



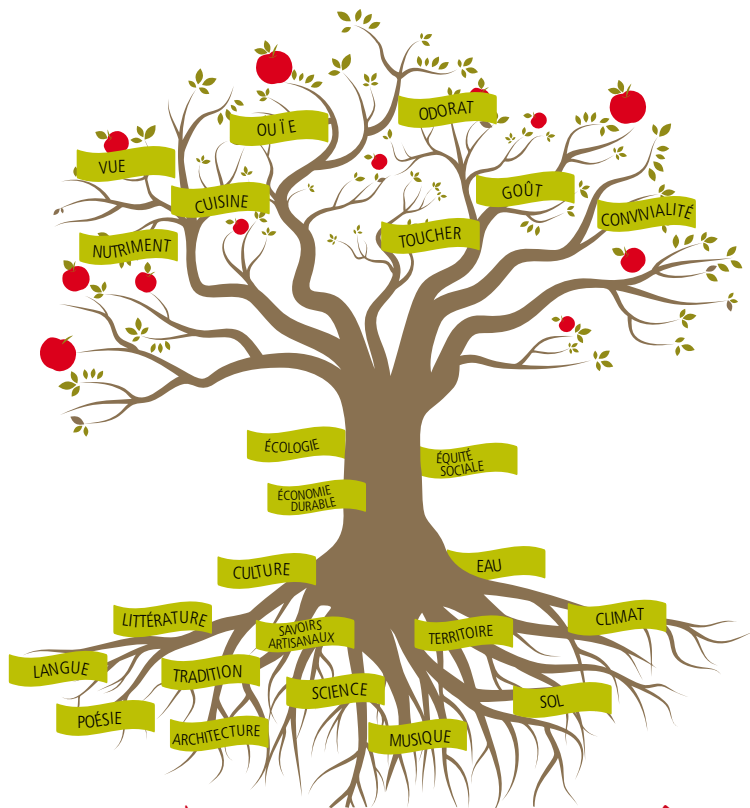
Slow Food®

# UN AVANT-GOÛT DE SLOW FOOD



**Sauver la biodiversité  
Sauver la planète**

# L'ARBRE DE LA NOURRITURE



**LA NOURRITURE EST À LA FOIS SEMENCE, TERRE, EAU, NUTRIMENT, GOÛT ET CULTURE.**

*Sous la direction de : Silvia Ceriani, Serena Milano, Raffaella Ponzio*

*Avec les contributions de : Roberto Burdese, Eleonora Giannini, Piero Sardo*

*Nous remercions Gabriele Borasi, Sergio Capaldo, Mauro Cravero, Silvio Greco, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Paola Rebuffatti et Francesco Sottile pour leurs conseils scientifiques*

*Graphisme et mise en page : Claudia Saglietti, Alessia Paschetta*

*Achévé d'imprimer au mois d'avril 2015 par La Stamperia, Carrù (Cn)*

*Imprimé sur papier recyclé*

# SLOW FOOD

**Slow Food** est une association internationale qui promeut une nourriture bonne, propre et juste pour tous, grâce au travail bénévole de centaines de milliers de militants dans le monde entier.

## Ses projets sont les suivants :



L'**Arche du Goût** est un catalogue qui répertorie des milliers de produits traditionnels menacés de disparition dans le monde entier.



Les **Sentinelles Slow Food** sont des communautés de petits producteurs qui préservent les produits traditionnels, les savoirs anciens et les territoires.



Les **Marchés de la Terre** impliquent de petits producteurs qui vendent directement des produits locaux, de saison et issus de pratiques durables.



Les **Jardins de Slow Food** (scolaires, communautaires ou familiaux) sont cultivés suivant des pratiques agro-écologiques, aident à comprendre la valeur de la nourriture et à transmettre le respect de la terre.



En 2004, Slow Food a créé **Terra Madre**, un réseau de communautés nourricières composées d'agriculteurs, éleveurs, pêcheurs, artisans, chefs, jeunes, militants et chercheurs, qui œuvrent à la promotion d'une culture alimentaire basée sur la biodiversité, la protection de l'environnement et le respect des cultures et traditions locales.

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[www.slowfoodfoundation.org](http://www.slowfoodfoundation.org)  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

## LA SIXIÈME EXTINCTION

Les **espèces animales** et **végétales**, mais aussi les champignons, les microbes et les bactéries, sont en train de disparaître à un rythme fulgurant et inédit dans l'histoire de la planète : 27 000 espèces par an, soit trois par heure.



