

Version pour l'écran



# Le Cri de la Carotte

Edité en papier et sur internet  
par l'Asso Passerelle Eco - [www.passerelleco.info](http://www.passerelleco.info)

*Note à l'édition 98 :*

## **L'Alimentation ?**

“On est ce qu'on mange“

“Dis moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es...”

Camembert, baguette, litron, bérêt, Mac Donald, Coca, surgelé, ...Manger, baffrer, bouffer, déguster, goûter ...On s'y consacre plusieurs fois pas jour. Tous, sauf les grévistes de la faim, ça va de soi. Y penses-t-on ?

Vitamine, carence, régime, mincir, végétarien, végétalien, viande, visisection, équilibre, nutrition, bio, sigle, bio-coop, organisation de paysans indépendants, ferme, exploitation agricole, Aide alimentaire, resto du coeur, la politique se mélangeait aux épices...

L'économie, les subventions, l'europe première, la PAC politique agricole commune, la société de consommation, la standardisation, la biodiversité, la faim dans le monde, relations Nord Sud, guerre froide, réchauffement de la planète et quelques pneus enflammés, pour griller du proc à 4F et 6 sous le kilo devant une préfecture, hier encore. La vache folle et le transgénique étaient à peine en train de naître. La rupture avec la cité, l'errance bohème, la révolte violente rencontraient un retour inattendu à la terre.

“Pensée globale, Action locale” l'alimentation est peut être le premier moyen de mettre en pratique cet adage. Vues poétiques, spirituelles, politiques.

## **Je t'ai interrogé**

Ça a commencé en 94. Tu pouvais t'exprimer librement à partir de ces 4 questions : Ce livret est le recueil des réponses.

*Qu'est-ce que ça évoque pour toi l'alimentation ?*

*Qu'est-ce que ça évoque le bio ?*

*Et les supermarchés ?*

*Quelle est ta recette favorite ?*

Tu t'y reconnaîtras. J'ai fait pour le mieux en retranscrivant ta parole. Peut être seras-tu étonné par tes réponses. J'espère que d'autres réponses t'apporteront quelque chose, et que tu essaieras au moins l'une des recettes !

Bonne lecture et bon appétit;

Jean-Luc, le 11/12/98

**Note à l'édition de Janvier 03 :**

Retrouvez d'autres textes sur l'alimentation et sur l'écologie pratique sur le site internet :

**[www.passerelleco.info](http://www.passerelleco.info)**

Contacts et pratiques pour vivre ensemble  
sur une même planète.

**Recette du Pâté végétarien**, indiquée par Maryse et Jean Marie de "Yaka", Figearc

1 paquet de 36 biscottes complètes : écraser les biscottes puis les mouiller avec 1/2 litre de lait de soja

3 aubergines. Les cuire au four, fendues et avec la peau. Quand elles sont bien cuites et ramolles, prendre la chair et la mélanger aux biscottes.

5 oignons et un poivron émincés (émincé = coupé finement) Les faire revenir dans 150g de graisse végétale non hydrogénée (qui peut aussi servir pour beurrer, frire ...)

1 boîte de 500g de champignons de Paris ou des champignons de saison (+ bolets ou trompettes séchées ...) Les faire frire

3/4 de verre d'olive noires

un peu de pistache

Mixer le tout et rajouter des épices : sel, tamari, cumin, 4 épices (on peut inclure du cumin sec mais par du frais car ce serait trop fort) Vérifier la texture : ça doit être un peu compact, comme du boudin par exemple.

On peut alors, pour la conservation, mettre dans un bocal et stériliser 30 minutes au four à 100° minimum. Sinon, si ce n'est pas pour conserves : mettre dans des barquettes (d'alu...) Laisser 35 minutes au four moyen (force 5 ou 6) jusqu'à ce qu'une petite croûte se forme dessus. Ça se garde au frigo environ une semaine.

.....  
**Recette des beignets de légumes aux céréales**, indiquée par Maryse et Jean Marie de "Yaka"

2 écuelles (gros bols) de flocons aux 5 céréales,

2 paquets (environ 400g, ou moins) de tofu émietté.

Mélanger les flocons et le tofu et mouiller avec 1/2 litre de

lait de soja et un peu d'eau et de tamari, comme si c'était pour un porridge.

