

L'écogastronomie se décline en plusieurs applications suivant l'éthique, la philosophie, la religion, la santé, de chaque individu, par le choix d'une alimentation : flexitarienne, végétarienne, végane, macrobiotique.

Vivre en harmonie, en cohérence avec son environnement commence par consommer des aliments de saison, locaux, ou poussant sous la même latitude, en attendant de les introduire dans notre milieu.

* **Comme base alimentaire quotidienne** : consommer le plus possible **des aliments de la saison et de votre région (environ dans un rayon de 100 km) ou identiques à votre zone climatique**. Privilégier les végétaux de culture de plein champ. Les produits hors saison ou issus des régions tropicales consommés régulièrement ne permettent pas (à long terme) à vos cellules de s'adapter au climat européen. De plus elles demandent beaucoup d'énergie pour être acheminées et stockées (facture écologique désastreuse).

* **Céréales. 20 à 40 %**. Les aliments de base seront les céréales bios complètes ou mi-complètes. Elles sont les plus populaires. Pour leur culture, elles ne demandent pas d'arrosage et peu d'amendement. **Elles poussent avec les pluies de l'hiver**. Elles sont les plus généreuses et se multiplient exponentiellement, 1 grain de certaine céréale donnera 400 à 1000 grains environ. Elles poussent dans toutes les régions du monde, sauf les régions désertiques et polaires. De plus c'est une source de glucides complexe à assimilation lente, indispensable à notre métabolisme.

Sarrasin, millet, épeautre, blé ancien, orge, seigle, avoine, riz, maïs, amarante, quinoa, etc.

De plus, leur prix d'achat est modeste. Elles sont une solution durable pour une alimentation saine de base. La répartition des récoltes est un problème. Plus de la moitié des récoltes sert à l'alimentation du bétail. Pour obtenir 1 kg de viande ou son équivalent en sous-produits animaux il faut avoir donné 10 kg de protéines végétales (céréales et protéagineux) en nourriture à l'animal. Il utilise pour son propre métabolisme 9 kg et ne restitue que 1 kg.

* **Les légumineuses. 5 à 10 %**. Lentilles, pois chiches, haricots, fèves, soja, lupin. En petites quantités, bien cuites ou germées, elles accompagneront les céréales. Consommées ensemble, elles permettent d'augmenter le taux d'acides aminés, de protéines. De plus, leur culture, en rotation avec celle des céréales, permet de fixer l'azote atmosphérique dans leur système racinaire, ce qui profitera à la prochaine plantation.

* **Les légumes. 20 à 30 %**. Ils seront de la saison et de la région, de culture de plein champ le plus possible. De ce fait ils seront plus riches en minéraux et en vitamines.

Tomates, aubergines, poivrons, haricots verts, courgettes (produits dans les régions méditerranéennes au climat plus chaud) ne devraient pas être consommés en dehors de la saison d'été.

Il faut inclure régulièrement des petites proportions de plantes sauvages fraîches ou sèches. Sans oublier une proportion de graines germées et d'aliments lacto-fermentés (non pasteurisés) riches en enzymes, prébiotiques et probiotiques. Ils favorisent une meilleure flore et faune intestinale et améliorent la digestion et l'assimilation.

*** Compléments.**

- Les graines oléagineuses. Sésame, tournesol, courge, lin, pavot, amandes, noisettes, noix... Elles sont riches en protéines et en matières grasses de qualité.

- Les algues riches en oligo-éléments, alginate aux nombreuses propriétés.

- Les concentrés en protéines végétales, tofu, tempeh, natto, miso, tamaris, fallafel, panisse.

- Produits animaux en petite quantité 10 % du volume alimentaire environ, éviter les cumuls, les mélanges. Il est toutefois possible, sous conditions, de les remplacer par des protéines végétales et un complément en vitamine B12.

- Les graines germées riches en vitamines et enzymes de qualité.

- Les fruits de la saison seront consommés entre les repas.

* Eviter le plus possible le sucre (saccharose) et tout ce qui en contient au profit des glucides complexes.

* Supprimer tous les aliments manufacturés et industriels. Eviter ceux d'importation des pays tropicaux.

*** Assaisonnements.**

Le sel non raffiné est l'élément indispensable. *(Pour les animaux herbivores le sel est nécessaire dans leur ration alimentaire quotidienne. Les carnassiers n'en ont pas besoin, car la viande dont le sang contient des minéraux en grande quantité).*

Le gomasio maison est le condiment indispensable pour ajouter sur les céréales cuites.

Les huiles végétales de pression à froid sont importantes. Eviter d'ajouter une huile crue sur des céréales cuites.

La cuisson nous différencie dans l'alimentation de l'animal. Elle transforme ou détruit en fonction de son intensité. Le sel et le feu étaient considérés avec respect par toutes les traditions primitives. Dans les zones climatiques froides, on grille et on cuit les aliments plus longtemps. Plus d'aliments crus et de fruits dans les climats chauds.