Chaque année, nous détruisons 10 millions d'hectares de **forêts tropicales** (à Bornéo, en Amazonie, en Afrique) pour cultiver palmiers à huile et soja.

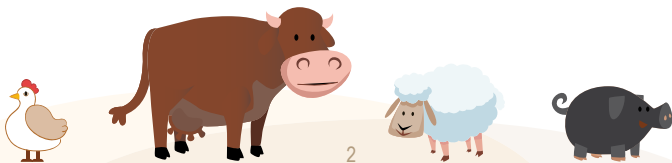
Les **mangroves** et les **barrières de corail**, habitats de nombreuses espèces et éléments fondamentaux de protection des littoraux, ont déjà été amputées respectivement de 35% et 20% de leur surface.



En 2007, les **abeilles** mellifères – pollinisatrices d'une grande partie des végétaux que nous consommons – ont commencé à disparaître de manière massive. En Europe, le taux de mortalité avoisine les 20%. Il a dépassé les 40% aux Etats-Unis durant l'hiver 2013/2014.

Une étude conduite en 2011 par des chercheurs de l'Université d'Exeter conclut à la disparition d'une espèce sur 10 d'ici la fin du siècle : ce que l'on nomme la **sixième extinction** de masse est amorcée. Il y a 65 millions d'années, la cinquième avait vu disparaître les dinosaures.

Mais il existe une différence substantielle entre l'extinction de masse en cours et les précédentes : cette fois-ci, c'est l'homme qui en est le responsable.





En 70 ans, nous avons détruit les trois quarts de la biodiversité agricole sélectionnée par les paysans depuis 10 000 ans.

L'équilibre s'est rompu lorsque nous avons commencé à gérer les fermes comme des usines. L'industrie ne connaît pas les rythmes de la nature, elle n'a ni saisons, ni patience. Elle doit produire beaucoup, toujours, rapidement et de la manière la plus efficace possible. Elle doit produire en série.

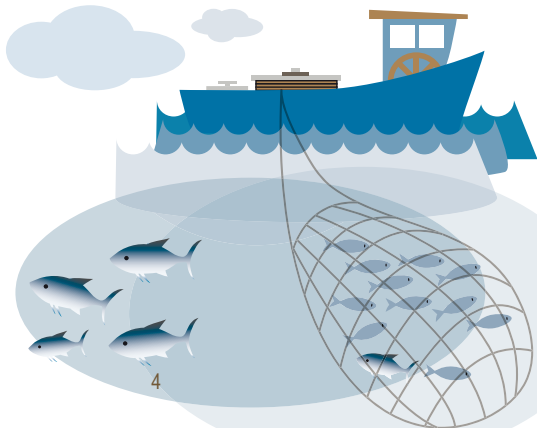
L'agriculture industrielle est née en Amérique, après la seconde guerre mondiale, avec l'objectif de reconverter l'industrie de guerre. Le nitrate d'ammonium, principal composant des explosifs, était aussi une excellente matière première pour produire des engrais. Avant cela, on enrichissait les terres par la rotation des cultures avec des légumineuses (haricots, fèves, pois) et le fumier des animaux. Puis nous avons commencé à acheter des engrais, des pesticides, des désherbants et du carburant pour les machines. Nous avons commencé à nous nourrir de pétrole.

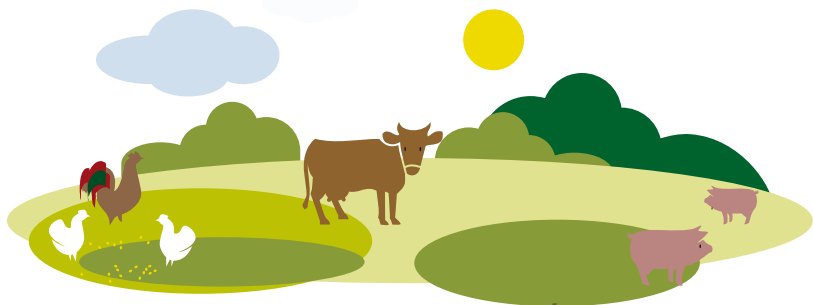


Quelques multinationales ont pris le contrôle de notre alimentation, brevetant des semences hybrides, des engrais, des pesticides et des désherbants, et imposant leurs règles au marché. Les trois principales (Monsanto, DuPont Pioneer et Syngenta) détiennent aujourd'hui 53% du marché mondial des semences et les 10 premières en contrôlent 76%. Dernier développement en date : les semences génétiquement modifiées. De 1,7 millions d'hectares cultivés en OGM en 1996, nous sommes passés à 175,2 millions en 2013.



