



# Mai 2009

## Editoriale

Après avoir publié les manifestes sur l'avenir de l'alimentation, des semences et sur le changement climatique, la commission sur l'avenir de l'alimentation et de l'agriculture créée en 2003 par le Président de la Région Toscane et par Vandana Shiva, et dont j'ai l'honneur de faire partie, a rédigé au mois d'avril un nouveau manifeste sur un autre thème essentiel : l'avenir des connaissances traditionnelles.

Nous savons pertinemment que les connaissances traditionnelles et ancestrales des communautés de la nourriture sont menacées de disparition, tout comme la biodiversité, les cultures identitaires et les écosystèmes auxquels elles se sont liées au cours des siècles.

Il est fondamental de les réhabiliter, dans la mesure où elles ont été trop hâtivement cantonnées à un domaine non-scientifique et secondaire alors même qu'elles nous racontent l'histoire d'un rapport harmonieux à la Nature, d'une production alimentaire équitable, d'une exploitation des ressources consciente de ses limites ainsi que de méthodes telles que le recours aux énergies renouvelables ou le recyclage qui sont aujourd'hui, en période de crise, au coeur de l'actualité. Ainsi, je reste persuadé (seek pp) que les communautés de la nourriture seront les moteurs d'une troisième révolution industrielle, celle de la production propre, et que nous avons encore beaucoup à apprendre d'elles.

Il est de notre devoir d'instaurer un dialogue d'égal à égal entre la science et les communautés de la nourriture, dans lequel elles obtiendraient tout le respect qui leur est dû et qui garantirait leur survie. Avoir de la mémoire signifie agir avec soin, voilà ce que nous enseignent les communautés de la nourriture : le manifeste sur l'avenir de la connaissance se propose d'introduire le concept novateur de souveraineté de la connaissance, semblable à celui de souveraineté alimentaire, grâce auquel les communautés ont le droit inaliénable de pratiquer, de transmettre et de faire évoluer leurs connaissances traditionnelles, dans le respect de leur identité et de leur culture, sans que quiconque ne puisse interférer. Cela constitue une conquête fondamentale de plus dont les communautés de la nourriture de Terra Madre et le réseau de Slow

Food pourront se faire fort.

**Carlo Petrini**  
*Presidente di Slow Food Internazionale*

# Slow Food

## en 2 mots

### Terra Madre

Terra Madre est un réseau composé de tous ceux qui entendent préserver et promouvoir des méthodes de production agro-alimentaires équitables, en harmonie avec la nature, le paysage et les traditions. Au coeur de leurs efforts, une attention toute particulière pour les terroirs, pour les variétés végétales et les espèces animales qui se sont adaptées au fil des siècles aux différents environnements naturels. Jour après jour, la famille de Terra Madre s'agrandit, s'enrichit et s'organise au mieux pour soutenir des produits et des cultures gastronomiques locales. Les communautés de la nourriture de Terra Madre donnent corps aux idées de qualité de Slow Food, qui reposent sur les trois piliers du bon, propre et juste.

Terra Madre est un projet de Slow Food, le fruit de son parcours, conçu pour protéger, soutenir et offrir une tribune aux petits producteurs, mais également pour modifier le système qui leur nuit, en concentrant les efforts de tous ceux qui ont le pouvoir, par leurs choix individuels quotidiens, d'influencer les politiques à venir : consommateurs, chefs et cuisiniers, écoles, organismes de recherche, ONG, associations, jeunes ... Car ce n'est qu'en multipliant les actions locales aux quatre coins de la planète que nous pourrons avoir une influence significative.

**Pour plus d'informations:**  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

# De la terre à la table...

### La Fête des Grands-Mères

*Slow Food Irlande donne l'exemple*

**Irlande** - Tout le monde connaît la Fête des Mères. Mais les grands-mères ? Et les grands-pères ? Jusqu'ici, aucun jour ne leur était consacré. C'est ainsi que, comme Alice Waters et moi l'avions suggéré lors de la dernière rencontre de Terra Madre à Turin, s'est tenue le 25 avril la première Fête des Grands-Mères de Slow Food, grâce à laquelle les enfants ont pu passer une journée en cuisine avec leur grand-mère.