La mastication correcte est un facteur essentiel pour une bonne digestion et assimilation grâce à l'amylase. Beaucoup de problèmes digestifs n'y résistent pas.

Mon conseil important : éviter d'ajouter régulièrement de l'huile végétale crue (acidifiante) sur des céréales cuites, pour éviter une mauvaise digestion, préférer le gomasio (alcalinisant) ou son équivalent.

Cette alimentation contient beaucoup de fibres, mais, attention, ces fibres doivent être correctement mâchées et insalivées, car elles peuvent devenir irritantes pour un système digestif affaibli ou provoquer des ballonnements. Il est important de cuisiner avec des produits frais au moins une fois par jour. Une dernière recommandation, se nourrir avec gratitude et en conscience.

Programme.

Se nourrir sainement, avec des produits issus de l'agriculture biologique de la saison et de la région, est enfin reconnu comme un facteur nécessaire à l'entretien d'une bonne santé et une contribution à la sauvegarde de l'environnement.

De plus, ce style d'alimentation proposé permet de nourrir sainement la population mondiale actuelle et future. Le saviez-vous ?

Au cours de ces stages, vous découvrirez l'importance des bonnes proportions entre les aliments de base et les aliments complémentaires. Vous acquerrez des notions sur : l'écogastronomie, l'alterconsommation, ainsi que sur la base végétale de la nutrition survivaliste.

La classification énergétique yin/yang (héritage de plusieurs millénaires de la civilisation orientale) vous permettra de mieux comprendre son influence sur votre santé et votre vitalité, sans oublier l'importance des sels minéraux, des vitamines, des acides aminés, les lipides, des enzymes.

L'introduction à l'étude des 5 transformations de l'énergie (en médecine traditionnelle chinoise) vous éveillera à l'interaction existant entre l'alimentation, l'environnement, le comportement, les saisons et le métabolisme de vos organes.

Vous développerez les contrastes entre les 5 saveurs (piquante, acide, douce, salée, amère) ainsi que la mise en valeur des couleurs et de la texture des aliments.

Grâce à la variété des modes de préparation (crue, lactofermentée, vapeur, blanchie, étouffée, frite, four, wok), il en sera fini avec les préparations « tristounettes » des légumes. Ce sera aussi la fête des aromates de nos collines et des plantes sauvages de nos campagnes.

Les algues, véritables légumes de mer, consommées depuis longtemps en Extrême-Orient, riches en oligo-éléments et alginates aux multiples propriétés, auront leur place dans nos menus.

Vous apprendrez le coup de main pour réussir les lactofermentations (pickles en saumure ou avec tamaris, miso, vinaigre, et aromates), riches en enzymes, et les graines germées, qui sont une véritable mine de vitamines.

Vous remettrez à leur bonne place les protéines végétales oubliées, les légumineuses et leurs dérivés (socca, panisse, fallafel, tofu, tempeh, seitan, natto, miso, etc.).

Les sucres naturels (glucides complexes) contenus dans les fruits et les céréales seront mis en valeur dans la réalisation de desserts sans sucre de canne rajouté, ni lait et certains sans gluten. Une aubaine pour votre ligne !

Nous utiliserons des produits locaux, ou pouvant être produits dans la même zone climatique.

PROGRAMME

- Préparation : Du petit épeautre, de l'orge, du riz, millet, quinoa, avoine, sarrasin, kacha, maïs.
- Couscous, boulgour, polenta. Galettes, crêpes, Les différentes légumineuses. Le seitan, tofu, tempeh, natto, fallafel, panisse.
- Utilisation des différents misos français non pasteurisés de qualité, du tamaris, et du shoyu. Les graines germées.

- Les sauces légères. Faux-mage, une alternative au fromage. Les différentes cuissons (à l'étouffée, vapeur, eau, frite, four, wok). Les différentes soupes et veloutés, la véritable soupe miso. Crèmes de céréales, les condiments, le gomasio, les aromates. Croquettes avec des céréales, des légumes et des protéines végétales.

- Les légumes lacto-fermentés, les différents pickles. Desserts rapides sans sucre de canne Les tempuras (beignets de légumes légers façon Japonaise) Les graines de tournesol, courge, lin, noix, amandes, noisettes, chia. Les châtaignons. La cuisson solaire (avec four ou parabole). Préparer son bento (boîtes-repas). Les plantes sauvages de la saison. La cuisine minceur, sans gluten.

Calendrier des stages :

Dates en 2023 : 18/21 février, 18/21 mars, 13/16 mai, 1/4 juillet, 26/29 août, 14/17 octobre, 25/28 novembre.

Horaires : de 9h à 14h. Participation : 350 € (déjeuners compris). Programme complet ci-dessous.

www.permaculture-provence.fr

