

## **Manger Slow : douze gestes simples pour changer le monde en changeant de vie<sup>1</sup>**

Douze gestes pour :

- prendre plus de plaisir à manger ;
- favoriser des producteurs, artisans et commerçants respectueux du goût, de la nature et du consommateur ;
- soutenir des politiques alimentaires durables.

### **1. Faites-vous plaisir !**

Manger, c'est trois fois par jour l'occasion de vous faire plaisir et de vous relier au monde.

Accordez de l'importance à ce que vous mangez, au moment où vous mangez, au cadre dans lequel vous mangez.

Prenez le temps de déguster, soyez à l'écoute de vos sensations : c'est le meilleur moyen de manger correctement.

Suivez des cours de dégustation et des ateliers du goût pour former votre goût. Le plaisir du goût n'est pas réservé aux jours de fête ni aux nourritures rares. Les mets les plus simples et bon marché peuvent être source de plaisir.

### **2. Fêtez les saisons à table !**

A chaque saison revient le plaisir de retrouver des saveurs éloignées depuis un an.

Au printemps, ce sont les légumes primeurs, les asperges, les fraises, les pommes de terre nouvelles et l'ail jeune...

L'été apporte fruits et légumes en abondance.

Avec l'automne arrivent les pommes, les poires, les poireaux, les potirons, etc.

L'hiver est la saison des carottes, navets, choux, et de fruits et légumes d'été soigneusement conservés...

En mangeant local, vous êtes sûr de ne pas consommer la même chose toute l'année !

### **3. Pensez mondial, mangez local !**

Préférez la production d'agriculteurs ou d'éleveurs proches de chez vous : cela renforce l'économie locale et contribue à resserrer les liens entre les habitants d'un même territoire. Quand vous achetez des produits locaux, c'est une plus grande part de votre dépense qui va au producteur lui-même. Cela favorise le maintien des paysages agricoles autour de vous.

Manger local, c'est aussi moins de transport à grande distance, et donc une économie de carburants fossiles, moins d'émissions de CO<sub>2</sub>, moins d'encombrement et de pollution par les camions.

La plupart des régions produisent une large gamme d'aliments, mais il y a aussi des produits spécifiques : pas question de vous passer d'huile d'olive si vous habitez la Normandie, ou de camembert si vous habitez la Provence !

#### **4. Mangez quelque chose que vous cultivez...**

... et cultivez quelque chose que vous mangez. C'est la façon la plus délicieuse de vous relier à la nature. Vous pouvez avoir l'ambition d'un vrai potager, ou faire simplement pousser des fines herbes en pot sur l'appui de la fenêtre, ou même faire germer des graines au bord de l'évier...

Initiez les enfants et les jeunes autour de vous à ce lien concret entre la nature et l'alimentation.

Encouragez les établissements d'enseignement et les collectivités locales à créer des jardins-écoles afin que les enfants puissent eux aussi manger ce qu'ils cultivent.

#### **5. Rencontrez des agriculteurs, des éleveurs, des artisans et commerçants spécialisés.**

Achetez en circuit court (vente directe, marchés paysans, boutiques de terroir, Amaps...), ou auprès d'artisans (boulangers, charcutiers, fromagers...) ou commerçants (cavistes, épiciers...) spécialisés et compétents.

Demandez à visiter leurs exploitations, leurs fours, leurs laboratoires, leurs caves d'affinage...

Proposez ces visites à de petits groupes d'amis, à des enfants, à des enseignants. Vous apprendrez ainsi d'où vient votre nourriture, comment elle est cultivée, élevée, pétrie, cuite ou affinée suivant les cas. Vous construirez des relations fortes, vous comprendrez mieux ces gens auxquels vous achetez, et vous leur ferez plus confiance.

Tous ont besoin de savoir que des consommateurs sont attentifs à la qualité globale : bon, propre et juste...

#### **6. Soyez curieux !**

Au magasin, au restaurant, à la cafeteria, au supermarché et même quand votre entreprise ou votre mairie offre un buffet, posez des questions !

Où cela a-t-il poussé, a-t-il été élevé ? Est-ce bio ? Est-ce que le poulet a été élevé en liberté ? Le poisson est-il sauvage ? Le bœuf a-t-il été élevé en plein air, à l'herbe, sans antibiotiques ? N'ayez pas peur d'avoir l'air bête : il vaut mieux avoir l'air bête cinq minutes que rester ignorant toute sa vie.

Ne craignez pas de déranger : les bons professionnels seront heureux que vous vous intéressiez à leur travail.

