agencebio.org AgricultureBIO
 @agriculturebio @agriculture_bio

**AVEC LE BIO,
JE VARIE LES SAVEURS
AU FIL DES SAISONS**