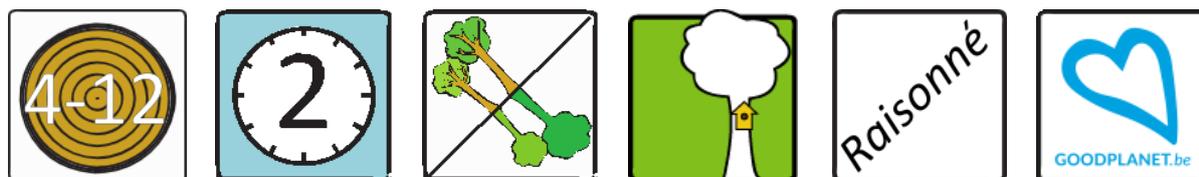


English breakfast



Objectifs pédagogiques:

- Les élèves seront capables de reconnaître, grâce à une illustration, les plantes sauvages comestibles qui les entourent.

Résumé:

Si on écoute certaines personnes, la forêt c'est : "ne touche pas à ça" ; "lave-toi les mains" ; "lâche-ça, c'est sale" ou encore "c'est toxique". Pourtant, il n'y a pas besoin de s'y connaître beaucoup pour se rendre compte que bon nombre de végétaux sont tout à fait comestibles.

Méthodologie: Activité en grand groupe ou par petits groupes

Matériel et préparation:

- Réchaud et bonbonne
- Casserole
- Eau
- Sécateur
- Cartes plastifiées avec photos de plantes comestibles
- Paniers ou sachets
- Draps
- Sucre

Déroulement:

Pour commencer cette animation, l'animateur demande aux enfants s'ils ont déjà goûté la cuisine sauvage. La cuisine sauvage se prépare avec des produits qu'on peut trouver dans la nature, pas dans le commerce. A cette question, la quasi-totalité des enfants répond "non". Pourtant, si on creuse un peu, beaucoup ont déjà goûté des fraises des bois, des mûres, du pissenlit, voire de l'ail des ours.

Et puisqu'on est dans les bois, il est intéressant de voir quelles plantes, autour de nous, peuvent se manger.

Bien entendu, la liste est longue et varie selon la nature du sol, les arbres présents, l'ensoleillement, et surtout la saison.

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



L'animateur montre aux enfants les fiches qu'il a avec lui. Sur chaque fiche est représenté un aliment naturel de la forêt et son nom. Mais comme c'est difficile de reconnaître les plantes seulement à partir d'une image, on va d'abord faire un tour ensemble pour tâcher de les trouver une première fois.

Une fois que la plupart des plantes ont été trouvées une première fois, l'animateur sépare les enfants en petits groupes et donne un set de fiches à chaque groupe. Les enfants sont alors chargés d'aller à la cueillette, en faisant attention à :

1. ne pas trop s'éloigner
2. ne pas consommer d'aliments sans les avoir lavés



3. revenir au point de départ dans 20 minutes
4. bien séparer les différentes plantes dans les différents sachets.

Après 20 minutes, tous les enfants sont revenus. L'animateur met toutes les trouvailles en commun et vérifie si aucun intrus ne s'est glissé dans les récoltes. Pour cela, le plus simple est encore d'étaler chaque récolte sur un drap blanc.

Après tous ces efforts, on a bien mérité une petite pause. Un petit thé avec des petits gâteaux semble tout indiqué.

Voici quelques recettes de thés, tisanes, infusions ou décoctions :

- le thé épicé(a) : simplement des bourgeons de sapin ou d'épicéa infusés dans le l'eau très chaude mais pas bouillante
- le thé du travailleur : avec des feuilles de bouleau
- le thé rouge de chez rouge : mettez une poignée de fruits d'églantier (cynorhodons) et une quantité égale de fruits d'aubépine (cenelles) dans 75cl d'eau. Faites bouillir quelques minutes.
- Le thé "petit accident" : infusion de feuilles de pissenlit dans le l'eau frémissante durant 10 minutes (attention, amer!)
- Le "thé fou t'y mets n'importe quoi" : un mix d'un peu de tout infusé quelques minutes dans de l'eau très chaude.
- l'inven-"thé" : à vos idées, à vos essais !

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak

