

Santropol
roulant

le cycle de l'automne

édition «moisson»

la sécurité alimentaire
la popote magique, la grande cuisine
un regard sur la première saison du jardin sur le toit
les Contes de la Récolte : un palais intergénérationnel

automne 2004

www.santropolroulant.org

no. entr. 140717414RR0001

Catherine Simard, notre
gérante de la cuisine, nous
montre une recette suggérée
par un de nos clients (p. 5).

Le cycle alimentaire au Santropol Roulant

La sécurité alimentaire au sein de la communauté

La nourriture est indissociable à notre quotidien et centrale à notre bien-être. Nous sommes cependant très mal informés sur la provenance de nos aliments et sur les conditions de production, et sur le chemin parcouru du lieu de production à nos cuisines et ultimement dans nos estomacs. En fait, certaines personnes sont tellement éloignées des systèmes et des cycles alimentaires, que leur unique lien avec la nourriture est l'achat, la préparation, le réchauffement (produits congelés, précuits, etc.), ou l'absorption ~ ces personnes n'ont pratiquement aucune conscience des miracles de la nature liés à l'origine de notre subsistance physique.

Ce bulletin explore la relation qu'entretient le Santropol Roulant avec les aliments que nous faisons pousser ou dont nous faisons l'achat, que nous transformons et livrons, que nous compostons, et finalement que nous mangeons avec plaisir. Le travail et l'amour que nous mettons à cuisiner 90 repas par jour, 6 jours par semaine, 52 semaines par année, sont les idées directrices d'une histoire riche et fertile!

Solutions et révolutions urbaines

Dans les grands centres urbains, plusieurs personnes n'arrivent pas à se nourrir adéquatement. Il faut admettre qu'il n'est pas donné à tous d'avoir accès et d'assumer les coûts d'une alimentation saine et nutritive. Nos clients sont de ceux qui ne réussissent pas à s'alimenter convenablement; ils ne bénéficient pas de la 'sécurité alimentaire'.

L'isolement, la perte d'autonomie et l'absence d'un réseau social sont des facteurs qui contribuent à l'insécurité alimentaire. Des organismes comme le nôtre combler un besoin en offrant un environnement ouvert et chaleureux à des personnes de différentes couches sociales afin qu'elles puissent se rencontrer et échanger; en ce qui nous concerne, la nourriture est le véhicule que nous avons choisi pour briser l'isolement et pour nourrir la communauté.

La 'spécialité' du Santropol Roulant a toujours été la variété et la qualité de nos repas; ils sont préparés à tous les jours par nos cuisiniers, avec l'aide des bénévoles, pour les montréalais en perte d'autonomie. On souligne aussi le caractère unique des liens établis entre nos jeunes livreurs bénévoles et nos clients de génération et culture différentes.

Nous sommes conscients du problème qu'est l'insécurité alimentaire et de sa cause au sein de notre communauté; nous

Ce bulletin a été conçu grâce à nos bénévoles, nos employés et nos amis:

Éditeurs: Vanessa Reid, Todd Stewart
Rédacteurs: Carlopa Birkett, Caitlin Jenkins, Fiona Keats, Marc Nisbet, Jane Rabinowicz, Vanessa Reid, Catherine Simard
Traduction: Richard Mercier
Photos: Jonathan Douaire, Julian Haber, Jack Sanford, Marc Nisbet
Design et mise en page: Todd Stewart www.breeree.com
Commanditaire: À la Carte Express www.alce.ca
Imprimeur: Eva's Phoenix www.evasinitiatives.com/e-phoenix.htm

La sécurité alimentaire

Telle que définie en 1996 au Sommet Mondial de l'Alimentation, est: 'que toutes les personnes, et ce en tout temps, aient accès à des aliments nutritifs, sans risques, personnellement et culturellement acceptables, qui proviennent de méthodes de production qui respectent l'environnement et l'équilibre social.'

devons élargir notre conscience pour englober l'ensemble de ce problème et approfondir nos connaissances. L'évolution du cycle alimentaire au Santropol Roulant débute avec la transformation et la livraison, puis nous avons fait germer, planté, cultivé, composté, et récolté nos propres aliments dans nos jardins. En nous impliquant ainsi, nous aidons à mettre en place et à sécuriser un apport alimentaire local qui répond à des besoins locaux, en plus d'affirmer que les citoyens et les organismes communautaires peuvent jouer un rôle important dans le domaine du développement durable urbain.