Les océans ont une histoire similaire. Les flottes industrielles se sont multipliées, toujours plus puissantes et efficaces grâce aux technologies de pointe. Aujourd'hui, elles utilisent sonars, avions et plateformes satellites pour repérer les bancs de poissons ; elles raclent les fonds avec d'énormes chaluts, détruisant tout sur leur passage. La pêche industrielle produit un gaspillage énorme : plus de 40% des poissons pêchés sont rejetés à la mer. On déverse dans l'eau des engrais, des pesticides, des déchets, du pétrole... Le plastique forme désormais de gigantesques décharges flottantes. Enfin, l'augmentation de la concentration de CO<sub>2</sub> entraîne l'acidification des océans, compromettant la chaîne alimentaire marine.





## REPARTONS DE LA BIODIVERSITÉ

La biodiversité est la diversité de la vie : des micro-organismes, des espèces animales et végétales, des écosystèmes et des savoirs. C'est notre assurance sur le futur, car elle permet aux animaux et aux végétaux de s'adapter aux changements climatiques, aux imprévus, aux attaques de maladies et de parasites.

**Elle est sauvage mais aussi domestique.** En effet, au-delà de la flore et de la faune présentes dans la nature, le savoir des paysans a donné vie à des milliers de variétés végétales et de races animales, qui expriment, dans leurs formes, leurs couleurs, leurs parfums et leurs saveurs, l'histoire des territoires sur lesquels elles vivent.

Grâce au travail de sélection, les variétés végétales et les races locales se sont adaptées à leur territoire, devenant ainsi plus fortes et résistantes et demandant moins de fertilisants, d'eau, de pesticides et de soins vétérinaires.

TOUT COMMENCE SUR VOTRE TERRITOIRE.  
APPRENEZ À LE CONNAÎTRE. DÉCOUVREZ LES  
LÉGUMES, FRUITS, RACES ANIMALES LOCALES,  
PAINS, FROMAGES, CHARCUTERIES, DESSERTS  
TRADITIONNELS ET SIGNALEZ-LES !





AIDEZ LES PETITS PRODUCTEURS  
LOCAUX QUI TRAVAILLENT DANS LE  
RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :  
ACHÉTEZ ET CUISINEZ LEURS PRODUITS !



Les **savoirs traditionnels** font aussi partie de la biodiversité, qui ont permis à des générations de paysans de cultiver les terres les plus difficiles et de transformer lait, viande, céréales, fruits et légumes en des milliers d'autres produits : pains, semoule, fromages, charcuteries, conserves, préparations sucrées.

Protéger la biodiversité signifie respecter toutes les diversités : celles des territoires, des savoirs et des cultures. Cela signifie cultiver une multitude de plantes, mais à petite échelle. Cela signifie produire moins, mais donner plus de valeur à la nourriture et ne pas la gaspiller. Cela signifie manger surtout des aliments locaux. Cela signifie promouvoir un système équilibré et durable. Cela signifie protéger les petits paysans, pêcheurs et éleveurs qui connaissent les équilibres fragiles de la nature et opèrent en harmonie avec les écosystèmes.

**VOILÀ POURQUOI SELON SLOW FOOD, IL EST POSSIBLE DE NOURRIR LA PLANÈTE AVEC UNE ALIMENTATION BONNE, PROPRE ET JUSTE SI L'ON REPART DE LA BIODIVERSITÉ**





*Principaux producteurs de maïs au niveau mondial*

## UN MONDE DE MAÏS

L'homme est ce qu'il mange. C'est ce que soutenait au XIX<sup>ème</sup> siècle le célèbre philosophe Ludwig Feuerbach, soulignant l'unité indissoluble psyché – corps et l'importance de nos modes d'alimentation. Deux siècles plus tard, *Le dilemme de l'omnivore* de Michael Pollan a repris et complété cette affirmation : "S'il est vrai que nous sommes ce que nous mangeons, alors nous sommes du maïs".

