Manger aujourd'hui pour penser à demain

Réflexion et idées concrètes pour discuter ensemble

« Comment nourrir le monde ? Nourrir la planète oblige à organiser des systèmes agricoles à haut rendement. Mais ils doivent aussi être adaptés aux terroirs, à la main-d'œuvre disponible, au respect de l'environnement et aux exigences des mégalopoles mondiales. » (Sylvie Brunel dans *Sciences humaines,* n. 252)

« Que mangerons-nous demain ? « Nutrigénétique », « épigénétique » et « nutrigénomique » : de nouveaux domaines de connaissance émergent. Ils devraient apporter un regard nouveau sur la relation qu'entretiennent nos gènes et notre alimentation » (Jean-Pierre Poulain dans *Sciences humaines*, n. 252)

Face à ces questions, il est essentiel de se demander comment manger aujourd'hui pour que notre quotidien ne ferme pas notre avenir. Il est parfois difficile de faire des choix, de se retrouver. Entre le slow food, la gastronomie, la cuisine moléculaire, manger aujourd'hui est non seulement un art de vivre, mais une option de vie.

Que l'on préconise les circuits courts en étant locavore, que l'on choisisse d'être végétarien, voire végan, que l'on décide de simplement moins manger de viande, de manger en générant le moins de déchets possible, l'important est de se poser des questions et de ne pas manger sans réfléchir. Alors, dans cette fiche, nous vous proposons quelques démarches pour réfléchir seul·e, en familleS ou entre ami·es sur la nourriture d'aujourd'hui. Il n'y a pas d'ordre dans ces démarches, vous pouvez en faire une sans faire une autre. Ce ne sont que des propositions ouvertes.

1. Pour découvrir et réfléchir sur nos consommations en nourriture pour une semaine
    - Commencez par faire la liste de ce que vous avez mangé et bu pendant une semaine
    - Allez découvrir les photos de Peter Menzel, sur ce site, https://www.menzelphoto.com/portfolio/G0000s3jj73.5TSs
      Peter Menzel a photographié les rations de nourriture par famille pour une semaine, à travers le monde.
      Prenez le temps d'observer non seulement la quantité, mais la composition, de voir les produits frais, achetés.
    - Comparez avec votre liste.

© Avent Autrement

2. Pour composer des apéritifs festifs
    - Commencer par réfléchir à ce qui est important dans un apéritif : l'abondance, la fraicheur, les cacahouètes, les boissons, les couleurs, le décors… Qu'est-ce qui fait fête dans l'apéritif ?
    - Allez découvrir des idées pour des apéritifs zéro-déchets sur cette fiche : https://www.eerv.ch/fileadmin/eerv/_REGIONS/Lausanne_Epalinges/pdf/EcoGestes/EERV_Lausanne_ecogeste_Recettes_Aperitif.pdf
    - Et si vous reteniez une idée pour votre prochain apéritif ?

3. Pour réfléchir à notre façon de consommer la nourriture :
    - Lisez la fiche : https://www.eerv.ch/fileadmin/eerv/_REGIONS/Lausanne_Epalinges/pdf/EcoGestes/EERV_Lausanne_ecogeste_Achats_alimentaires.pdf
      Quelle phrase vous a-t-elle dérangé·e, surpris·e, accroché·e ?
      Et si vous ne deviez en retenir qu'une seule chose, ce serait laquelle ?
    - Pour aller plus loin, vous pouvez lire cette fiche, notamment la page F.D.5 « Une liste d'actions, avec des liens vers toutes sortes de ressources en ligne » : https://ecoeglise.ch/wp-content/uploads/sites/2/2021/11/EcoEglise_fiche_F.D.5.pdf

EcoEglise
S'engager pour la création

© Avent Autrement