Nos projets communautaires axés sur l'alimentation incluent également **Les Contes de la Récolte**, un projet qui vise à noter les histoires orales et les recettes de nos clients et bénévoles tout en cuisinant et en partageant la nourriture. Ça permet une approche holistique qui sera bénéfique aux personnes de provenance diverses, rend disponibles des aliments sains et biologiques à des gens en perte d'autonomie, et finalement permet aux gens de s'exprimer, d'affirmer leur présence.

Vanessa Reid, Directrice



Le Santropol Roulant, organisme montréalais sans but lucratif, est le fruit d'une initiative jeunesse. Nous réunissons des membres de différentes cultures et générations par le biais d'un service de repas, des activités intergénérationnelles et des programmes de bénévolat.

Santropol Roulant remédie à l'isolement social et économique entre les générations en utilisant l'alimentation comme véhicule d'une communauté saine. Nous amenons une variété de personnes à jouer un rôle actif dans leur communauté à travers des initiatives qui répondent à la sécurité alimentaire et à la santé des personnes âgées et des Montréalais vivant en perte d'autonomie.

Santropol Roulant

4050, rue St-Urbain
Montréal, Québec H2W 1V3
tél: (514) 284-9335
fax: (514) 284-5662
courriel: info@santropolroulant.org
www.santropolroulant.org
no. entr. 140717414RR0001

Un regard sur la première saison du jardin sur le toit

Le projet de **Jardin sur le Toit** s'inscrit dans une série de premières pour le Santropol Roulant : notre premier projet d'envergure en collaboration avec un autre organisme (Alternatives) et notre premier projet hors de notre local situé au 4050 Saint-Urbain. Le jardin sur le toit est également le premier à être soutenu par un collectif de bénévoles et à produire des aliments pour notre service de popote roulante; pour la première fois, nous avons servi à nos clients des fleurs comestibles qui ont garni les salades, les desserts et les salades de fruits, ainsi que du pesto préparé par nos bénévoles à partir du basilic provenant du jardin sur le toit!

Un des aspects les plus passionnants est l'union des mandats social et environnemental. Les jardins sur les toits améliorent la qualité de l'air, atténuent le ruissellement de l'eau de pluie, contribuent à diminuer la pollution due au transport des aliments, en plus de tempérer le climat urbain. Notre jardin est un endroit où les bénévoles peuvent venir expérimenter à l'intérieur d'un environnement agréable et paisible. Les clients bénéficient du fruit de nos labours – des légumes frais, et autres délices, que nous récoltons, apportons à la cuisine, et que nous livrons la journée même.

L'an prochain, nous prévoyons augmenter le volume de production; nous établirons notre production en fonction des goûts et des besoins de nos clients.

notre jardin blanc de blanc

Le jardin du Café Blanc de Blanc a été planté et entretenu avec amour par une équipe de nos bénévoles. Utilisant des méthodes de culture biologiques, nous y faisons pousser des herbes, des fleurs comestibles et différentes laitues qui ajoutent fraîcheur et piquant aux repas de la popote roulante. Nous ferons la collecte de recettes issues du patrimoine familial de nos clients et amis. Parmi les recettes choisies il y aura une salsa de tomate et herbes, et une confiture de cerises de terre.



Le jardin est entouré de plusieurs variétés de fleurs comestibles. Le 22 juillet dernier, les bénévoles et les clients de tous âges se sont réunis au jardin et ont partagé un repas et leurs propres expériences.

Le jardin est situé au 248, rue Villeneuve Ouest.

Bénéficiant d'un système de compostage qui absorbe les résidus de la cuisine, le projet est un pas énorme vers l'intégration d'un cycle alimentaire urbain. Nous sommes présentement à cultiver, récolter, cuisiner, livrer, composter les restants, et à utiliser notre système de compostage pour fertiliser notre jardin. En ayant l'occasion de cultiver différentes variétés et d'apprendre les différentes techniques de culture hydroponiques, les bénévoles acquièrent une expertise qui leur permettra de mettre sur pied un système similaire à leur domicile. Un de nos buts est d'inciter les gens à cultiver en plus de promouvoir un modèle intéressante de sécurité alimentaire urbain, tout en ajoutant un peu plus de verdure à la ville.