Dix conviviums irlandais ont participé à la fête. Par exemple, Slow Food East Cork a organisé, en partenariat avec The Irish Examiner (un quotidien national qui a été

enthousiasmé par l'initiative et qui l'a largement diffusée), un concours qui incitait les enfants à présenter la recette qu'ils préfèrent préparer avec leurs grands-parents. Les gagnants se sont retrouvés à la Ballymaloe Cookery School où les grands-parents ont pu aider les enfants à préparer les plats. De plus, un concours artistique entre six écoles locales permettait aux enfants de dessiner ou de peindre sur le thème « Cuisiner avec mamie ». La manifestation a rencontré un franc succès et les dessins ont mis en avant le lien particulier qui existe entre grands-parents et petits-enfants. À Waterford, de nombreux grands-parents et petits-enfants ont participé à la rencontre organisée par le Four Rivers Convivium : les grands-mères ont parlé de leur enfance et présenté leurs recettes dans une ambiance conviviale.

La télévision nationale nous a également permis d'inviter tous les grands-parents du pays à transmettre à leurs petits-enfants le savoir qu'ils avaient eux-même reçu : préparer un gâteau, pêcher, planter une graine, tricoter à l'aiguille ou au crochet, chanter une chanson, siffler mais surtout cuisiner.

Je suis grand-mère de six merveilleux enfants ; ensemble, nous avons ramassé les premières pommes de terre nouvelles, quelques petites carottes et des betteraves de la taille d'une balle de ping-pong. Nous avons nettoyé et cuisiné les légumes, préparé un canard rôti et épluché quelques pommes pour en faire une sauce. Ensuite, nous nous sommes assis autour de la table de la cuisine et nous avons dégusté un délicieux repas, dont les enfants ont mangé jusqu'à la dernière miette. Ensuite, ils ont fait des dessins de la récolte des pommes de terre avec Mamie, puis nous avons écrit la recette de ce dîner. C'est une expérience que nous pensons reproduire tous les mois.

Nous sommes à l'origine de cette initiative en Irlande, et nous sommes certains que l'idée continuera à séduire de nouveaux adeptes et que la Fête des Grands-Mères de l'année prochaine sera une journée meilleure, à l'échelle internationale.

### **Darina Allen**

*Conseiller Slow Food pour l'Irlande*

**[Info@slowfoodireland.com](mailto:Info@slowfoodireland.com)**

## **Université des Sciences Gastronomiques : direction Cuba**

*Une communauté de Terra Madre accueille 15 étudiants à Cuba*

**Cuba** - La communauté cubaine « Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos » et la faculté d'agronomie de l'Université de la Havane (qui appartient également au réseau de Terra Madre) ont accueilli en mars quinze étudiants de l'Université des Sciences Gastronomiques de Pollenzo (Italie), à qui ils ont fait visiter l'île.

Le Proyecto Comunitario est né en 1996, dans un quartier de l'ouest de La Havane. Il entend promouvoir et populariser des méthodes équitables, naturelles, adaptées au contexte local et respectueuses de l'environnement. Des méthodes qui aillent dans le sens d'un style de vie sain et de la participation démocratique des communautés locales.

Dans le cadre du projet, les bénévoles s'occupent notamment de production, de transformation, de conservation et de consommation d'aliments, par le biais de jardins familiaux et communautaires à petite ou moyenne échelle ou encore par l'usage de séchoirs solaires et la production de conserves. Dans ces jardins (biologiques), ils cultivent plus de 120 espèces de plantes : des légumes, des tubercules, de petits fruits, des herbes médicinales ... En outre, ce projet entend généraliser la culture alimentaire locale.

Le travail réalisé par cette communauté de Terra Madre est devenu un exemple pour tout le mouvement d'agriculture urbaine de Cuba.

Les étudiants de l'Université des Sciences Gastronomiques, originaires d'Allemagne, du Kenya, de Suisse et d'Italie, ont pu partager l'expérience des producteurs, professeurs et acteurs de la gastronomie locale dans cinq provinces, de Pinar del Rio à Santiago de Cuba. La découverte de la gastronomie de l'île a été de pair avec la visite de sites d'intérêt historique, social et culturel.

