

Ma vision de : la Slow Food

grainesdereflexion.com/233-2/

February 15, 2018



février 15, 2018

Une de mes ambitions sur ce blog est de te faire découvrir des moyens pour améliorer ta vie, qui soient en accord avec une vision écologique. **Je pense que ralentir au quotidien est une très bonne solution pour notre moral, notre santé et la planète.**

J'ai choisi de te proposer un article sur la slow food puisque notre alimentation est au cœur de notre vie et de notre santé. Une alimentation plus « slow » est, à mon sens, une avancée indéniable dans notre vie. J'ai abordé rapidement la slow food en te parlant sur le blog du livre Eloge de la lenteur de C.Honoré puisque ce mouvement fait l'objet d'un chapitre entier dans ce livre.

Ce que je veux développer dans cet article, c'est ma vision de la slow food et comment tu peux l'intégrer dans ton quotidien. Cet article est long car j'ai voulu te partager toutes les clefs en ma possession pour t'aider sur cette notion. Alors prépare-toi une tisane et on y va !

Le mouvement slow food c'est quoi

Pour remettre les choses à leur place : la Slow Food est un mouvement créé en 1986 par Carlo Petrini en réaction à la Fast food. Il a pour objectif de rendre à l'alimentation sa valeur en respectant les producteurs par une rémunération décente, en respectant

l'environnement et en protégeant la biodiversité et en valorisant les traditions locales et les terroirs de chaque culture.

Concrètement au quotidien, l'objectif c'est de **ralentir** dans tous les aspects liés à ton alimentation. Que ce soit l'achat de tes aliments, comment tu cuisines et comment tu vas vivre tes repas.

Comment faire pour avoir une alimentation plus « slow » ?

Si tu es un minimum sensible à l'écologie tu as déjà sûrement, et sans que cela soit intentionnel, déjà entamé une démarche vers la slow food. Le simple fait d'aller faire tes courses de temps en temps au marché, d'acheter tes produits auprès des producteurs de ta région est déjà une action « slow ».

En France nous avons la chance de vivre dans une culture où les repas sont encore pris majoritairement en famille. Ce qui fait qu'en moyenne un français va consacrer 2h par jour à son alimentation. Oui oui, 2h je trouve ça énorme aussi mais finalement tous les repas mis bout à bout on arrive facilement à 2h !

Pour moi il y a 3 axes te permettant d'intégrer plus de « slow food » dans ton quotidien.

Privilégier l'achat d'aliments locaux et/ou en direct du producteur.

La meilleure solution est de cultiver son potager. En plus d'être fier.e de ce que tu as fait pousser, tu mangeras des produits de qualité et extra-frais.

Tu peux aussi te rendre sur le marché et repérer les **petits producteurs**, ceux qui ont étalage plus petit ou moins varié et qui attachent souvent une affiche avec le nom et l'adresse de leur exploitation derrière eux.

Les épiceries de produits locaux se développent également beaucoup avec la tendance actuelle du « consommez français ». En picardie, vous avez l'enseigne « coeur de picardie » qui sélectionne des producteurs de qualité. Tu peux aussi te rendre dans un magasin Biocoop. L'enseigne promeut les produits locaux en apposant une petite affiche « local » à côté du produit.

Les cueillettes sont aussi un bon moyen de consommer local et sont implantées un peu partout en France. Les prix sont en général beaucoup moins élevés qu'en magasin, l'agriculture est souvent raisonnée. Tu peux choisir exactement la quantité et la qualité des légumes qu'il te faut. Et en plus de ça c'est une merveilleuse manière d'éduquer les enfants à bien manger. Quoi de mieux en effet que de leur montrer comment pousse un concombre, une tomate, un potiron ?

Dernière trouvaille de nos chers producteurs, c'est le distributeur automatique de fruits et légumes. Là, il faut connaître sa région pour savoir où ils se trouvent. Dans le Pas de Calais et en Picardie il y en a quelques uns. C'est un bon moyen lorsque tu es pressé, qu'il te

manque un poireau ou 1kg de pommes de terres. En plus, ça aide l'agriculteur à ne pas passer son temps à la vente mais à le consacrer davantage à faire pousser de bons produits.