L'intérêt des gens et des médias a été surprenant tout au long de cette première année. Cela nous porte à croire qu'il y a matière à développer. En collaboration avec nos partenaires, incluant la Ville de Montréal, l'Université du Québec et Alternatives, notre objectif est de poursuivre notre lancée, d'approfondir notre approche et de mieux définir notre mission, par le biais de l'alimentation en milieu urbain.

Pour de plus amples informations, choisissez le lien vers le Jardin sur le Toit à l'intérieur de notre site web, www.santropolroulant.org

Jane Rabinowicz, Coordinatrice du jardin sur le toit



Que cultivons-nous cet été?

Quatre variétés de tomates; des cerises de terre; deux variétés de basilic; trois variétés de sauge; du persil, de l'origan, du romarin, de la coriandre, du curry; trois variétés de fèves; cinq variétés de laitues; cinq variétés de fleurs comestibles; de la camomille et de la lavande; des plantes médicinales; des piments forts; des concombres ...

Un manguier et un baobab (un don du Jardin Botanique de Montréal) ...

et une aubergine!



la popote magique, la grande cuisine...

La bouffe, celle qui vient du jardin, celle qu'on nous donne, celle qu'on transforme pour nos clients.

C'est elle qui fait vibrer le cœur du Roulant. La cuisine c'est le lieu où se mélange culture de couleurs et saveurs d'outre mer pour donner du piquant au quotidien dans la vie des clients, des bénévoles, des passants.

C'est la chance pour chacun d'explorer de nouvelles avenues sociales et conviviales au tour du menu quotidien.

C'est l'école de la vie où se côtoient jeunes et moins jeunes, voyageurs, étudiants et humanistes, dans le but de mettre à profit leurs énergies pour combler un manque chez nos aînées et d'essayer de mieux comprendre les enjeux de l'isolement sociale que nous vivons à Montréal.

C'est la richesse et la volonté des jeunes qui viennent cuisiner ainsi que leur dévouement qui vient apporter une pierre au pont solide que nous bâtissons entre les générations et leur culture.

Manger c'est l'essence de la vie, la popote roulante c'est la légendaire façon de donner de la tendresse aux aliments, aux gens de notre communauté. Le cycle alimentaire fait un beau arrêt dans la cuisine et ce au profit des clients qui bénéficient d'une chance unique tout comme nous, de faire partie du roulant.

Catherine Simard, gérante de la cuisine

l'approche biologique

Notre objectif est d'offrir une alimentation nutritive et équitable. Notre intention est de cultiver, d'acheter et de consommer des produits biologiques et locaux, d'encourager un système alimentaire durable, et d'utiliser ces aliments pour notre service de popote roulante. Les aliments biologiques sont dispendieux (particulièrement pour un organisme n'ayant aucun soutien financier de base), mais malgré les obstacles nous allons de l'avant!

repas roulants!



La bicyclette est un moyen écologique de distribuer les repas à 7 de nos 9 quartiers ou nous livrons. C'est pour cela qu'on est très fier de L'Atelier Vélo du Santropol Roulant, ouvert à toutes les membres cyclistes de la communauté. C'est la place pour réparer son vélo, pour apprendre des nouvelles compétences, et d'aider les autres, tout en partager ses compétences dans un environnement amical. L'atelier est co-ordonné par les bénévoles et membres, et est ouvert du jeudi au samedi, de 11h à 14h. Contactez-nous pour plus d'infos: 284-9335.