Rajouter le sel et des épices.

2 ou 3 oeufs (peu); Carottes râpées et des oignons mixés, crus ou ce qu'on a sous la main (poireau, ...) avec comme quantité : la moitié du volume de mélange flocon et tofu

Mélanger à la pâte

1 écuelle (au moins) de farine complète.

Relier le tout

On doit obtenir une texture assez épaisse. On peut alors faire les beignets.

**Boris**

**L'alimentation ?** Jeune, je ne pouvais supporter aucun légume. Maintenant, après avoir pensé à la santé, quand j'ai le sentiment de ce que je mange, je ne pense pas à me remplir le ventre, mais à ce que ça me fasse du bien.

J'étais végétarien mais depuis 3 semaines je me suis remis à la viande. Parfois ça met les gens mal à l'aise de dire qu'on est végétarien.

L'alimentation c'est lié à la santé, et quand on a ni argent ni maison c'est tout ce qu'on peut avoir.

**Le bio**, c'est un business. Le "bio" ne devrait pas exister. C'est un comble : les agriculteurs sont les premiers pollueurs. Après un an de friche, un champ imbibé d'insecticides et d'engrais peut être utilisé pour du blé bio ! Il y a plein de moyens pour être aux normes du "bio", sans que

ce soit écologique ou biologique. C'est comme d'avoir un jardin à Paris.

"J'ai pas envie de polluer", n'avoir pour soi, ici, que du bon, mais ce qu'il y a en amont, tout ce que ça suppose, ils ne le voient pas.

Encore, là au moins les fruits de jardin sont vivants, rien à voir avec les fruits morts du supermarché.

J'aimerais parler du livre "Les jardins de Findhorn". C'est l'histoire de 3 voyageurs. L'un d'eux est guidé par les esprits, qui les emmènent en Ecosse. Là, ils ont commencé à jardiner, sur les cailloux. Au fur et à mesure, ils ont rencontré les esprits des tomates, qui les conseillaient sur ce dont elles avaient besoin... les roses encore écloses sous la neige, les tomates grosses comak...

**Les supermarchés** : il m'arrive souvent d'en ressortir sans rien, ni dans le caddie ni dans les poches, et en ayant perdu l'appétit. Mais avant de les brûler, faudrait savoir comment les remplacer.

.....  
***crudité céréales légumineuses légume fruit***  
*Pour toute céréale il y a une légumineuse qui la complète et l'ensemble fait un aliment complet en protides. De tels*



*assemblages sont utilisés traditionnellement au tiers monde.*

*En Afrique : sorgho + mil*

*En Amérique : haricot rouge + maïs*

*Au Japon : soja + riz*

**Jean Michel**

Je me prend pas la tête avec la bouffe et je n'ai pas de régime particulier. Mais je suis un frugivore frustré : si j'en avais la possibilité, je ne mangerai que des fruits.

**Le bio** : c'est très bien mais je ne me sens pas concerné en tant qu'habitant des villes, car c'est 3 fois plus cher que le reste. Le bio, soit on le cultive, soit on s'en passe. OK en auto production c'est tout.

.....  
***Recette***

*Faire revenir des tomates à la poêle. Au dernier moment, verser des oeufs et de l'ail.*

**MichMich**

Je mange mal. J'apprécie la multiplicité des céréales. Je réapprend à apprécier les légumes. Je ne suis pas végétarien mais je mange peu de viande.

J'aime bien la marmite (prononcer Marmaille'te, sauce épaisse anglaise à base de levure) et le riz complet... qui permettent de se passer de viande.

Les légumes c'est énergétique.

Le bio c'est très très cher, mais appréciable, sain.

Bouffe supermarché : j'y vais pratiquement plus, à cause de la qualité de ce qu'on y trouve, différente de ce qu'on trouve en épicerie, plus que pour des raisons politiques ou économiques. Je suis débecté par les codes barres.

### Christophe

Triste bouffe !

Je mange mais je ne fais pas l'effort de la préparation. J'aimerais y passer plus de temps.

Le jardin, ça demande du suivi, la sédentarité.

J'aime manger! Je suis végétarien.