Cela peut sembler tout à fait impossible à ceux qui ne mangent pas régulièrement du maïs, que ce soit sous forme de pop-corn, d'épis ou de grains. Pourtant, c'est bien le cas : **où que nous vivions, nous mangeons du maïs plusieurs fois par jour** et cela est d'autant plus vrai pour les Américains, qui s'en nourrissent quasi exclusivement.

En effet, de nos jours, on trouve du maïs un peu partout : dans l'alimentation destinés aux bovins (que nous mangeons sous forme de steaks et de hamburgers), aux volailles, aux porcs, aux agneaux et même aux saumons. Œufs, fromages et yaourts sont donc aussi indirectement issus du maïs. C'est toujours lui qui entre dans la composition de nombreux produits industriels vendus dans les supermarchés (boissons sucrées, gâteaux, mayonnaise, chips, sauces, bonbons), et qui apparaît sur les étiquettes avec des noms

tels que glucose, sirop de glucose, acide ascorbique, acide citrique, malte, maltodextrine, fructose cristallisé, amidon modifié, saccharose...

Le maïs est la culture qui triomphe sur toutes les autres dans les champs et les rayons des supermarchés : elle pousse rapidement, donne de très hauts rendements et est très polyvalente.

C'est le produit idéal si l'objectif principal est l'augmentation de la productivité et les chiffres illustrent clairement son succès : **la production mondiale de maïs a augmenté de 374% ces dernières années, atteignant 974 millions de tonnes en 2014.**

Produit typique des monocultures industrielles, le maïs que l'on retrouve dans nos assiettes est totalement différent des milliers de variétés traditionnelles aux grains multicolores encore cultivées (en quantités dérisoires) au Mexique et dans les pays andins, leurs terres d'origine. Le maïs que l'on connaît aujourd'hui se présente sous la forme d'épis uniformément jaunes, de même poids et de même taille, poussant sur des plants de hauteur strictement égale. **C'est un maïs hybride (souvent OGM) produit selon des méthodes industrielles. Son impact tant sur l'environnement que sur notre santé est très fort.**

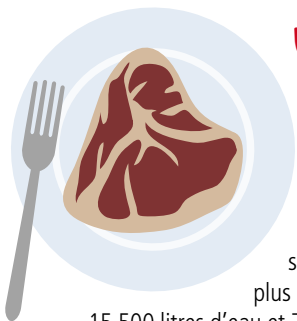
La santé, parlons-en... La consommation excessive d'aliments industriels est effectivement étroitement liée à l'augmentation des pathologies telles que l'obésité et des maladies chroniques comme le diabète de type 2, les tumeurs et les maladies cardiovasculaires. Le sucre, plus particulièrement, est l'ennemi numéro un de la santé humaine, et son substitut à bas coût provient justement du maïs : il s'agit du sirop de fructose, qui en trente ans est devenu la première source de sucres dans le monde.



## LE CONTENU DE NOS CADDIES

Le maïs n'est pas la seule chose que nous achetons en grande quantité sans penser aux implications de nos actes d'achat.

Nous achetons aussi d'autres aliments en grandes quantités sans même penser à ce que cela implique. Dans nos caddies, on peut en effet aussi trouver...



**UN BIFTECK.** La consommation de viande atteint des niveaux de plus en plus insoutenables et les coûts environnementaux d'un régime aussi déséquilibré sont énormes. La production d'un kilo de viande de bœuf en élevage industriel émet en moyenne 36,4 kilos de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère (la filière animale produit 18% des gaz à effet de serre responsables du réchauffement climatique, soit plus que le secteur des transports) et consomme environ


15 500 litres d'eau et 7 kilos d'aliments végétaux. Le niveau de consommation de viande auquel l'Occident est habitué – et duquel se rapprochent les pays émergents – n'est pas durable, y compris parce que cette consommation excessive est synonyme de souffrance des animaux dans les élevages intensifs.

CONSUMEZ MOINS DE VIANDE, MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ. PROVENANT D'ÉLEVAGES ATTENTIFS AU BIEN-ÊTRE ANIMAL ET À LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION DU BÉTAIL. PRIVILÉGIEZ LES RACES LOCALES. CUISINEZ LES MORCEAUX MOINS CONNUS, VOUS ÉVITerez AINSI LE GASPILLAGE D'UNE GRANDE PARTIE DE LA VIANDE PRODUITE.