## Marchés de la Terre

*Les marchés du Liban et de la Toscane signent un accord*

**Liban** - À Hamra, au coeur de Beyrouth, entre les immeubles de verre et de béton, les centres commerciaux, les enseignes occidentales (de Nike à Radio Shack) et au milieu d'une circulation étouffante se trouve une île : une rue de quelques centaines de mètres de long, tout au plus, où convergent chaque jeudi matin les paysans des environs pour y vendre leurs produits : le pain arabe, le kechek (du blé concassé, préparé avec des herbes et conservé dans l'huile d'olive), le sumac (une épice de couleur rouge sombre qui a le parfum du citron), le mwaraka (une pâte feuilletée très fine remplie de noix, d'amandes et de miel), le miel de cèdre, les herbes aromatiques ...

C'est le Marché de la Terre de Hamra, la fierté de Slow Food Beyrouth. Mardi 28 avril, Hamra a accueilli les producteurs de trois Marchés de la Terre toscans, qui ont fait le voyage non seulement pour présenter leurs produits (l'huile extra-vierge, les vins, le pecorino, la poutargue d'Orbetello ...) mais surtout pour conclure un accord international.

L'accord, signé par les Marchés de la Terre toscans et libanais ainsi que par Slow Food Toscane et Slow Food Beyrouth, a été officiellement signé le 29 avril à Horeka (la plus importante des manifestations consacrée à l'alimentation dans tout le Moyen-Orient). La présence, de l'ambassadeur d'Italie à Beyrouth, du directeur de l'Institut du Commerce extérieur italien, du directeur du Ministère de l'agriculture libanais, de représentants de la Région Toscane et de la Ville de Montevarchi (berceau du premier Marché de la Terre), de l'ONG Ucodep, de la Coopération Italienne et de la Fondation Slow Food pour la Biodiversité attestait de l'importance de l'événement.

[www.mercatidellaterra.it](http://www.mercatidellaterra.it)

## La route de la pâtisserie arabe

*Le convivium de Saragosse explore les racines des desserts traditionnels de la région*

**Espagne** – Au cours du mois de mai, 30 personnes ont assisté à huit cours, soutenus par le convivium de Saragosse, consacrés aux origines de la pâtisserie traditionnelle de la région, c'est-à-dire la pâtisserie arabe. Au Moyen-Âge, lorsque Saragosse s'appelait Medina Albaida, le miel, la farine et les fruits secs étaient les ingrédients de base de sa pâtisserie. Aujourd'hui, la ville abrite l'un des plus beaux exemples d'architecture hispano-musulmane du pays : le palais de La Aljafería. Rien de surprenant, donc, à ce que les spécialités traditionnelles de Saragosse soient semblables à la pâtisserie du Maghreb. C'est pour cela que le convivium a demandé à Fátima Erargui, propriétaire de la pâtisserie arabe « les trois étoiles » (dans l'avenida Conde de Aranda, l'artère la plus multiculturelle de la ville) de représenter les fondamentaux de la pâtisserie traditionnelle de Saragosse en réalisant quelques recettes traditionnelles arabes telles que la pâte d'amandes et de noix, les cornes de gazelles, les bricks orientaux. Les cours prévoyaient également un cycle de musique arabe.

**Pour plus d'informations, s'adresser à Jorge Hernandez, responsable du convivium de Saragosse : [jhernandez@aragon.es](mailto:jhernandez@aragon.es)**