J'aime bien le campailou : du pain vendu au kilo, le pain complet. La viande ne me fait plus envie, surtout quand je vais l'acheter, quand je pense à comment c'est produit. Pour la même raison, je vais arrêter les oeufs. 90 ou 95% des oeufs du commerce viennent de poule en batterie, qui ne savent pas si elles sont mortes ou vivantes.

**Le bio** : je m'en méfie car on ne sait jamais vraiment. Ce n'est pas un critère.

**Les supermarchés** : quand j'ai faim j'y vais. C'est la solution de facilité.

### Bobol



J'ai beaucoup d'appétit en général. J'aime tout ce que je connais : viandes, légumes, laitages, fruits... Je me nourrirais facilement de laitages et de viande séchée. Je respecte les façon de se nourrir des autres à partir du moment où ils respectent la mien-ne.

J'aime beaucoup le vin rouge!

Je ne connais pas le bio. C'est sûrement ce qu'il y a de mieux, mais si tu ne te casses pas le cul pour faire tes propres légumes bio, il faut avoir un travail qui rapporte beaucoup!

**Les supermarchés** sont les temples de la consommation. J'y vais de temps en temps : pas cher, et pas moins bon qu'ailleurs (c'est les mêmes fournisseurs à Rungis !) Ce serait bien si ils disparaissaient. Il y a à la fois surconsommation et non redistribution de ce qui est périmé, invendable, jeté.

.....  
**Recette** : *J'aime bien les mélanges de plein de trucs. Par*

*ex, haricots + patates + carottes + ... épices, poivre, crème fraîche*

**Julia**

Mon corps est une vieille mécanique destroy et je n'hésite pas à le nourrir de sandwiches grecs suintant la graisse fétide.

Ces temps-ci la bouffe prend trop de place dans les conversations : on pourra te déblatérer pendant des heures sur ce qui donnera la merde la plus odorante !! S'y intéresser c'est se donner trop d'amour à soi-même, ça tend au nombrilisme. Les rapports humains sont plus importants que la philosophie ou la politique.

On est des mutants de toute façon, à vivre depuis quelques générations dans le béton. Moi je prend mon pied en ville.

**Le bio** c'est une étiquette mise sur des produits naturels : un processus artificiel.

**Les supermarchés**, j'adore, pour le plaisir visuel et ludique, ce sont les temples modernes de la consommation.

J'ai vu trop de babas dans leur cahute dans la montagne, à bouffer bio bien agréable, pour du plaisir à eux bien peinards. Conscience du monde qu'est en train de crever, et des petits bourgeois européens, à

occuper une vallée et à bouffer bio à 30F le kilo de légume.



Je sors d'un monde de déglingués et je sais que je suis déglinguée, et dans cette conscience d'être déglinguée, je puise la force de ma rage keuponne. Je savoure le fait de bouffer de la merde.

Le but derrière tout ça en même temps ce serait la sagesse. Ne pas trop se soigner soi, s'oublier, ascétisme.

Pour moi c'est trop tard, je n'ai pas envie de faire le pas pour renverser tout ça, ça demande une hygiène de vie impossible! Mais pour le gamin, j'essaie les produits bio.

En même temps c'est très bien de travailler l'art de vivre.

.....  
***le hareng à la baltique.***

*Hareng fumé, oignon cru coupé en fines lamelles, mélange de crème fraîche + citron.*

*- le poivron précuit mariné pendant 3 ans dans de l'huile d'olive, avec de l'ail.*

*- le saumon cuit à froid pendant 2 ou 3 jours dans du jus de citron, avec de l'huile d'olive et de l'ail*

## Christelle

Je ne mange plus de viande parceque je n'aime pas ça. La viande c'est dégueulasse : le gras et tout. Sinon, j'aime bien tout.

**Le bio**, c'est trop cher, c'est de l'argent volé à ceux qui achètent. Sinon, c'est pas mal, c'est pas toxique, j'y vais de temps en temps.

**Les supermarchés** : j'y vais pour les courses : ya des trucs que j'aime bien acheter au supermarché, qu'on y trouve.

.....

