



Cuisiner dans et avec la nature

Cuisiner des plantes récoltées dans la nature. Connaissance des plantes nécessaire !

Public cible et buts

Enfants et adolescents

Les enfants peuvent apprendre à connaître des plantes diverses et tester quelques utilisations possibles de la cuisines chaude ou froide.

Lieu

Faisable presque partout dans la nature, que ce soit dans les montagnes, dans les champs ou en forêt.

Saison

En théorie toute l'année, on trouve plus de plantes fraîches entre le printemps et l'automne.

Durée

Une demi-journée

Extensible

Avec une randonnée, un week-end au chalet etc.

Animateur

Connaissances des plantes nécessaire. Selon l'âge des enfants, il faut une personne accompagnante pour 6 enfants.

Matériel

- Ustensile de cuisine, p.ex. casserole, trépied, planches et couteaux pour hacher, hachoir etc
- Vaisselle
- Récipients pour la récolte : sachets en tissus ou e papier, paniers, couteau et ou ciseaux.
- Ce qui est nécessaire pour cuisiner, p.ex. eau, riz, semoule, sel, sucre, jus de pomme, crème etc., selon la recette
- Des cornets pour les jeux pour les sens
- Pharmacie d'urgence

Déroulement éventuel

- Phase préparatoire : se familiariser avec le lieu :
 - Quelles possibilités particulières sont offertes par le lieu de l'évènement, ou la randonnée qui y mène ?
 - Est-ce qu'il y a une place publique avec un foyer pour griller, des tables et des bancs, provisions de bois ?
- Clarifier au préalable quelles plantes (aussi des plantes d'assaisonnement) se trouvent en ce moment dans la région choisie ? préparer des cartes avec des photos et les informations.
- Rassemblement, accueil, présentation, information sur le déroulement dans le temps et des infos organisationnelles.
- Des jeux concernant les plantes et la cueillette.
 - Qu'est-ce qui pousse et fleurit en ce moment, qu'est-ce que nous souhaitons chercher et cueillir ?
 - Une table des plantes : qui connaît déjà certaines plantes ? est-ce qu'il y a des plantes semblables qu'on prête à confusion (attention à l'ail des ours et le muguet, gouet maculé, colchiques) ?
 - Qui connaît les plantes qui ont des noms d'animaux ? (Dents de lions, fleur de coucou, menthe à chats, rosa canina, etc)
 - Qui connaît les vertus des plantes ? l'orbite p.ex. en shampoing, purée de pâquerettes contre les piqûres d'insectes et pour les blessures, noisettes, cerneaux de hêtre, etc. comme « nourriture pour le cerveau et les nerfs » tussilage contre la toux, purée de feuilles contre les piqûres d'insectes, feuilles contre les pieds enflés etc. / purée de dents de lions contre les brûlures légères, soucis comme crème anti-inflammatoire et favorisant la guérison des plaies ou contre les coups de soleil, fleurs et purée de feuilles contre les piqûres d'insectes, sureau noir était connu dans le temps comme arbre de protection, baies contre le refroidissement, purées de feuilles contre les coups de soleil etc. / la purée de plantain à mettre dans les chaussures, contre la toux.
 - Inventer des histoires concernant les plantes, avec des plantes qui ont des noms d'animaux, avec chaque enfant dit une phrase et un autre continue.
- Décorations pour la tête, p.ex. avec des dents de lions ou des pâquerettes.
- Bricoler un capteur de rêves.
- Jeux pour les sens : remplir des petits sacs avec des différentes parties de plantes (fleurs, baies, pives, écorces etc.) sans regarder, les enfants peuvent sentir ou toucher pour deviner ce que c'est.
- Fabriquer un stylo avec du bois de sureau (les jeunes pousses avec un diamètre d'environ 5 mm et 12 cm de long, décorer au couteau ou avec des teintures végétales) enfoncer la mine presque jusqu'à la pointe et laisser sécher).
- Des possibilités culinaires sans infrastructure d'une maison :
 - Soupe aux 9 herbes, avec de l'ail des ours, orties, pâquerettes, bugle, tussilage, jeunes feuilles de hêtre, dents de lions, plantain, ciboulette sauvage.
 - Tisane du solstice d'été (avec des fleurs comestibles de la rose odorante, souci, capucine, mauve, pavot, achillée millefeuille etc., baies)
 - Rondelles de concombre avec du sel et parsemé de fleurs comestibles)
 - Cidre d'herbes (p.ex. avec des fleurs comestibles de menthe, mélisse, serpolet, marjolaine, bugle, verveine citronnée etc.)
 - Risotto aux herbes sauvages.
 - Pain de « serpent » avec des herbes sauvages, (p.ex. origan, thym etc.).
- Des propositions culinaires avec une infrastructure de maison :
 - Des possibilités de cuisson presque interminables.
 - Préparer comme réserve, cadeau ou pour garder : des variations de miel (p.ex. avec du plantain, bourgeons de sapins, fleurs) variations de vinaigre ou d'huile (p.ex. ail des ours, thym etc.) variations de sirops (p.ex. fleurs de sureau, bourgeons de sapins, dents de lions etc.) sels pour le bain (p.ex. avec des fleurs de souci, tussilage etc.) et savons (p.ex. avec des fleurs de souci, orties, etc.)
- Repas en communs
- Vers la fin de la sortie : faire des photos souvenirs des œuvres et des participants, pour les participants pour la page web ! demander l'autorisation des participants est indispensable (droit de la personnalité).

A respecter

- **Cueillir uniquement des plantes que nous connaissons et qui ne sont pas protégées !**
- Cueillir uniquement ce qui est nécessaire pour la sortie. Cueillir de petites quantités à plusieurs endroits afin d'assurer la survie des plantes.
- Ne cueillez pas sur des places chargées, p.ex. bord des routes, parking, champs engraisés etc.
- Cueillir si possible sous le soleil, pas juste après la pluie.
- Afin de blesser la plante le moins possible, cueillir avec un couteau ou des ciseaux.
- Concernant les baies : ceux qui se trouvent en haut sont pour les oiseaux comme nourriture d'hiver, ce qui se trouvent en bas sont pour les Hommes.
- Respecter les propriétés privées, p.ex. ne cueillez pas des épis de maïs dans les champs etc.

Littérature et liens

- Tanner Violette : Kinderwerkstatt Wildpflanzenküche.