## Un repas paysan des années 1830

*Le convivium maltais dévoile à ses membres les saveurs du passé*

**Malta** – Carmel Cassar est l'un des universitaires qui ont participé à la rencontre de Terra Madre à Turin. Déterminé à transmettre le savoir traditionnel aux nouvelles générations, il y a emmené avec lui un lecteur de l'ITS (Institute for Tourism Studies) et trois étudiants de Malte. À son retour sur l'île, Carmel a décidé de mettre en pratique ses idées. C'est ainsi qu'il a fondé, avec un petit groupe de personnes tout aussi enthousiastes, le nouveau Convivium Slow Food de Malte. Aujourd'hui, ils sont fiers de pouvoir annoncer leur première initiative : « Un repas paysan des années 1830 - L'expérience ». Le menu choisi pour l'occasion a pour but de faire découvrir les saveurs des habitudes culinaires des paysans maltais durant la première moitié du 19ème siècle. L'un des éléments de ce repas est le pain maslin, un type de pain rustique préparé à partir d'un mélange de céréales que les paysans maltais consommaient régulièrement. L'initiative entend mettre en avant des plats qui étaient en grande partie produits localement par les paysans eux-mêmes. Le repas est organisé en collaboration avec le Centre of Cultural and Heritage Studies (Institute of Tourism Studies). Les recherches sur les ingrédients originaux et sur la manière de les préparer ont été effectuées par Carmel Cassar et Noël Buttigieg avec d'autres membres de Slow Food Malta et des lecteurs de l'Institute of Tourism Studies. Le repas a été préparé par les apprentis cuisiniers de l'Institute sous la direction de leurs professeurs, dont certains sont membres de Slow Food.

Pour plus d'informations, s'adresser à Carmel Cassar, responsable du convivium de Slow Food Malta : [carmel.cassar@um.edu.mt](mailto:carmel.cassar@um.edu.mt)

# Les voix de Terra Madre

## Carnets de voyage

*Giuseppe Gajarin, responsable de deux Sentinelles italiennes, nous raconte sa rencontre avec la Sentinelle du Cap Vert.*

**Cap Vert** – Lors de l'édition 2006 de Cheese, j'ai rencontré Giuseppe Quaranta, un professeur de l'Université de Turin qui suit la Sentinelle du fromage de chèvre de Planalto de Bolona (Cap Vert). Il m'a demandé si je pouvais le faire bénéficier de mes connaissances techniques, notamment en ce qui concerne l'utilisation des ferments lactiques. Le Cap Vert captivait mon imagination et m'attirait. J'ai lu des brochures, regardé des photos, écouté les histoire de mes amis. Mais rien de tout cela ne pouvait vraiment décrire ce que j'allais voir. Du 3 au 10 mars 2008, j'ai eu la possibilité de « toucher du doigt » cette Sentinelle. Cet archipel. Et ses habitants.....

**Giuseppe Gajarin**

[gaiarin.giampaolo@trentingrana.it](mailto:gaiarin.giampaolo@trentingrana.it)

Cliquez ici

<http://www.terramadre.info/pagine/leggi.lasso?id=3E6E345B0c8d12D5DDykP224B435&ln=fr> pour lire le reste de l'histoire de Giuseppe sur le site de Terra Madre.

# Traditions alimentaires

## Sel de roseau du fleuve Nzoia

**Kenya** – Dans certaines régions de l'ouest du Kenya, depuis toujours à l'écart des principales routes du sel, les communautés locales ont mis au point une technique particulière d'extraction de sel d'une plante aquatique. Il s'agit d'un roseau souple, qui pousse dans l'eau de septembre à mars et qui, une fois parvenu à maturité, se coupe à la base à l'aide d'une faucille. Après la récolte, il est mis à sécher sur des rochers le long du fleuve pendant trois ou quatre jours. Puis on en fait des tas que l'on brûle à feu très lent, toujours sur les rochers. La cendre obtenue est mélangée

à de l'eau chaude, puis filtrée pour éliminer le sable et les autres impuretés. Le liquide est ensuite versé dans une large poêle et porté à ébullition à feu vif. Lorsque l'évaporation est terminée, une purée grisâtre et salée s'est déposée au fond de la poêle. Elle est ramassée et disposée dans des feuilles de bananier. On fait sécher le « sel » en le laissant sous la cendre chaude pendant toute une nuit.

Après l'arrivée des Anglais et la construction des routes qui ont relié la région au lac Victoria, le sel de mer a fait son apparition et cette méthode de production traditionnelle, longue et complexe, a été abandonnée. Elle est encore utilisée dans quelques villages, notamment par des personnes diabétiques ou souffrant de problèmes de tension.