### ***Omelette portugaise.***

*Des oeufs, on les brouille. A part, faire cuire des courgettes. Rajouter dans l'omelette des bâtonnets de poisson, puis les courgettes, et beaucoup de piment c'est mon truc. Des oignons aussi. Mélanger, c'est trop bon! On peut aussi le faire sans poisson.*

## Brazi

Je suis végétarien mais je mange, très rarement, de la viande à de bonnes occasions : de la viande sauvage. J'ai beaucoup mangé de bonne viande étant jeune. Maintenant, la boucherie sent le cadavre. L'odorat change quand on devient végétarien.



Il faut trouver d'autres solutions, refuser comment les bêtes sont traitées : les bêtes destinées à être mangées vivent uniquement pour la rentabilité. Elles ne bougent jamais, bouffent de la merde recyclée, des cadavres transformés. Tout ça déteint sur celui qui mange la viande par la suite. Et il en résulte aussi de nouvelles maladies : le Sida des bêtes, qui se transmet à d'autres bêtes et à l'homme.

Il n'y a pas de vrai changement possible si on aime la viande.

**Le bio** : c'est une invention du capitalisme !

**Les supermarchés** : vol ! pillage! sabotage! J'ai toujours la grosse tête en sortant. Parfois je sors aussitôt rentré. Il faut boycotter le suprême-hachis !!

.....

### ***Recette :***

*Falafels, mousse au chocolat + fruit et crème*

## Fifou

Il y a beaucoup de problèmes avec la bouffe maintenant. Pourtant c'est un truc vital, à respecter, à utiliser avec raison.

J'essaie de manger le moins possible, d'arrêter de me gaver! Trop de gens sont accros à la bouffe : la bouffe est pour eux un remède à la frustration. Parfois ça fait du bien de faire une grosse bouffe en

commun, presque orgiaque. Mais c'est vraiment pas sou-  
vent.

La régularité n'est pas forcément bonne. Je préfère man-  
ger par nécessité plutôt que parceque c'est l'heure. La  
société a la bouffe comme régulateur commun. Et même  
dans les milieux qui veulent casser des schémas, on  
retrouve ça.

.....  
**Recette :**

*Chaque élément mâché : le ressentir, y penser; capter déjà,  
en le mâchant l'énergie qu'il apporte.*

*Que ce soit un temps dans la journée, comme le temps  
consacré à la peinture ou à la sculpture.*

**La présentation :** *un délire sobre, les aliments pris dans  
un ordre, ensemble...*

Cuisiner généralement se fait atrocement : on cuit beau-  
coup trop les aliments. On a l'impression qu'un élément  
non mijoté n'est pas bon. Seul, je mange cru, et sans pain.

J'ai un problème maintenant : mon corps n'accepte pas  
n'importe quoi. Je ne sais pas si c'est inconscient ou phy-  
sique. Je suis obligé de faire attention, j'y pense beau-  
coup. Comment sentir si telle nourriture va être utile et va  
passer ou non?

Il faut manger ce qui t'entoure réellement, autour du lieu  
de vie. Mais c'est difficile car je voyage tout le temps. tra-  
vailler la capacité d'adaptation.

Je suis presque végétalien : par refus de l'exploitation ani-  
male, de toute industrie alimentaire. Mais c'est OK de  
manger les oeufs ou le lait de la ferme.

Le bio : je ne crois pas à l'appellation, mais je crois au bio  
d'ici, du jardin. Le label bio est une récupération des  
industriels et des petits commerçants. Il faudrait dire "ali-  
ments normaux" et "aliments dénaturés". Dans le milieu  
dans lequel je gravite, il y a une prise de conscience,  
orienté bio.

Plein de variétés ont été éliminées des jardins pour rentrer  
dans les normes. Il y a une ferme dans le Berry : un stock  
de graine rustiques de 100, 200 ou 300 ans d'âge ! Ils n'u-  
tilisent pas d'engrais, mais ils ont des légumes plus gros,  
avec toute leur propriété nutritive! plus des légumes hors  
norme!

J'aimerais faire un jardin. Arrêter les supermarchés, les  
macdos. Faire confiance à des gens, réaliser des échan-  
ges avec eux.

Il faut aller voir directement chez le producteur, voir com-  
ment il travaille, qu'est-ce qu'il utilise... revenir à des ali-  
ments plus sains. Aller de lieu en lieu où on cultive "local".  
Faire ses provisions, gérer sa bouffe sur une semaine.  
C'est impossible sur Paris.

