

Le gagnant est... la Planète!

Adapté de l'article de Kathy Douglas, "The Winner is... the World!", paru dans Mandate, mai 2010, pages 40 à 44. Utilisé avec l'autorisation de Mandate.

Ça n'est pas simple de manger de manière éthiquement responsable. Il ne s'agit pas d'y arriver dans l'absolu, mais de faire son possible et d'essayer de faire toujours mieux. Essayez de cuisiner cette recette de brownies éthiques en groupe. Pendant que les brownies cuisent au four, discutez de quelques déclarations sur les choix alimentaires (dernière page) ou d'autres questions que les participants pourraient avoir sur l'alimentation.

Préparez-vous à l'avance

- Donnez-vous au moins une semaine pour rassembler les ingrédients nécessaires à la confection des brownies. Certains ingrédients seront plus difficiles à trouver – ce qui est un bon apprentissage en soi.
- Vous aurez également besoin d'une spatule, d'un bol à mélanger, d'une grande cuiller, d'un moule graissé de 9 po. x 13 po., et bien sûr d'un fourneau.

Recette des brownies éthiques

| | |
|--|--|
| 1/3 tasse (80 ml) de cacao équitable | Vous le trouverez dans les magasins d'alimentation naturelle, comme Dix mille villages, www.tenthousandvillages.ca , et Just Us ! www.justuscoffee.com . |
| 1 tasse (250 ml) d'huile de canola biologique | Dans la plupart des magasins d'aliments naturels. |
| 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage moulue localement | Il est difficile de trouver de la farine garantie locale, mais il y a des moulins presque partout au Canada où il est possible d'acheter de la farine en vrac (mieux vaut la conserver au congélateur). |
| ½ c. à thé (2 ml) de sel | Le meilleur moyen de limiter la quantité de sel est de manger peu d'aliments transformés. |
| ¼ tasse (60 ml) d'eau du robinet | L'eau du robinet est saine et sûre. |
| 4 œufs de poules élevées localement en liberté | Certains producteurs d'œufs biologiques élèvent également leurs poules à l'extérieur, dans de grands enclos mobiles qui sont déplacés tous les jours. Vous pouvez aussi vous approvisionner chez de petits producteurs locaux. |
| 1½ tasse (375 ml) de sucre équitable | Voir l'approvisionnement pour le cacao équitable. |
| 1 c. à table (5 ml) de vanille pure équitable | Voir l'approvisionnement pour le cacao équitable. |

Préchauffez le four à 325°F (160°C). Graissez un moule de 9 po. x 13 po. Déposer tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser la pâte dans le moule graissé. Cuisez pendant 25 minutes où jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre ou presque.

Les producteurs et les distributeurs des ingrédients nécessaires pour la recette des brownies éthiques auront gagné leur vie sans injustice et pourront être considérés comme gagnants. Et toute personne qui aura savouré ces délicieux brownies sera aussi gagnante !

Choix alimentaires

Pendant que les brownies cuisent au four, ayez une discussion sur les choix alimentaires. Photocopiez cette page, découpez chaque section, et demandez aux participants de choisir une déclaration à discuter. Les participants peuvent aussi y ajouter leurs propres questions sur les choix alimentaires.

Vous décidez de suivre le régime alimentaire des 100 milles pour votre dîner de l'Action de Grâce (vous utiliserez des aliments provenant de l'intérieur d'un rayon de 100 milles/ 160 km). Vous devrez faire 20 km pour aller chercher votre dinde élevée en liberté. Vous n'utiliserez aucun sucre, seulement du miel ou du sirop d'érable. Tous les légumes devront être achetés dans un marché de producteurs locaux ou cultivés dans votre propre jardin. Vous avez demandé aux membres de votre famille d'apporter un plat et de suivre la règle des 100 milles, et certaines personnes sont mécontentes.

Vous avez décidé de mettre suffisamment de tomates et de salsa en conserve pour les repas d'hiver de votre famille. Vous aurez besoin de : 1) trois journées de 8 heures pour la mise en conserve; 2) trois boisseaux de tomates cultivées localement; 3) trente pots à conserve de 1 litre et l'équipement nécessaire pour la mise en conserve; 4) le savoir-faire pour la mise en conserve sécuritaire (demandez à votre grand-tante!).

Vous êtes responsable de servir le café / le thé / le jus et les collations pendant le temps de socialisation de la communauté après le culte. Vous savez que le budget de l'église est toujours serré et que le café et le thé équitables sont plus chers que les marques en rabais, tout comme les fruits sont plus chers que les biscuits en vrac. Vous avez néanmoins opté pour servir des produits sains, à faible teneur en sucre, sans additifs et équitables, et d'envoyer la facture à l'église.

Après avoir acheté du lait biologique dans des contenants de verre réutilisables pendant une année, vous avez décidé de revenir au lait dans les sacs conventionnels de 3 litres. Le lait en bouteilles de verre se vend au magasin d'alimentation naturelle à 20 km de chez vous, alors que les sacs de lait se vendent à l'épicerie du coin. Vous avez basé votre décision sur les critères suivants : 1) tout le lait (biologique ou conventionnel) vient habituellement d'un rayon de moins de 100 milles / 160 km d'où il est produit; 2) tout le lait est testé pour la présence d'antibiotiques, et le lait vendu au Canada ne contient pas d'antibiotiques; 3) aucun cultivateur canadien n'a le droit de nourrir son cheptel laitier avec des hormones de croissance.

Votre famille a accepté, pour une période de trois mois (de septembre à décembre), de ne manger que des fruits et des légumes saisonniers, congelés à la maison, entreposés pour l'hiver, ou mis en conserve. Ce qui veut dire qu'elle ne mangera aucun légume vert feuillu et aucun légume hydroponique local comme des concombres, des tomates et des poivrons. Vous devrez probablement mettre en conserve ou congeler vos propres fruits et légumes cultivés dans votre jardin ou achetés d'un producteur local pour avoir les vitamines dont vous avez besoin.

Les soupes, pains, biscuits et collations maison ne contiennent d'habitude pas de sirop de maïs à

teneur élevée en fructose, d'additifs ou de sel. Comme parent, vous avez décidé de ne pas acheter des mets transformés et suremballés. Les enfants (et les adultes) maugréent. Ils disent qu'ils n'ont rien de bon à manger, et qu'ils se sentent exclus à l'école parce qu'ils n'ont pas des lunches ni des collations comme les autres.

Vous avez décidé de ne pas acheter ni manger d'ananas ou de bananes à cause de la distance que ces fruits doivent parcourir pour venir jusqu'au Canada, et parce que de nombreux producteurs du Sud sont exposés à des conditions malsaines de travail. On vous dit que ces récoltes représentent parfois les seules marchandises pouvant procurer un revenu à certains pays qui cherchent à participer à l'économie mondiale.