Visitez ces sites web pour en connaître plus sur la sécurité alimentaire:

Action communiterre: www.cam.org/~ecoini/english/home.html

Foodshare, good food box: www.foodshare.net/

Lifecycles, community gardening: www.lifecyclesproject.ca/

The Stop community food center: www.thestop.org/welcome.htm

The food project (BLAST): www.thefoodproject.org/blast/index.asp

Équiterre : www.equiterre.qc.ca

Environmental youth alliance: www.eya.ca/mainhome/home.htm

les Contes de la Récolte : un palais intergénérationnel

Notre projet **Les Contes de la Récolte** se définit par son titre : une collection variée d'expériences personnelles ayant pour thème les rituels autour de la création des repas et l'esprit de communauté qui en résulte. Le projet cherche à mettre à jour l'expertise des personnes associées au Santropol Roulant, particulièrement nos clients; leur apport nous permettra d'approfondir notre connaissance des différents aspects de la nourriture.

Au cours de la prochaine année de cette Récolte de Contes, l'envergure de nos rencontres sera très variée. Nous avons organisé une soirée au cours de laquelle nous avons mis à l'épreuve les recettes suggérées par nos clients, nos bénévoles, nos membres du personnel et nos amis afin de choisir nos plats favoris, et soumettre de nouvelles idées que nous allons inclure dans le menu de 2005.

Cette soirée, les clients et les bénévoles ont fait part de leurs recettes à nos cuisiniers, Catherine et Anurag : tikka de saumon, un cari de boeuf thai, frittata aux herbes fraîches, et un clafouti aux prunes comme dessert. La soirée s'est poursuivie par un souper au cours duquel les participants ont partagé les origines des recettes ainsi que l'environnement culturel qui a influencé leur développement. Nous les avons préparé et servi au cours de notre brunch dans le parc au mois d'août (60 personnes étaient présentes!). Ces recettes seront incorporées à notre menu de l'année 2005!

Chaque rencontre est une expérience enrichissante. Les histoires et les commentaires de nos clients nous permettent un contact personnalisé, ce qui nous permet de leur offrir un meilleur service et les meilleurs repas possibles.

Les Contes de la Récolte se poursuivent jusqu'au printemps 2005. Le prochain événement aura lieu à la fin octobre : il s'agit d'une soirée au cours de laquelle nous cuisinerons en utilisant des produits de culture biologique et nous sculpterons des citrouilles. Nous avons baptisé la soirée 'Les Citrouilles Roulant'. Pour plus d'info, visitez www.santropolroulant.org ou appelez au 284-9335.

Marc Nisbet, Coordinateur des Contes de la Récolte

'Je ne me sens pas très à l'aise à l'intérieur d'un grand groupe; d'ordinaire, je suis seule, et le contraste est trop grand. La soirée a été très agréable; c'était comme un repas entre amis.'

—Mme Birkett, qui nous a donné la recette de la salade.



'Je n'avais pas réalisé à quel point j'avais besoin de parler et de partager; depuis que ma femme est malade, je ne sors pas beaucoup. Lorsque vous êtes retraité, il est facile de rester à ne rien faire dans votre appartement. Cette soirée est vraiment bien; à quand la prochaine sortie?'

—M. Birkett

La salade de cari de boeuf Thai de Mme Birkett

- 10 onces de boeuf désossés, coupés en lanières.
- Un tiers de tasse d'oignon émincé.
- 3 c. à soupe de sauce soya.
- 2 c. à soupe de poivron jalapeno émincé.
- 2 gousses d'ail.
- 1 c. à thé de gingembre haché.
- 1 tasse de fèves germés.
- 1 quart de tasse de coriandre.
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 8 tasses d'épinards lavés et séchés, coupés en fines lanières.

1. Faire revenir le boeuf dans une poêle bien chaude, en brassant souvent, jusqu'à une cuisson légère.

Ajouter l'oignon, la sauce soya, le poivron jalapeno, l'ail et le gingembre. Cuire en brassant fréquemment pendant 5 minutes. Ou jusqu'à ce que l'oignon soit blond. Retirer du feu et ajouter les fèves germés, la coriandre et l'huile.

2. Partager les épinards dans quatre bols.

Cette salade délicieuse peut-être servie avec des légumes verts soit pour dîner ou souper.

Pour 4 personnes.

Merci Mme Birkett!

les partenaires et les initiatives

Une initiative de À la Carte Express qui nous donne un coup de pouce!