Et le bio "bio", dans quelle mesure on peut lui faire  
confiance? Déjà, si il y a une étiquette, quelle qu'elle soit  
(même "bio"), c'est que ça ne l'est pas entièrement!  
Souvent, c'est un produit identique, dans un tétabrik tout  
pareil, mais avec un cadre OK et un vendeur sympa et qui  
a le temps.



En 100 ans, les gens ont été complètement déresponsabilisés : bouffe, couture, ... tout! Même les paysans n'ont plus d'économie propre et vont au supermarché!!

.....  
**Recette :**

*Je fais la bouffe avec ce que j'ai, sur le moment. C'est comme la peinture, c'est un art. Comme un jardin, en osmose avec la terre, l'air, la nature. C'est absurde de séparer l'art de la vie. Mes spectacles viennent d'une colère à faire passer. Provoquer une prise de conscience. N'utiliser que le corps.*

*Patates cuites à l'eau, choux cuits à l'eau, huile d'olive, ail, persil, carottes ou poireaux. Le tout cuit ensemble ou en 2, pas trop cuit.*

Avec notre groupe, on voulait faire de la bouffe pendant les concerts.

Pourquoi transformer l'aliment en ce qu'on attend de lui, à la propre image de l'homme? Il vaut mieux faire osmose avec lui.

Les questions par rapport à la viande se posent aussi par rapport aux espèces végétales. Il faut se remettre en cause : il y a aussi une lutte pour la libération du végétal. Il ne faut pas prendre plus que le nécessaire. Est importante aussi la manière avec laquelle tu fais pousser les légumes. Si tu triches avec la nourriture, elle trichera avec toi.

Une salade souffre-t-elle quand on l'arrache?



**Et aussi le jeûne :** tu peux aussi, à un moment, te nourrir de vide matériel, mais aussi de vibrations.... En ville, les seules vibrations sont violentes, du stress.

Prendre le temps de manger. On mange trop vite, à une vitesse incroyable!

**Les supermarchés :** OK car c'est gratuit. OK pour les gens qui vivent limite, ça permet de se débrouiller. Même avec une prise de consciences, on est prisonnier tant qu'on ne produit pas soi-même.

Un signe frappant de la distance entre soi et l'aliment, c'est le rapport avec la merde. On se met dans une pièce close, petite, sous prétexte de pudeur, alors qu'on a aucune pudeur par rapport à toutes les conneries qu'on sort. La taille de nos merdes devrait parfois nous inviter à réfléchir. La moitié de la population est cancéreuse.

En réaction, certains deviennent scatophiles. Artaud en a beaucoup parlé "Un beau jour, l'homme a refusé la merde", ou quelque chose comme ça dans "Pour en finir avec le jugement de Dieu".

Ou bien certains se retrouvent à l'asile. Les fous sont souvent des ultrasensibles, trop lucides, qui dévoilent, qui se perdent. Il faudrait essayer de les écouter plutôt que de les cacher.

On considère souvent que, une fois sortie de nous, la merde est inutile. C'est en fait casser le cycle homme / univers. Mais l'homme préfère oublier : ce qu'il avale, ce qu'il chie. Il coupe les ponts. Manger vite, facile, flatteur.

Il vaut mieux manger les fruits avant le repas plutôt qu'à la fin (en dessert) à cause des sucres rapides.

Le lait cru : mis sous vide à la ferme, avant même réfrigération, sans pasteurisation. Il n'y a aucune transformation du lait. Il y a des contrôles sanitaires fréquents. Le lait cru se garde 3 jours au frigo, même ouvert.

Lait frais : pasteurisé : chauffé à 100° et refroidi normalement (pas de choc thermique). Il perd sa vitamine B9 (antidiarrhéique), qui est tuée à 60°.

Lait UHT : monté à très haute température et refroidit par choc thermique. Il est complètement dénaturé, il est mort. En plus, ils enlèvent une partie de la crème, ajoutent des anticoagulants pour empêcher que la crème remonte, ... surtout dans le lait "entier", dans lequel il manque 30% de la crème.

