

Un concept venu du Québec

Les Cuisines collectives sont nées au Québec, dans la ville de Montréal, en 1982. A l'origine, il s'agit d'une cuisine familiale : des personnes décident, pour mieux s'en sortir, de partager temps et argent pour cuisiner ensemble.

30 ans plus tard, plus de 1300 cuisines collectives ont vu le jour.

Une Cuisine collective, qu'est ce que c'est ?

Une Cuisine collective c'est un petit groupe de personnes qui met en commun temps et argent pour élaborer ensemble des recettes saines, économiques et appétissantes.

Ces recettes se réalisent en 4 étapes

- La planification : le groupe définit les recettes, une semaine à l'avance en général.
- Les achats : les membres se procurent leurs aliments en faisant attention à la qualité et au prix.
- L'élaboration : le groupe confectionne ses recettes
- L'évaluation: le groupe opère un retour à travers la discussion et le partage

Un concept unique en son genre

Cette structure communautaire unique est un savant mélange de culture anglo-saxonne basée sur l'empowerment, « le développement du pouvoir d'agir », et l'éducation populaire.

Par le thème de l'alimentation, la « bouffe » au Québec, les Cuisines collectives rassemblent des individus qui partagent de bons repas. Mais bien plus encore, elles les rassemblent autour d'un esprit de solidarité, de démocratie, de respect et d'équité.

Ainsi la cuisine devient un prétexte à l'action sociale qui est à la base même de cette initiative. A Montréal, dans le quartier populaire Hochelaga-Maisonneuve, une Cuisine collective a donné naissance à une entreprise d'insertion : traiteur, centre d'hébergement, activité pédagogique culinaire pour les enfants des écoles...

« Je fais des purées pour mon bébé à des prix économiques »

C'est bien plus que de la cuisine !

« Je suis une personne atteinte du SIDA et je dois faire attention à mon alimentation »

Participer à ce groupe communautaire permet de faire des rencontres, de construire un réseau d'entraide et de solidarité, de faire de nouvelles expériences culinaires, d'acquérir et de partager de nouvelles connaissances.

Un lieu qui favorise l'autonomie alimentaire

L'autonomie alimentaire, c'est l'accès en tout temps à une quantité quotidienne suffisante de nourriture à un coût raisonnable. Mais c'est avant tout le pouvoir de choisir une alimentation saine, variée et équilibrée. C'est pourquoi les Cuisines collectives offrent à leurs membres l'accès à des informations claires et détaillées sur l'alimentation en faisant intervenir des professionnels de la nutrition.

« Mon groupe de cuisine fait de la cuisine minceur »

Cuisiner c'est respecter son environnement

Les Cuisines collectives favorisent l'achat de produits locaux, sensibilisent aux bienfaits du recyclage, du commerce équitable. Elles militent pour une consommation responsable et citoyenne !

Acheter collectivement pour augmenter son pouvoir d'achat

Les groupes d'achat collectif permettent de cuisiner une plus grande variété de produits. C'est également un moyen d'augmenter son pouvoir d'achat : en se procurant des aliments en grande quantité, il est possible de payer beaucoup moins cher !

« Je suis une personne seule. En groupe, c'est motivant de cuisiner »

EN RESUME, une Cuisine collective, c'est un endroit qui favorise des rencontres conviviales autour d'activités culinaires. Un concept qui développe un esprit de solidarité, de partage et d'entraide. Un lieu d'apprentissage communautaire qui offre des informations sur l'environnement et l'alimentation. Une pratique qui permet de gérer son budget.

Pour en savoir plus : <http://www.rccq.org/>