**UNE CREVETTE.** Vous êtes-vous déjà demandé d'où provenaient les crevettes que vous avez dans votre assiette ? Elles viennent le plus souvent de zones tropicales, où elles font l'objet d'une pêche intensive. Mais leurs stocks sont désormais proches de la limite maximale d'exploitation et les techniques utilisées pour les pêcher sont dévastatrices pour l'environnement. Mieux vaut donc consommer des crevettes d'élevage ? Non, car ces élevages entraînent chaque année la destruction d'immenses portions de forêts de mangrove, avec des conséquences très lourdes sur l'environnement et la survie des petits pêcheurs.



SI VOUS NE SOUHAITEZ PAS RENDONCER AUX CREVETTES, ASSUREZ-VOUS AU MOINS QU'ELLES NE VIENNENT PAS DE L'AUTRE BOUT DU MONDE. LE MEILLEUR CHOIX RESTE TOUTEFOIS DE PENSER AUX ALTERNATIVES MOINS CONNUES MAIS TOUT AUSSI BONNES, COMME LES LANGOUSTINES, LES CIGALES DE MER ET AUTRES CRUSTACÉS.



**UNE BANANE.** Au niveau mondial, le commerce des bananes est entre les mains de cinq multinationales qui les cultivent sur d'immenses propriétés à grands renforts de pesticides, d'engrais chimiques de synthèse et de fongicides, et exploitent le plus souvent le travail des agriculteurs locaux. La récolte des régimes de bananes n'est que le début d'un long voyage : en bateau, à travers les océans, puis en camion, des centres de stockage où ils sont mis à mûrir vers les marchés. Une seule et unique variété domine le marché, la Cavendish, alors que de très nombreuses autres restent largement méconnues.



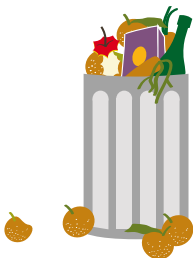
FAITES UN PETIT EFFORT : LORSQUE VOUS VOULEZ ACHETER DES BANANES, CHOISISSEZ-LES BIO ET ISSUES DU COMMERCE ÉQUITABLE. ELLES OFFRENT DE MEILLEURES GARANTIES ENVIRONNEMENTALES ET SOCIALES.



**UN GOÛTER ET UNE BOISSON.** Êtes-vous sûr que le meilleur en-cas soit un snack industriel et une boisson sucrée ? Peut-être ne savez-vous pas que les boissons industrielles (sucrées au sirop de maïs et pleines d'additifs et de colorants) sont l'une des principales causes d'obésité. Peut-être ne savez-vous pas non plus que ces en-cas contiennent presque tous de l'huile de palme. Pour la produire, de vastes superficies de forêts tropicales sont abattues chaque année.



SOYEZ CRÉATIF, PRENEZ LE TEMPS ET ESSAYEZ DE REMPLACER CE GOÛTER PAR DES PRODUITS PLUS SAINS ET SAVOUREUX : UN JUS DE FRUIT BIO, UN FRUIT PRESSÉ OU UN SMOOTHIE MAISON. DU PAIN, DU BEURRE ET DE LA CONFITURE, UN GÂTEAU QUE VOUS AVEZ PRÉPARÉ TOUTES CES IDÉES NE VOUS METTENT PAS L'EAU À LA BOUCHE ?



**LA POUBELLE.** Si l'on n'y fait pas attention, remplir son caddie de courses revient toujours à remplir en même temps sa poubelle. Vous ne nous croyez pas ? Où finissent les bouteilles en plastique, les emballages des goûters, les produits achetés en trop ou encore ceux que vous n'avez même pas pu acheter (la pomme tachée ou la carotte tordue) parce qu'ils n'ont jamais atteints les rayons du supermarché ? Les chiffres du gaspillage à l'échelle mondiale sont impressionnants : en Amérique du Nord et en Europe, chacun de nous gâche 280 à 300 kg de nourriture par an, alors que dans le reste du monde des millions de personnes souffrent de la faim.

FAITES PLUS ATTENTION À CE QUE VOUS ACHÉTEZ. ACHÉTEZ DES PRODUITS DE SAISON, PRIVILÉGIEZ CEUX QUI N'ONT PAS PARCOURU DES KILOMÈTRES POUR ARRIVER SUR VOTRE TABLE ET, SI POSSIBLE, ACHÉTEZ DIRECTEMENT AU PRODUCTEUR. RÉAPPRENEZ À CUISINER ET À UTILISER LES RESTES, QUI PEUVENT SE TRANSFORMER EN BOULETTES, CROQUETTES ET QUICHES.



