

Alimentation vivante

Bien connaître l'organisation pour éviter les déceptions

Sommaire

1. Incidence des régimes alimentaires particuliers
2. La composition des repas
3. Les sorties
4. Les pauses
5. Ajustements éventuels en cours de stage
6. Le choix des plantes cuisinées
7. Le déroulement des travaux pratiques
8. Options prises pour le déroulement pédagogique
9. En pratique : prise de note sans prise de tête !
10. Relever les éclairages multiples à porter sur les recettes ou informations données

1) Incidence des régimes alimentaires particuliers

Les personnes suivant un régime strict, végétalien ou crudivorige par exemple, risquent d'être frustrées :

- Si le stage est à orientation végétarienne, tous les aliments peuvent entrer dans la confection des repas et dans les ateliers : alors les personnes concernées pourraient trouver un intérêt limité au stage. Les informations données permettent à chacun de se positionner, voire d'évoluer
- Les menus intégrés dans le programme permettent aux végétariens de manger selon leurs souhaits. En revanche un menu spécifique ne pourra être systématiquement garanti pour les personnes avec des contraintes particulières (vegan cru sans gluten par exemple).

2) La composition des repas

Elle est essentiellement tributaire des ateliers prévus et des recettes qui sont explorées. Aussi, les repas (qui sont à considérer comme une succession de dégustations) ne sont pas toujours des modèles d'équilibre diététique : parfois plusieurs protéines, parfois un manque de verdure ou autres critiques potentielles.

3) Les sorties

- Elles sont en général limitées au jardin et à ses proches abords où l'on est à même de reconnaître, photographier de nombreuses plantes sauvages comestibles et quelques autres.
- Pour gagner du temps, j'assure une partie des cueillettes en dehors des horaires du stage.
- Pendant les heures de stage, il n'y a guère la place pour des balades-détente

4) Les pauses

Le rythme du stage étant soutenu, je veille au respect des pauses, avec deux conséquences

- Dans l'idéal et selon la météo elles se font à l'extérieur.
- Pour marquer la coupure, j'évite de répondre pendant ce temps là aux questions individuelles, d'autant qu'en général les réponses peuvent intéresser tout le groupe.

5) Ajustements éventuels en cours de stage

- Un point écrit est fait chaque soir : il est partagé lors d'un tour de table ce qui permet d'apporter les ajustements nécessaires ou simplement de replacer une demande dans le déroulement des jours à venir.
- Ce point permet aussi de rappeler les sujets auxquels vous tenez et qu'il serait dommage de ne pas traiter. Ceci peut faire doublon avec ce qui est déjà prévu pour les jours à venir, mais c'est une précaution.
- Ces possibilités d'ajustement évitent d'éventuelles doléances exprimées le dernier jour qui ne serviraient rigoureusement à rien.

6) Le choix des plantes cuisinées

Autant le repérage sur le terrain permettra d'identifier, selon la saison, de nombreuses plantes comestibles, celles qui seront cuisinées seront bien moins nombreuses. Ce choix est dicté non seulement par les contraintes logistiques mais surtout il a un impératif pédagogique : prenons l'exemple des orties. Tout le monde les connaît et il y en a à peu près dans toutes les régions. Cela permet d'expérimenter les recettes de base en laissant la possibilité à chacun, en fonction de ses connaissances botaniques et des ressources locales, de transposer ces recettes à d'autres plantes à découvrir dans sa région.

Un document de synthèse des utilisations des plantes permet de gérer ces transpositions.

7) Le déroulement des travaux pratiques

Il y a les ateliers graines germées, lacto-fermentés, kéfir et autres qui comportent une intervention quotidienne.

Au sujet des recettes, plusieurs approches sont utilisées afin d'enrichir au maximum le stage

- Préparations faites à l'avance dont la recette est ensuite commentée : exemple des grignotages d'accueil et du repas du premier jour
- Recettes faites devant les stagiaires
- Recettes réalisées par les stagiaires
- Mise en pratique par les stagiaires qui confectionnent le repas du dernier soir (Bases)
- Recettes simplement mentionnées sans qu'une mise en œuvre suive
- Recettes à faire par les stagiaires une fois rentrés chez eux. (oui, il y a des devoirs !)

Un arbitrage est souvent fait en fonction du temps total disponible : quand une recette pratiquée entièrement par les stagiaires prend le temps de trois préparations faites devant eux et dûment commentée, la priorité est souvent donnée à ces dernières. Ceci dit, chaque fois qu'il y a un tour de main particulier, une texture à ajuster, une saveur à affiner, les stagiaires participent à ce niveau même sans avoir fait en solo l'intégralité de la recette.

8) Options prises pour le déroulement pédagogique

Les sujets abordés se rattachent souvent à deux, voire trois des grands thèmes de la semaine (alimentation vivante, cuisine sauvage et transformations) : difficile de les traiter de manière totalement autonome. De plus, certains ateliers s'étalent sur la semaine : lacto-fermentés, kéfir et autres...

C'est la raison pour laquelle les techniques de base sont abordées en début de stage (confection de sirop de sucre, notions de conserves naturelles, etc.) avec fiches à l'appui.

Ensuite, une place est faite dès le début du stage aux informations variées émergent au rythme des questions. Ces informations évitent le désagrément de réponse du style « on verra cela plus tard » ! Et ces informations sont données de manière à servir d'introduction à ce qui sera abordé ultérieurement en assurant ainsi une certaine progression dans la découverte des sujets concernés. L'inconvénient parfois ressenti par des esprits trop cartésiens, c'est une certaine forme de foisonnement : et pourtant cela me semble bien être cohérent avec les manifestations du vivant.

Ceci dit, le stage permet d'aborder nombre de recettes et de multiples ateliers. Explications techniques, recettes pratiques avec les fiches permettant de disposer immédiatement de supports sur lesquels les annotations trouvent leur place. Comme le vivant qui repose sur une structure, la structure de notre propos apparaîtra rapidement au vu des trois cours photocopiés qui reprennent de manière très rationnelle et globale l'ensemble des références aux multiples photocopiés distribués. Ces trois « cours de base » consacrés aux thèmes : alimentation vivante, cuisine sauvage et transformations sont survolés en fin de stage afin de servir de contrôle de l'acquisition des connaissances abordées, étape permettant d'apporter les éventuels compléments ou ajustements qui s'avèreraient nécessaires.

C'est ce que les spécialistes qualifient de « pédagogie en spirale » : cela permet de revenir plusieurs fois sur le même sujet tout en l'enrichissant progressivement.

9) En pratique : prise de note sans prise de tête !

Garder FIP à portée de main

Y noter l'essentiel opérationnel pour vous

Éléments pour bilan fin de journée

Mise en pratique prioritaire après stage

Approfondissement et recherches après stage

Information à garder sous la main, etc

Vos notes

Quand c'est possible, l'idéal pour vous y retrouver, c'est de les mettre sur les polycop

Quand pas possible, une feuille dédiée à chaque thème (avec référence quand c'est possible)

Outils

- Carte heuristique. Voir PC
- Dictaphone
- Photos

10) Relever les éclairages multiples à porter sur les recettes ou informations données

Économie

Rapidité

Organisation d'avance

Récupération, circulaire et gestions des déchets

Régimes spéciaux

Informations techniques à garder sous la main

Liste des fournisseurs

Mise en valeur photographique