



## RÉSUMÉ DE L'ATELIER DU 9 AOÛT

### Atelier transformation alimentaire

Aimer, dormir, boire, manger 3 fois par jour... Cela implique de cuisiner! Quand on parle de cuisine, on parle de transformation alimentaire. Ce qui nous intéresse tout particulièrement ici, c'est le partage des connaissances, d'éviter les pertes au jardin, les différentes méthodes de conservation et la possibilité à Val-David de créer une cuisine collective. La rencontre du 9 août portait sur ces différents thèmes. Pour commencer, nous décrivons la conférence de la semaine. Ensuite suivront les données recueillies lors de l'atelier. Ceux-ci portent sur les besoins et les idées des participants concernant la transformation alimentaire et leurs désirs par rapport à une cuisine de transformation collective.

Cette semaine, nous avons accueilli Myriam, nutritionniste, pour nous en apprendre davantage sur la transformation alimentaire. Sa passion est de trouver des moyens de réduire les pertes au jardin et ainsi d'augmenter la production. Elle nous a donc renseignés sur les différentes méthodes de conservations. Myriam a survolé la méthode des conserves, la congélation, la déshydratation et la lacto transformation. Cet atelier nous a donné des idées, quant aux accessoires utiles dans une cuisine de transformation. Tel un déshydrateur, un autoclave, un surgélateur, etc.

Par la suite, lors du tour de parole, nous avons récolté les besoins et les idées des participants par rapport à une cuisine collective. Plusieurs points ont été nommés par rapport aux avantages de cuisiner ensemble. Cela permet de resauter, de briser l'isolement, d'apprendre, de diminuer la corvée, de partager des idées, de partager les coûts pour de l'équipement, de diminuer le gaspillage en partageant les quantités produites, d'acheter en grande quantité ou encore faire de la cueillette sauvage de fruits et aider dans des jardins maraîchers en échange de légumes. D'où la possibilité de collaborer avec les marchés locaux.

D'autres idées par rapport à la transformation sont venues agrémenter la discussion. Il serait intéressant d'organiser les cuisines collectives par thèmes. Par exemple : manger cru et vivant en favorisant la déshydratation et la lacto fermentation. Les lieux qui ont été pensés pour accueillir une cuisine collective sont le Chalet Dion ou la cuisine de participants et d'échanger à chaque fois. Il a été noté que la notion d'hygiène est importante. De plus, il serait intéressant de répertorier les jardins et les produits transformables. Finalement, il a été nommé qu'il serait intéressant de trouver un endroit pour conserver la nourriture jusqu'au moment de la transformation dans un caveau.

En conclusion, une cuisine de transformation nous permettrait non seulement de conserver les aliments, mais aussi de sociabiliser. De plus, il y a l'avantage de partager les frais pour l'achat des pots et des accessoires de cuisines. En commun, nous pouvons créer plus dans le plaisir et le partage des connaissances.

Nous avons comptabilisé 23 participants à la dernière rencontre. 14 filles, 7 hommes et 2 autres personnes.

11 personnes présentes assistaient au jeudi potluck pour la première fois.