**Cliquez ici**

<http://www.terramadre.info/pagine/leggi.lasso?id=3E6E345B0ca612CDC5mJT14C3621&ln=it>

**pour lire le reste de l'histoire sur le site de Terra Madre.**

## Livres et Films

### Slow Food on Film

*Food, INC. remporte l'escargot d'or du meilleur documentaire.*

Un film-choc sur l'industrie alimentaire américaine triomphe à Slow Food on Film : **Food, INC.** a remporté l'escargot d'or et le prix de 5000 € destinés au meilleur long-métrage documentaire de la seconde édition du festival Slow Food on Film. Selon le jury, le film réalisé par Robert Kenner « apporte une grande contribution à la lutte contre la situation alimentaire désastreuse à l'échelle de la planète. Il décrit un système international de production alimentaire très complexe, et le fait de manière compréhensible, instructive mais aussi spectaculaire ».

Le prix du meilleur court-métrage documentaire (2000 €) est allé à l'Ougandais Sándor Mohi pour **Imádság** (la prière), qui raconte cinq années de vie d'un couple âgé de paysans. Le jury a justifié son choix par « la profondeur humaine qu'a su recueillir le réalisateur dans les quelques gestes simples et douloureux de ses personnages, nous faisant prendre part à leur vie et, surtout, à un rapport à la terre qui semble plus nécessaire que jamais ».

Le concours pour le meilleur court-métrage de fiction (5000 €) a été remporté par **Thé Noir** du Français Serge Elissalde. « Pour l'élégance et l'originalité du style et la capacité d'élaborer un récit d'auteur fascinant et à forte valeur symbolique qui contient une certaine ironie et représente fidèlement une réalité à la dimension quotidienne dramatique », a précisé le jury.

La Food & Film Academy, le jury international chargé de désigner le meilleur long-

métrage de fiction, a couronné **Pranzo di Ferragosto** (Le déjeuner du 15 août) de Gianni Di Gregorio tandis que le prix pour la meilleure série télévisée avait déjà été décerné samedi à **Report** de Milena Gabanelli.

# Pour nourrir la pensée

## Le saumon à la manière du poulet

*Manger les tigres de la mer et élever les loups de l'océan*

Imaginez que vous entrez dans un magasin pour acheter le dîner. Vous n'avez aucun menu précis en tête, et vous préparerez le plat qui vous semblera le plus frais et plus appétissant. Vous avez décidé de commencer par les protéines, et vous vous dirigez tout d'abord vers l'étal du boucher, qui propose plusieurs morceaux de choix : il y a un bel aloyau de lion du Serengeti, mais les tranches de loup de la forêt boréale canadienne ont l'air vraiment superbe. Un rapace nocturne rôti serait également délicieux, mais il ne reste que de gros hibous, et cela fait trop pour deux personnes. Vous optez finalement pour la facilité et repartez avec deux steaks hachés d'ours polaire.

Tout cela vous semble absurde ou exagéré ? Soit, mais imaginez qu'au lieu d'aller chez le boucher vous vous rendez chez le poissonnier ...

*Extrait d'un article de John Volpe, Slowfood édition italienne n°39*

**Lisez l'article complet sur le site slowfood.com :**

<http://sloweb.slowfood.com/sloweb/eng/dettaglio.lasso?cod=3E6E345B0c4e9255DARqn1F84EC8>

# Campagnes

## Slow Fish

N'oubliez pas le Slow Fish Challenge! Envoyez-nous vos recettes à base de poisson local équitable.