Prendre le temps de cuisiner (le temps de cuisiner tu prendras)

Maintenant que tu as de bons produits qualitatifs et savoureux, le but n'est pas forcément de faire cuire au micro-ondes ces précieux aliments. Tu peux réaliser de bons plats, en respectant les produits que tu as achetés, et en ne prenant pas 3h pour cuisiner.

Néanmoins, **prendre le temps de cuisiner** un plat digne de ce nom est aussi important de temps en temps. Cela t'apporte une sensation de fierté, de travail bien fait.

Tu peux aussi penser au producteur qui a mis son énergie et ses compétences pour t'apporter un aliment digne de ce nom. Ou au plaisir qu'aura ta famille, ou que tu auras, à déguster ce plat.

Petit plus santé

Prendre le temps de cuisiner ton plat permet à ton système digestif de préparer le terrain pour assimiler correctement tous les nutriments que tu vas lui apporter. Ta salive va préparer la digestion et ton estomac se mettre au travail pour accueillir ton repas. Donc si tu souffres de soucis digestifs, cuisiner t'aidera à mieux digérer.

Prendre le temps de manger

Comme je te l'ai dit plus tôt, en France nous conservons une culture des repas en famille. Cette habitude a pour conséquence de préserver une certaine qualité du temps de repas. Néanmoins nous sommes de plus en plus à manger un plat express devant son écran.

Pourtant je suis convaincue qu'il est important de faire de nos repas un moment particulier.

Si tu connais la notion de **pleine conscience**, tu peux tenter de l'instaurer en même temps que ton petit déjeuner/déjeuner/dîner. Pour cela il te suffit de respirer calmement quelque temps avant de commencer ton repas. Tu peux ensuite analyser son apparence, son odeur, ses textures. Enfin, tu dégustes chaque bouchée comme s'il s'agissait d'un plat réalisé par un grand chef. Je ne te dis pas de prendre 45 minutes pour manger ton plat. Plutôt de prendre conscience de l'action que tu réalises qui est manger.

Faire de ton repas un moment convivial et positif. Si tu souffres de difficultés digestives, saches que passer un bon moment pendant ton repas t'aidera à mieux digérer.

Personnellement je le sens, si une contrariété arrive avant ou pendant mon repas je vais automatiquement avoir des douleurs et ballonnements voire avoir l'appétit coupé. C'est donc primordial pour moi de faire de mes repas un instant calme et joyeux. Si tu n'as pas l'occasion de souvent manger en famille, tu peux instaurer un petit rituel le vendredi soir ou le week-end. Par exemple en réunissant tes proches ou tes amis autour d'un bon plat.

N'oublies pas que le repas a un aspect social important ! C'est à ce moment que tu vas pouvoir retrouver tes proches pour discuter de ta journée ou de tes projets. Dans une époque où l'on a de moins en moins de contacts réels, le moment du repas est indispensable pour renouer les liens avec ceux qui nous sont chers.

Petit plus santé

Rendre plus de temps pour manger c'est aussi mieux mâcher et ça va aider à l'assimilation des nutriments. Le processus de digestion est dans ce cas mieux engagé. Cela va aussi t'aider à mieux ressentir la satiété. Notre cerveau met environ 15 minutes pour ressentir un début de satiété. On comprend donc mieux pourquoi manger en 5 minutes devant notre écran pousse à ingurgiter plus que nécessaire. Cela peut donc aider les personnes qui souhaitent perdre du poids et sont conscientes du fait de manger des portions trop importantes.

Derniers arguments pour passer à la slow food

Tu l'auras compris, je pense qu'adopter une attitude qui tend à ralentir d'une manière générale notre façon de s'alimenter peut vraiment améliorer notre qualité de vie.

Tout d'abord parce qu'en faisant attention à la provenance et à la préparation de nos aliments, ceux-ci sont plus nutritifs.

Enfin, parce que ce moment de la journée peut réellement être un instant de joie. C'est essentiel dans des journées qui passent souvent trop vite.

Belle journée et prends soin de ton alimentation

Partager:

Categorie:[Slow life](#)

Tag:[réflexions](#), [slow food](#)