Ces questions envoient un message au marchand, au chef, au traiteur ou au responsable de la cantine : elles signalent que ces problèmes sont importants pour le consommateur. C'est toute la filière qui reçoit ce signal.

En prime, vous allez apprendre des tas de choses passionnantes !

## **7. Choisissez avec un soin particulier vos aliments animaux.**

Les aliments végétaux (fruits, légumes, légumes secs, céréales, noix...) sont excellents et nutritifs. Ils sont aussi plus économes en ressources que les produits animaux, surtout si les animaux ont été élevés en batterie ou dans des conditions intensives.

Quand vous mangez de la viande, choisissez-la issue d'élevage pastoral à l'herbe (bœuf, agneau) ou d'élevages en liberté (porc, volailles). Ces méthodes donnent des produits de meilleur goût. Elles sont meilleures pour l'environnement, la qualité de vie de l'éleveur, le bien-être animal et votre santé.

Les animaux issus de l'élevage intensif ont un prix artificiellement bas parce qu'ils consomment des végétaux subventionnés, ou font supporter à la collectivité des coûts dus à la pollution. Les signes de qualité « Agriculture biologique » ou « AOC » sont de bons indices d'un mode d'élevage de qualité. La meilleure façon d'être sûr des conditions d'élevage des animaux que vous consommez (ou dont vous consommez les produits), c'est de connaître l'éleveur et de lui rendre visite de temps en temps.

## **8. Mangez varié pour promouvoir la biodiversité agricole.**

Recherchez des variétés rares et anciennes de pommes, salades, fruits et légumes divers, céréales.... Vous rémunérez ainsi des producteurs qui sortent des sentiers battus, vous contribuez à préserver la biodiversité, et vous vous faites plaisir avec des goûts originaux...

## **9. Mangez des produits complets, achetez brut ou préférez les produits les moins transformés.**

Les produits transformés, de plus en plus souvent proposés prêts à manger, contiennent beaucoup d'aliments raffinés privés d'éléments nutritifs (farine blanche, sucre blanc...), des graisses de mauvaise qualité nutritionnelle, trop de sel, des arômes ajoutés...

## **10. Cuisinez !**

Nous n'avons jamais eu une telle variété de produits à disposition, des cuisines aussi vastes et équipées, autant de temps pour cuisiner !

Cuisiner peut être un plaisir et un délassément. C'est la meilleure façon de savoir exactement ce qu'il y a dans votre nourriture. C'est une façon simple et quotidienne de faire plaisir à ceux que vous aimez.

Si vous savez et aimez cuisiner, apprenez à cuisiner à ceux qui vous entourent, en particulier aux jeunes et aux enfants dès leur jeune âge.

Si vous ne savez pas cuisiner, n'hésitez pas à apprendre. Ne vous arrêtez pas aux premières difficultés : avec un peu d'expérience, tout vous semblera plus simple !

Si vous êtes un homme, partagez avec votre compagne non seulement la cuisine, mais aussi les tâches ménagères moins nobles : vaisselle, courses, poubelles...

## **11. Soyez radins !**

Manger mieux, ce n'est pas manger plus cher. Les plats tout-prêts coûtent excessivement cher : cuisinez ! La viande bio est peut-être plus chère, mais elle réduit moins à la cuisson. Un yaourt nature coûte moins cher et est plus sain qu'un yaourt aux fruits aromatisé. Trouvez vos protéines dans les légumes secs, moins chers que la viande et excellents pour la santé. Le pain complet au levain est plus cher, mais il rassit moins vite...

## **12. Soyez des éclaireurs du goût !**

Chacun a droit au plaisir de manger. Contribuez à éduquer aux goûts les plus divers les enfants autour de vous. Racontez-leur l'histoire des aliments qu'ils consomment, emmenez-les visiter des producteurs ou des artisans. Intéressez-vous aux nourritures proposées dans les cantines scolaires, les hôpitaux, les soupes populaires, les restaurants du cœur, les prisons. Chacun a droit au plaisir de manger.

*Slow Food France, 28 mars 2008*

*Tél : 04.99.61.30.45*

*Courriel : [France@slowfood.fr](mailto:France@slowfood.fr)*

*Web : [www.slowfood.fr](http://www.slowfood.fr)*

---

<sup>1</sup> Sur une idée de Jennifer Wilkins, responsable du programme « From Farm to Cafeteria » de l'Université Cornell aux USA, professeure invitée à l'Université des sciences gastronomiques de Slow Food (UNISG).