La meilleure manière de consommer le lait, c'est crû à 30°, ou transformé (yahourt, ...)

Lait caillé : du lait dans un pot en grés, laissé 12h près d'une source de chaleur (soleil, feu, poêle). Ca donne un "lassi" plus digeste. Ya un stade où il est aigre : c'est qu'il n'est pas fini.

yahourt : faire bouillir le lait cru ou frais mais pas UHT, le laisser descendre à 40°, y ajouter le yahourt, mélanger, laisser 12 à 24 h à une chaleur assez forte (sous vitre au soleil ou près du poêle en hivers, ...)

.....  
***Recyclage des briques tétrapack***

*Pour une toiture. Les déplier et les clouer en quinconce, comme des tuiles. Couvrir de genêts (ou autre) ensuite.*

"On est ce qu'on mange", physiquement. Avec des réserves, car le corps a une adaptabilité très poussée, et ça limite la portée de cet adage. On ne voit pas sur le visage de quelqu'un ce qu'il mange. Avec la même réserve : "On a un potentiel de matière assimilable au delà duquel on se dégrade" (travail, fatigue, mastication, digestion, élimination, ...)

Dans nos sociétés occidentales on mange trop. Dans une émission de TV, j'ai vu une femme qui disait n'avoir ni bu ni mangé ni dormi depuis 30 ans. J'aime bien croire ça possible. Dans nos sociétés, la part de la nourriture dans le budget familial diminue toujours, et en même temps, la nourriture est omniprésente : les cacahuètes devant la TV, le coca dans la rue, les glaces au cinéma, ... toutes les grignotes. L'alimentation devient loisir. Quand on se propose de rencontrer quelqu'un on l'emmène au resto.

C'est asseptisé alors que c'est une des fonction les plus triviales du corps. De même que les gens ne regardent plus leur merde, ils ne regardent pas ce qu'ils bouffent : ils ne font attention qu'à l'emballage.

Dans les sociétés plus primitives, toute alimentation a une raison d'être.

Alimenter : fournir de l'énergie. ça pourrait donc englober toutes les autres énergies : spirituelles, céleste...

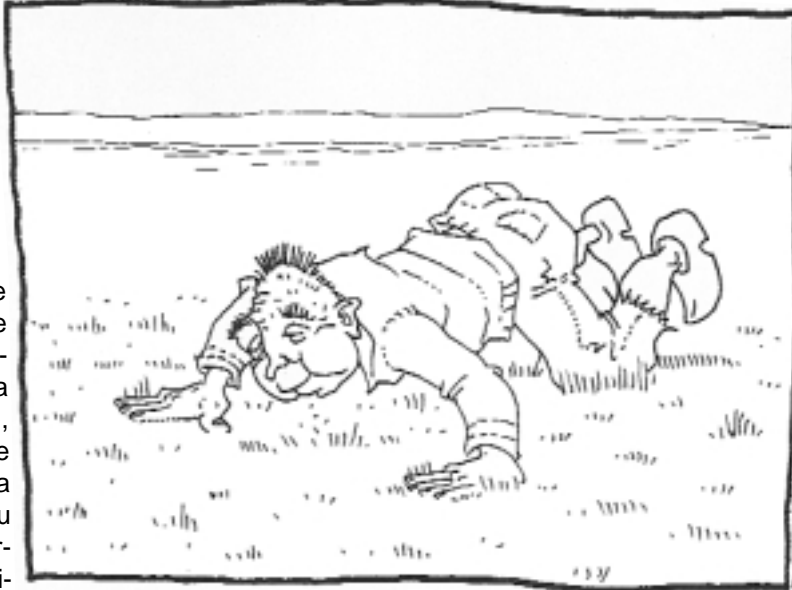
L'air est-il considéré comme un aliment ? Dans ce cas, on baigne dans la nourriture !

Au départ, dans l'état primitif du "paradis terrestre", la nourriture sauvage était prise à la demande, sans prévision, quand il y en avait besoin.

Puis, par peur des disettes, on a fait des provisions, il y a eu sédentarisation ce qui a permis le travail de la terre et la préparation de la nourriture, d'où aussi : la séparation des tâches.

Désormais, la complication de la chaîne alimentaire est absurde : engrais et traitements chimiques, transport, transformations, conservation, emballage, ... et standardisation.

