

Apprendre à cuisiner – sans viande



En Suisse, le livre de recettes «Tiptopf» est considéré comme un ouvrage de référence pour l'apprentissage de la cuisine chez les jeunes. Depuis le printemps 2019, un nouveau venu se place sur le devant de la scène: «Green Topf» est, en quelque sorte, le pendant végétarien du «Tiptopf».

Ce livre est né de l'initiative de Franziska Stöckli, enseignante secondaire de Wil. Le projet «Green Topf» a vu le jour avec le concours d'élèves et avec le soutien de l'Hiltl Akademie à Zurich. Outre des recettes simples adaptées à la vie de tous les jours, on y trouve des portraits d'élèves dans lesquels ces derniers dévoilent leurs préférences culinaires, souvent liées à leur environnement culturel et familial. De plus, il énonce les principes de la cuisine végétarienne et explique, par exemple, comment préparer soi-même du tofu ou du seitan.

Plusieurs cantons ont déjà reconnu la valeur pédagogique de cet ouvrage, qui a été intégré dans le programme scolaire. Une deuxième édition a été publiée six mois après la première. Nous avons posé quelques questions à Franziska Stöckli:



De nombreux enfants souhaitent devenir végétariens, mais ne savent pas vraiment comment s'y prendre. Quelles recettes recommandez-vous aux débutants?

Des recettes simples, faciles à réaliser mais savoureuses, avec lesquelles la personne pourra s'identifier.

Pourquoi la viande a-t-elle toujours autant la cote, en particulier auprès des jeunes? Comment changer les choses en tant que parent?

De ma propre expérience, les goûts sont de plus en plus variés. Cependant, tous partagent les mêmes exigences en matière de qualité et de préparation. L'alimentation doit être une source de plaisir. Les jeunes veulent profiter pleinement de leurs repas et se sentir bien.

En tant que parents, peut-on encore influencer l'alimentation des jeunes, ou n'est-elle pas depuis longtemps une manière de couper le cordon ombilical?

Je suis convaincue que l'orientation alimentaire des enfants se dessine à un stade précoce dans le cocon familial et, au fil des ans, se calque sur celle des parents, les personnes de référence. Même si les jeunes pouvaient, de temps à autre, s'alimenter correctement seulement avec une poignée de plats universels, on peut nourrir l'espoir que les efforts pédagogiques dans le domaine culinaire portent leurs fruits.

Cela signifie-t-il qu'il faut inculquer aux jeunes le sens de la bonne cuisine dès l'enfance? Ou peut-on aussi stimuler leur créativité?

C'est sans aucun doute bénéfique, cela favorise assurément l'envie de goûter de nouveaux plats et aliments. Cependant, je suis fermement convaincue que les goûts évoluent et continuent à se développer. En particulier, la cuisine collective à l'école ou en compagnie d'amis permet de faire de nouvelles expériences culinaires dans un autre environnement et d'acquérir de nouvelles connaissances.

A quel point vos élèves sont-ils sensibles à la question de la viande?

En ce moment, les consciences s'éveillent essentiellement en raison de l'actualité de la question et de l'intérêt croissant qu'elle suscite. Ils l'intègrent automatiquement dans leur propre univers, où le parcours individuel et les conditions de vie personnelles sont tout aussi importantes pour que les élèves soient en mesure de se forger leur propre opinion à ce sujet.

Dernière question: quelle est votre recette préférée du livre?

En fait, il y en a plusieurs. Mais s'il ne fallait en citer qu'une, ce serait certainement le «Crispy Tofu» avec la «salade de concombres thaï». Et la plupart des élèves seront d'accord avec moi.

«Green Topf», Schulverlag plus AG