Pour la plupart des gens, se faire livrer un repas à la maison est un luxe. Il nous arrive de commander une pizza ou des sushis le vendredi lorsqu'on est trop fatigué pour cuisiner après une longue journée et une longue semaine de travail. Pour les clients du Santropol Roulant, la livraison d'un repas n'est pas un luxe, mais plutôt un besoin essentiel.

À la Carte Express (ALCE), un service de livraison à domicile montréalais, dévoile son grand cœur en mettant encore une fois sur pied une campagne de financement afin de ramasser des fonds pour le Santropol Roulant. Du 25 au 31 octobre, vous pouvez nous appuyer en allant manger dans l'un des quatre restaurants participants (voir l'encarte). Chaque restaurant participant donnera l'équivalent du montant déposé dans 'La Boîte' par les clients. Également, au cours du mois de novembre, tous les clients de ALCE qui



commandent par téléphone auront la possibilité de rajouter \$0.50 à leur facture; cet argent nous sera remis et sera utilisé pour améliorer notre service de popote roulante. Finalement, l'équipe de ALCE organisent un bol-o-thon le samedi 16 octobre à l'occasion du Rose Bowl. Nous vous encourageons à aller au restaurant, ou à vous faire livrer, et à participer au bol-o-thon. Nous comptons sur votre appui pour atteindre notre but de \$12,000, argent qui servira à acheter des produits frais tout au long de l'année et qui nous permettra d'offrir les meilleurs repas possibles.

Si vous désirez prendre part à cette campagne de financement, ou pour de plus amples informations, veuillez consulter www.alce.ca ou téléphonez au 933-7000.

Fiona Keats, Directrice de la collecte des fonds et des communications

À la Carte Express est le commanditaire principal pour ce bulletin.

Pas facile d'être vert ...

Aidez-nous en parrainant une Journée Biologique

Dans le cadre de notre **Virage Vert**, nous allons ajouter **12 Journées Biologiques** à notre calendrier de menus pour l'année 2005. Notre objectif est d'utiliser les ingrédients les plus nutritifs et de servir les meilleurs repas possibles à nos clients et, ce faisant, encourager une agriculture respectueuse de l'environnement, des agriculteurs et de notre santé. Nos membres du personnel, nos bénévoles et le Conseil de l'Administration ont fait les premiers pas en parrainant 3 journées biologiques. Il en reste 9 à combler!

S'il vous importe de faire des choix éclairés en ce qui concerne les aliments qui sont dans votre assiette, vous êtes le candidat idéal pour parrainer une Journée Biologique. Avec chaque donation de \$350 (déductible de taxes) de votre part, vous verrez apparaître votre nom dans notre calendrier, soulignant la journée de votre contribution, et votre nom sera mentionné dans notre bulletin et dans notre rapport annuel.

Des commerces qui ont le bien-être de la communauté à coeur...

Zenith Cleaners, fondé par Tolu, un de nos bénévoles, offre ses services de nettoyage à domicile à prix réduits à tous nos clients. Merci beaucoup Tolu pour ta générosité!! Pour de plus amples informations à propos de ses services, vous pouvez téléphoner au 917-9001.

Avez-vous recours à un service d'hébergement pour le web? Si oui, alors nous vous suggérons **Eco-Hosting**, une compagnie qui offre un service d'hébergement, de conception et de développement de site web. Leur projet 'le cercle de soutien communautaire' s'emploie à réinvestir l'argent générée au sein du secteur sans but lucratif, et ce sans qu'aucun frais additionnel ne soit appliqué. Chaque fois que quelqu'un fait appel à un de leurs services spécialisés, ils offrent un escompte de 20% à condition que cet argent soit utilisé pour appuyer un organisme de charité. Pour en savoir plus, allez à www.ecohosting.net

Vous Êtes Invité(e)s à Participer à notre Levée de Fonds Annuelle!!

Venez en grand nombre vous joindre à nous le mercredi 8 décembre 2004 à 19h. Fidèles à nos habitudes nous organisons le savoureux Cabaret qui réunira les talents locaux, les bénévoles, les partisans, les membres du personnel et les amis. Cette nouvelle édition présentera le côté ludique et délirant du Roulant!... (Restez à l'écoute!)

Appelez Fiona au 284-2771 afin de réserver vos billets!!!