DÉLÉGATION DE LA RÉUNION

https://reunion.secours-catholique.org

Après-midi « mocktails » à la Kaz fraternelle



ALIMENTATION

13/07/2022

Une petite équipe de salariés et bénévoles a proposé, fin juin aux personnes venues chercher leur colis alimentaire* à la Kaz fraternelle, un après midi "mocktails" : jus de fruits et tisanes fraîches qui font penser aux cocktails mais sans alcool, .

Les préparatifs ont débuté dès le matin, pour laisser aux tisanes le temps de refroidir ! Fabienne, notre référente nutrition, avait comme coéquipiers Gabriel,

Ludovic, Robert, Raymonde, deux jeunes de Young Caritas, Johana et Volana et aussi le fils de Volana de 3 ans qui a aidé à préparer fruits !

L'objectif était – entre autres – de ne pas utiliser de sucre et de montrer qu'on peut sucrer avec d'autres aliments plus sains. On a préparé des tisanes composées de thym, romarin, citron et miel ; de citronnelle, citron et sirop d'agave ; ou bien (pour ceux qui aiment le goût acide !) de bissap et citron. On a préparé aussi une eau infusée de concombre, basilic, gingembre et citron. Sur la table, étaient exposés un exemplaire de chaque fruit ou herbe aromatique utilisé dans les boissons, afin que chacun puissent le reconnaître sur le marché et s'approprier la recette.

Les jus de fruits ont été préparés en début d'après midi, juste avant que les « invités » n'arrivent, et là encore, toute une palette de jus était proposée : carambole ; carotte, ananas, orange ; mandarine, kiwi, pomme ; ou encore banane, fraise goyavier. Ce sont les deux derniers qui ont eu le plus de succès mais tout est parti : à la fin de l'après-midi, il ne restait plus que quelques fonds de bouteille !

Entre la dizaine de personnes venues chercher leur colis alimentaire, les membres d'une association de quartier rencontrée peu avant, et les "habitués" de la kaz, personnes sans abri qui passent régulièrement, une trentaine de personnes a goûté ces préparations sans oublier les gâteaux au yaourt cuisinés par Ludovic et les mantecao confectionnés par Robert !

Fabienne a profité de l'occasion pour donner quelques petits tuyaux culinaires : pour rappeler, par exemple, qu'avec les fanes de carottes on peut faire de la soupe, ou qu'avec les peaux d'ananas que l'on laisse macérer dans de l'eau on peut faire du jus d'ananas… autant d'astuces qui permettent de bien se nourrir en évitant le gaspillage et en évitant de vider le porte-monnaie ! On a aussi échangé sur le lien entre les aliments et la santé.

Sans surprise, les « mocktails » ont été très appréciés et plusieurs personnes ont souhaité que les machines nécessaires pour les préparer reviennent régulièrement à la Kaz. L'équipe de préparateurs étant partante aussi, il y a toutes les chances pour que ça recommence, et même que l'action s'étende à d'autres lieux !

* Petit rappel : cette action régulière est prise en charge par notre partenaire Sourires partages, et le colis est remis sur prescription d'une assistante sociale.

https://reunion.secours-catholique.org/notre-actualite/apres-midi-mocktails-la-kaz-fraternelle