**Pour plus d'informations sur le Slow Fish Challenge :**

[http://newsletter.slowfood.com/slow\\_fish/challenge.html](http://newsletter.slowfood.com/slow_fish/challenge.html)

**Pour en savoir davantage sur la pêche durable :**

## **The End of the Line**

*Documentaire internationale vainqueur du Sundance Festival*

L'alerte est à l'échelle mondiale. Les scientifiques prévoient qu'en continuant à pêcher au rythme actuel, le poisson aura disparu de la planète en 2048, ce qui aura des

conséquences catastrophiques. *The End of the Line*, basé sur le livre de Charles Clover, analyse les effets dévastateurs de la surpêche sur les bancs de poisson et sur la santé de nos océans. En s'appuyant sur cet ouvrage, Rupert Murray, le vétéran du Sundance Festival (connu pour *Unknow White Male*) parcourt la planète en s'intéressant aux causes du dilemme et à ce qu'il est possible de faire pour y remédier. La pêche industrielle est une pratique qui date des années 50. Mais aujourd'hui, des navires-usines sillonnent les océans en traînant derrière eux des filets de la taille de terrains de football. Au rythme où elles sont actuellement prélevées, les espèces marines ne peuvent pas survivre. Ajoutons à cela des décennies de recherche scientifique biaisée, l'avidité des grandes industries, la myopie des gouvernements et la demande croissante des consommateurs et nous obtenons une crise d'ampleur planétaire. Quatre-vingt-dix pour cent des grands poissons des océans ont disparu. Murray alterne de splendides séquences filmées au-dessus et en-dessous de la surface de l'eau et des témoignages scientifiques impressionnants pour dresser un tableau puissant et alarmant de l'état de nos mers. Au fond, la force de *End of the Line* est qu'il ne s'arrête pas à des discours sur la catastrophe ; il va au-delà en proposant des solutions concrètes. Ce film, d'une actualité terrifiante, communique un message : le temps s'écoule irrémédiablement, et il nous faut intervenir maintenant.

**Site du film:**

<http://endoftheline.com/>

## **L'avenir des semences en Europe**

*Lettre ouverte en faveur de la biodiversité agricole et des droits collectifs des agriculteurs*

La direction du traité TIRFAA de la FAO (Traité International sur les Ressources Phytogénétiques pour l'Alimentation et l'Agriculture) se réunira à Tunis du 1er au 5 juin. À cette occasion, ils discuteront de l'utilisation équitable de la biodiversité agricole et des droits des agriculteurs : les droits de conserver, d'utiliser, d'échanger et de vendre les semences, de préserver les connaissances traditionnelles, de participer aux décisions nationales et internationales qui auront des répercussions sur la biodiversité, et ainsi de suite. Des droits qui leur sont niés dans la plupart des pays d'Europe.

Nous lançons un appel aux groupements d'agriculteurs et de consommateurs, aux associations de défense de l'écologie et des droits civils ou politiques. Nous les encourageons à signer la lettre ouverte qui sera envoyée, avant le 20 mai, aux gouvernements européens, à la commission européenne et au secrétariat du Traité.

L'initiative est soutenue par de nombreuses organisations de conservation des semences paysannes européennes (Heritage Seed Library – Royaume Uni, Interessengemeinschaft für gentechnikfreie Saatgutarbeit – Allemagne et Autriche, Protect the Future – Hongrie, Red de Semillas – Espagne, Réseau Semences Paysannes – France, Rete Semi Rurali – Italie).

**Télécharger le texte complet de la lettre :**

[http://content.slowfood.it/upload/3E6E345B0c5b12A38CxLh3C1E4C3/files/lettera\\_aperta\\_tirfaa.pdf](http://content.slowfood.it/upload/3E6E345B0c5b12A38CxLh3C1E4C3/files/lettera_aperta_tirfaa.pdf)

**Pour lire et signer la lettre ouverte :**

<http://www.semonslabiodiversite.org/spip.php?article6>

**Pour plus d'informations sur le Traité de la FAO :**

[http://www.planttreaty.org/meetings/gb3\\_en.htm](http://www.planttreaty.org/meetings/gb3_en.htm)

## Mescolare non è Rosé!

*Appello a difendere il rosé*

Jusqu'à présent, la réglementation européenne relative aux techniques œnologiques (OCM, ou Organisation Commune du Marché) interdisait le coupage entre vins blancs et vins rouges. À la faveur d'une révision de ce texte, cette disposition a été supprimée, ce qui permet désormais de mélanger du vin blanc et du vin rouge pour obtenir un vin de couleur rosée. Rappelons que le vin rosé s'obtient au moyen d'un pressurage particulièrement délicat et rapide. La peau du grain de raisin est ce qui donne sa couleur au vin : moins longtemps on la laisse au contact du jus, plus le rosé sera clair en fin de vinification. Libre à chacun de laisser s'exprimer son savoir-faire, en fonction du terroir, pour parvenir à un rosé de qualité.

