

# Programme châtaignes sèches 2023

Epi de Mains est une association créée en 2008, forte de plus de 90 membres, basée sur la commune de Ventalon en Cévennes (250 habitant-e-s) située dans les Cévennes lozériennes sur le territoire de la CC des Cévennes au mont Lozère.

L'association outre son travail d'éducation populaire et d'animation d'un tiers lieu et d'un espace de vie sociale, a développé un lieu ressource(s) de la châtaigneraie en s'appuyant sur la rénovation de la châtaigneraie sur la propriété communale de l'Espinassas.

Le lieu ressource comporte un centre de documentation, organise des rencontres-formations et des animations culturelles tout au long de l'année, gère un sentier de découverte et mène un travail de recherche en partenariat avec différents acteurs.

**Plus d'informations sur [www.lerelaisdelespinassas.org](http://www.lerelaisdelespinassas.org)**

## Pour quoi la châtaigne sèche

La Bajane, le Châtaignon, la châtaigne sèche tous ces mots définissent le fruit séché en clède du châtaignier. Autrefois ce fruit séché était consommé régulièrement par les cévenols. On le retrouvait dans beaucoup de plats traditionnels. Ce produit était apprécié car il était local, très nourrissant et facile à conserver.

En ce qui concerne ces qualités nutritives, on retrouve dans 100g de châtaigne sèche :

- environ 225 calories
- 40 grammes d'hydrates de carbone complexe
- 6 grammes de graisse
- 5 grammes de protéine végétale
- 8 grammes de fibre
- Elles contiennent également de la vitamine E et du complexe B (B1, B2, B3, B6, B9).

Malgré toutes ces qualités, la consommation de la châtaigne sèche s'est perdue. C'est pourtant toujours un produit local, nourrissant et facile à conserver.

Le châtaignon serait une solution pour diminuer localement notre impact sur notre environnement, en effet, c'est un produit de proximité, les émissions de gaz à effet de serre sont donc fortement réduites. La production de châtaigne demande peu d'eau par rapport à d'autres cultures (maïs, pommes de terre...), les ressources en eau sont donc préservées. La conservation de ce produit demande aucun réfrigérateur ou autre appareil énergivore, il y a donc une diminution de la consommation d'électricité ou de gaz.

La consommation de la Bajane a donc de nombreuses qualités, seulement le coût de ce produit est élevé pour certains ménages. C'est pour cela qu'Epi de Mains propose un programme, qui vous permet de produire vos propres châtaignes.

## Présentation du Projet Clède Collective

Depuis quelques années, nous entretenons une clède communale à destination des particuliers, professionnels en cours d'installation et institutions souhaitant faire sécher leurs châtaignes. L'organisation du projet est réalisée par l'équipe d'Épi de Mains (bénévoles, salariées et volontaires). L'entretien de la clède est assurée par l'équipe de Epi de Mains et les utilisateurs.

Cette organisation collective a permis de produire chaque année plusieurs kilogrammes de châtaignons. Chaque déposant fait don de 10 % de ses châtaignes sèches à Épi de Mains. Ces 10 % sont redistribués à des structures d'aide alimentaire.

Pour les structures d'aide alimentaire, nous vous proposons un programme pour valoriser les châtaignons dans votre alimentation de tous les jours. Ce programme vous permettra de produire des châtaignes sèches pour vos adhérent-e-s et vos activités. Vos adhérents n'ayant pas les moyens financiers d'accéder à ce produit, auront donc la possibilité de le consommer régulièrement.

### Objectifs :

**Faire connaître** la bajane pour :

ses intérêts écologiques :

- Conservation ne demandant aucune énergie
- Production locale donc diminution de la pollution atmosphérique
- Valorisation et maintien des espèces adaptées au territoire

son intérêt culturel :

- Transmissions des savoir faire ancestraux

ses intérêts alimentaires

- riche en glucide et en fibre
- ses calories

**et cela permet de favoriser l'accessibilité** du produit pour les personnes de milieux défavorisés

### Description du programme :

#### 1 : Don de châtaigne :

Pour commencer un premier don vous donne la possibilité de faire connaître le châtaignons dans vos ateliers de cuisine ou dans vos centres de distribution. Nous avons la possibilité de vous accompagner (contacts de cuisiniers, livret de recettes) pour réaliser des recettes avec ce produit.

#### 2 : Auto-production :

Si la Bajane, vous intéresse nous vous proposons de produire vos propres châtaignons. Pour cela vous pouvez participer aux différentes étapes de production :

- **La récolte** : nous avons sur notre site à l’Espinas, une châtaigneraie de plusieurs hectares. Ce verger nous permet de ramasser plusieurs 100 aines de kg par an. Vous pourrez donc venir participer à la récolte avec nous.
- **Mise en clède** : Pour faire sécher les châtaignes nous les mettons dans une clède pendant 4 à 5 semaines. Un poêle y est installé et le feu doit être maintenu jusqu’au jour du dépiquage (dépiquage : épluchage des châtaignes sèches). L’entretien du feu de la clède est réalisé par l’équipe et les bénévoles. Vous pouvez venir participer sur une journée ou plusieurs. Vous pouvez aussi venir nous aider à ramasser le bois pour alimenter le poêle.
- **Dépiquage** : Une fois que les châtaignes sont sèches, nous les épluchons afin d’obtenir des châtaignons consommables. Cette opération se fait sur une ou deux journées, vous pourrez venir y participer et repartir avec vos châtaignons.

Ce programme est adaptable, vous pouvez participer à une ou plusieurs étapes en fonction de vos priorités, actions, projets, envies. N’hésitez pas à nous en parler.

### Planning

Actions	Janvier-Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 <sup>er</sup> Don de châtaigne					
Préparation ramassage					
Préparation clède (nettoyage, bois...)					
Récolte					
Mise en clède					
Dépiquage					
Distribution des châtaignons					

Si vous souhaitez faire partie de ce programme vous pouvez contacter  
 Marion Champetier par mail : [chataigne@epidemains.org](mailto:chataigne@epidemains.org)  
 ou par téléphone au : 07 66 77 28 33

*Ce projet a vu le jour et peut exister que grâce aux partenariats avec le Foyer Rural de St Michel de Dèze, la commune de Ventalon en Cévennes, le département de Lozère et son vice-président Robert Aigoïn, le Parc National des Cévennes, la communauté de communes des Cévennes au Mont Lozère et les bénévoles impliqués dans cette action.*