

Nourriture et culture

Bienvenue! Tu veux nous rejoindre dans une exploration de la nourriture, de la culture et des connexions? Cette exploration est inspirée par une conversation avec notre amie Teena Starlight qui a transmis des connaissances traditionnelles et plusieurs histoires pour souligner les liens profonds entre la nourriture et la culture autochtone.

1

Reconnaissance du territoire et des peuples autochtones

Teena fait partie de la Nation Tsuut'ina et elle habite le territoire visé par le Traité N° 7.

2

Tes liens avec la Terre

Prends le temps de te recueillir et de réfléchir au territoire traditionnel sur lequel tu vis, apprends et te divertes aujourd'hui. Qu'est-ce qui te relie au territoire ancestral où est située ta communauté?

3

Soyez les bienvenus!

Est-ce que tu savais que, selon la tradition autochtone, lorsque tu accueilles des personnes chez toi, tu leur offres à manger et à boire? Dans de nombreuses cultures autochtones, prendre soin des autres, ça veut dire s'assurer que tout le monde est bien nourri.

6

Réciprocité

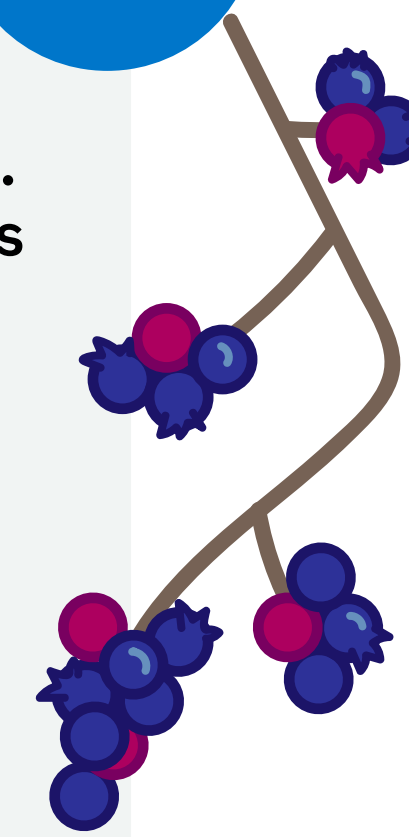
Redonner à la Terre: Tout est interrelié dans la nature, et quand on prend quelque chose — que ce soit des baies, des herbes ou de la viande — il faut aussi penser à ce que l'on peut offrir en retour.



5

Les baies de Saskatoon

Ce sont des baies très spéciales. Les enseignements autochtones nous disent de ne pas trop en prendre, de ne cueillir que ce dont on a besoin et d'en laisser suffisamment pour les autres, surtout pour les oiseaux, les insectes et les animaux qui dépendent également des baies pour leur survie.



4

Aliments traditionnels

Des animaux comme le wapiti, l'orignal, le cerf et le bison sont chassés depuis des générations par les peuples autochtones. On utilise tous les éléments de la carcasse; on ne gaspille rien. De cette façon, on rend hommage à l'animal qui a donné sa vie pour nourrir la communauté.

7

Préparer la nourriture avec soin et intention

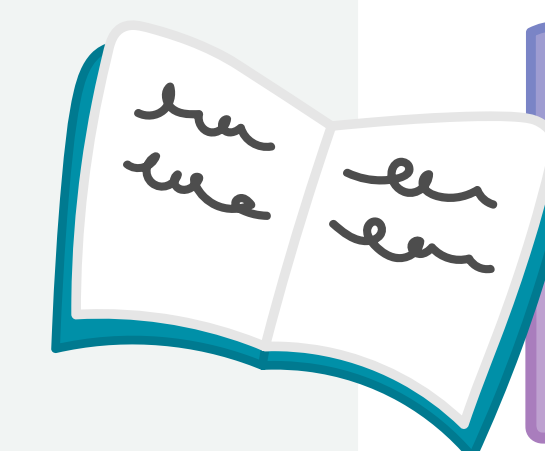
Lorsque tu cuisines ou que tu prépares de la nourriture, il est important d'être dans un bon état d'esprit. Est-ce que tu as déjà remarqué que la nourriture a bien meilleur goût lorsqu'elle est préparée avec soin et avec amour?



8

Chaque aliment a sa propre histoire

Quand on apprend d'où vient notre nourriture et qui a contribué à l'amener jusqu'à nous, on l'apprécie encore plus.



9

Les liens tissés grâce à la nourriture

La nourriture nous relie au territoire, à la culture et aux autres personnes.

10

Gratitude

Quand on mange, on établit un lien avec les personnes qui ont préparé la nourriture et avec le territoire qui l'a fournie. Ça nous enseigne la gratitude et la reconnaissance.

Question de réflexion :

La prochaine fois que tu te mettras à table, prends un moment pour réfléchir aux sources des aliments que tu manges — et quelles mains, quels cœurs ont contribué à les mettre sur ta table.

Les enseignements autochtones nous rappellent que la nourriture sert à nourrir non seulement notre corps mais également notre cœur et notre esprit.