L'autorisation de « fabriquer », avec les vins blancs excédentaires, des vins qui ressemblent à du rosé, mais à un coût moindre et à n'importe quelle période de l'année, ressemble à une mesure teintée d'opportunisme : le mélange de ces deux vins, rouge et blanc, qui ne bénéficient généralement pas d'une situation économique prospère, permet de pénétrer le marché des vins rosés qui, pour sa part, est en pleine croissance. La vente de ces vins de coupage, qui peuvent facilement être confondus avec les rosés, pourrait déstabiliser l'économie des régions traditionnellement productrices de rosé.

**L'enjeu est d'une importance capitale, et les régions productrices de rosé s'organisent pour créer un front commun au moyen de cette pétition de défense du rosé, que vous pouvez signer vous aussi.** <http://www.couperose.com/petition.php>

## Calendrier

**Terra Madre Tanzania** 29-30 mai 09, Dar Es Salam, Tanzanie

**Savoirs et Saveurs de Montagne** 14-15 juin 09, Gap, France

**Journées Gastronomiques Nord Sud** 18-20 juin 2009, Libreville, Gabon

**Terra Madre Argentina** 13 - 16 août 2009, Buenos Aires, Argentine

**Cheese** 18 - 21 septembre 09, Bra, Italie

**Slow Food Nippon** 23 - 25, octobre 09, Yokohama, Japon

**Terra Madre Austria** 28 - 29 octobre 09, Vienne, Autriche

**Slow Fisch** 6 - 8 novembre 09, Brema, Allemagne

**EURO GUSTO & Terra Madre dei Giovani Europei** 27 - 30 novembre 09  
Tours, France

**Vignerons d'Europe** 5 - 8 décembre 09, Firenze, Italie

**ALGUSTO – Saber y Sabor** 11 - 14 décembre 09, Bilbao, Espagne



## **Slow Food France propose 12 gestes pour manger Slow**

### **1. Faites-vous (un) plaisir !**

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

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

A chaque saison, retrouvez le plaisir de goûter à nouveau des saveurs éloignées depuis un an.

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

Préférez la production d'agriculteurs ou d'éleveurs proches de chez vous : vous renforcerez ainsi l'économie locale et contribuerez à resserrer les liens entre les habitants d'un même territoire.

### **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.

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

Achetez en circuit court (marchés des producteurs, Amap...), auprès d'artisans (boulangers, charcutiers, fromagers...) ou de commerçants spécialisés et compétents.

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

Au magasin, au restaurant, à la cafétéria, au supermarché, posez des questions sur la qualité des produits.

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

Quand vous mangez de la viande, choisissez-la issue d'élevage pastoral à l'herbe (bœuf, agneau) ou d'élevages en liberté (porc, volailles).

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

Recherchez des variétés rares et « oubliées » de pommes, salades, céréales, fruits et légumes divers...

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

Les produits transformés, tout comme les plats préparés, contiennent beaucoup d'aliments modifiés et des graisses de mauvaise qualité nutritionnelle.

## **10. Cuisinez !**

C'est la meilleure façon de faire des économies tout en sachant exactement ce qu'il y a dans votre nourriture. C'est une façon simple et quotidienne de faire plaisir à ceux que vous aimez.

## **11. Achetez mieux, dépensez moins !**

Manger mieux, ce n'est pas obligatoirement manger plus cher. Ne lésinez pas sur la qualité.

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

Faites découvrir à vos enfants, à vos amis et à vos proches le vrai plaisir de la table.

## **Slow Food et Terra Madre en chiffres**

**Adhérents : 100.000**

**Conviviums : 1.000**

**Pays : 150**

**Sentinelles : 306**

**Produits de l'arche du goût : 813**

**Marchés de la Terre : 9**

**Jardins écoles : 300**



Fondazione Slow Food  
per la Biodiversità  
ONLUS