

Alimentation vivante

Enjeux nutritionnels et recettes

Objectifs



Cette journée permet d'aborder les enjeux nutritionnels d'une alimentation vivante en vous donnant de nombreuses recettes et astuces.

L'alimentation vivante intègre les plantes sauvages, les légumes frais, les graines germées, les probiotiques avec les produits fermentés à base de soja, les boissons dont kéfir et kombucha, les levains... Les lacto-fermentés sont une véritable source de bienfaits. Cuissons douces, transformations réduites et utilisation préférentielle du cru.

Enfin, dans les conserves (en sucré ou en salé), il y a plusieurs techniques ne faisant pas appel à la pasteurisation et qui trouvent aussi leur place dans le thème de cette journée.



Contenu

Explications, démonstrations, dégustations pour une approche concrète et ludique d'un sujet approché à l'écart des chapelles.



L'alimentation vivante prends en compte notre organisme dans sa totalité. La beauté, la convivialité, le partage sont des ingrédients importants.

N'étant pas dans une démarche crudivorige, les cuissons douces seront testées. Utilisations rusées du cuit-vapeur. Usage modéré des protéines animales.

Un volet sera consacré aux marinades. Approche « totum ».

Une place sera faite aux graines germées avec des recettes originales : laits végétaux, tartinades, pain essénien... Il y a les lacto-fermentés à découvrir tant au niveau de leur préparation familiales que des recettes rendant aisée leur consommation régulière.

Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie

Une place sera faite aux conserves naturelles autres que lacto-fermentés : séchage, sel, huile. A découvrir également une multitude de boissons nature ou fermentées.

Et bien sûr une place de choix pour les plantes sauvages en privilégiant les recettes crues, y compris pour les orties. Et pourtant, il y a de nombreuses astuces que vous découvrirez tant pour le bonheur gustatif que pour la richesse des apports en nutriments ! Smoothies et jus en particuliers et les tartinades.



En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Semaine alimentation
Conserves naturelles
Apéro dinatoire

Où ?



3b rue de Bassemberg
67220 Lalye
Infos détaillées sur le site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND
Vivez nature!