## LISEZ LES ÉTIQUETTES !

Le consommateur possède un instrument important pour mieux choisir : les étiquettes. Apprendre à les lire peut nous faire découvrir de nombreuses choses. Il est cependant vrai que les étiquettes ne disent pas tout et omettent même de nombreux détails. Dans le cas d'un fromage, par exemple, l'étiquette nous donnera les ingrédients (lait, caillé, sel), le poids et la date limite de consommation ou encore l'adresse de son lieu de production. Et puis elle nous indique, sans le dire, que le lait a été traité thermiquement, autrement nous devrions y trouver la mention "lait cru".

**Vous savez tout ce qu'il y a à savoir ?** Avant de dire oui, répondez à ces questions. Avec quel lait ce fromage a-t-il été produit ? Un lait d'animaux élevés dans une ferme ou bien acheté à des centaines de kilomètres, peut-être même dans un autre pays ? S'agit-il d'un lait de races locales ou de vaches frisonnes standard ? Comment les animaux ont-ils été élevés ? Sont-ils nourris avec de l'herbe ou du fourrage industriel, peut-être même à base d'OGM ? Des ferments, des antifongiques, des conservateurs ou d'autres additifs ont-ils été ajoutés ? Combien de temps a-t-il été affiné et où ? Bon nombre de ces questions n'ont pas eu de réponse, nous en sommes certains, car les étiquettes omettent plus de choses qu'elles n'en disent.

Ce n'est pourtant pas une fatalité. Ainsi, les **étiquettes narratives** de nombreuses Sentinelles Slow Food détaillent tous les aspects de la production qu'un consommateur devrait connaître pour faire des choix avertis.

INTERROGEZ VOTRE COMMERCANT, DEMANDEZ-LUI DE SE PROCURER LES INFORMATIONS DONT VOUS AVEZ BESOIN ; SI VOUS CONNAISSEZ UN PRODUCTEUR, POSEZ-LUI DES QUESTIONS SUR LA FAÇON DONT IL TRAVAILLE, CHOISISSEZ DES PRODUITS DONT LES ÉTIQUETTES SONT PLUS DÉTAILLÉES, ET TRAVAILLEZ, TRAVAILLEZ, TRAVAILLEZ POUR ÊTRE CHAQUE JOUR MIEUX INFORMÉ.





## LE PLAISIR DU POTAGER

Cultiver sa propre nourriture signifie en comprendre la valeur et apprendre à ne pas la gaspiller. Cela signifie établir un rapport intime avec la terre. Et cela signifie avoir à disposition des légumes frais, sains et bons. C'est pour cela qu'il est important d'apprendre ou de se remettre à cultiver son potager : dans les maisons, les écoles, les hôpitaux... Il suffit d'un lopin de terre, d'une terrasse ou même d'un simple balcon.

Le potager peut accueillir différentes espèces de légumes, de fruits, d'herbes aromatiques ou même médicinales. Il est important de choisir les variétés les plus adaptées au territoire, en essayant de récupérer les semences traditionnelles des paysans locaux, et il est fondamental de prendre soin de la fertilité de la terre avec du compost préparé à partir des déchets organiques de la cuisine.

Slow Food promeut la création de potagers dans le monde entier. L'association a par exemple permis la création de 500 jardins dans des écoles italiennes et de 300 jardins écoles aux Etats-Unis. Elle est aussi en train de réaliser 10 000 jardins potagers en Afrique (pour parrainer un jardin en Afrique [www.slowfood.com/donate/it](http://www.slowfood.com/donate/it)).

CULTIVEZ VOS ALIMENTS, FAIRE SON POTAGER  
FAIT DU BIEN À L'ENVIRONNEMENT, FAIT DU  
BIEN À LA SANTÉ, FAIT DU BIEN À L'ÂME.



NOURRIR LA PLANÈTE AVEC DES ALIMENTS BONS,  
PROPRES ET JUSTES POUR TOUS EST POSSIBLE  
EN REPARTANT DE LA BIODIVERSITÉ

REJOIGNEZ-NOUS !  
ADHÉREZ À SLOW FOOD

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)