On finit par se nourrir de pain blanc fait avec une seule variété de blé, toujours et partout la même, sélectionné, avec du beurre de vache élevées toutes de la même manière, avec du jambon de qualité normalisée. Il y a standardisation, dévitalisation : ces nourritures ne sont plus vivantes : lait pasteurisé, blé sans écorce ni germe, légumes ionisés... Et l'homme aussi est donc dévitalisé, standardisé.



Mon garde manger est souvent vide et j'éprouve un grand bonheur quand, mon garde manger étant vide, je parviens au bout du compte à avoir bien mangé. Même en hiver : un fond de céréales, un bout de chou qui reste au jardin, un oeuf au poulailler, ... : j'ai cherché et j'ai trouvé.

La fonction de l'instinct est très importante : sentir le danger, trouver la nourriture. Cet instinct n'est plus utilisé avec la standardisation, il est important de le retrouver. C'est l'inverse du frigo de la ville : j'ai faim et il faut trouver ce dont mon corps a besoin. Pour cela, écouter mon désir. Pour cela, me libérer des habitudes et des dogmes...

Ce printemps, j'ai mangé du pissenlit. Au début j'ai goûté un peu, c'était amer.

Mais il n'y avait rien d'autre à manger, et à la fin je ne mangeais plus que cela : à 4 pattes dans le pré, les

feuilles et les fleurs, je broutais, c'était un délice, un nectar...

C'était frais, ça m'a nettoyé, ça m'a complètement purgé, j'étais étonné de voir ce que je chiais (c'est important de

regarder sa merde, ça permet de savoir comment ce qu'on bouffe est utilisé), puis après 2 semaines, c'est redevenu amer, j'ai progressivement arrêté d'en manger.

J'ai fait ça avec le pissenlit, plus tard avec les fruits (orgie de cerise...), mais je n'arrive pas toujours à trouver au quotidien ce dont j'ai besoin.

Pour pouvoir écouter son instinct, le corps ne doit pas être encombré des toxines générées par la cuisson des plats et, en général, les aliments doivent ne pas être transformés-préparés. Cet hiver, on a essayé de manger tout cru. Il est apparu clairement que l'instinct n'est pas perdu, qu'il suffit de se mettre en condition pour qu'il parle à nouveau et indique ce dont on a besoin et en quelle quantité : le goût et l'odorat reprennent leur force, la largeur du spectre d'impression augmente. On mange, c'est bon, on continue, et à un moment, très nettement, c'est plus bon. (ex : Je mange une, 2, 3 poires : c'est très bon. 4, 5, 6 OK, mais la 7ème apparaît granuleuse, fade...)

Je ne pratique pas trop l'instincto car c'est une voie trop puriste et exigeante. Je retiens une demi-mesure : pas de repas le matin, des fruits et graines à midi, un repas cuisiné le soir. Le meilleur pour les fruits, c'est de les manger seuls, surtout pas à la fin d'un repas car là, ils bouchonnent et forment des acidités.



Le fromage : c'est trop de boulot avec le jardin, etc... Quand je mangeais du fromage, j'avais plein de plaies, des crevasses sur les mains. C'est net : dès que j'ai arrêté de manger du fromage, les crevasses disparaissaient; j'ai repris, ré-arrêté : elles réapparaissaient, disparaissaient... J'ai donc arrêté de manger du fromage.

Selon l'instincto, le lait n'est pas un aliment originel. Dans la nature, on peut difficilement attraper le lait d'un animal. Par contre, on peut choper des oeufs dans un nid.

Le cheval passe la journée entière à brouter car il a choisi le chemin le plus facile : l'herbe, il y en a partout, mais c'est assez peu nourrissant.

La chouette attend la nuit qu'un mulot passe, en causant avec ses voisines.

Lucie, il y a XXX ans, était cueilleuse, chasseur, et travaillait une heure par jours pour sa subsistance en chasse et cueillette. Dans une tribu nomade ou semi-nomade, de chasseurs-cueilleurs, il suffit d'une action bouffe par jour, plus une grosse action par semaine éventuellement.

Après sédentarisation : Le paysan cultive son champ et élève ses animaux 10 heures par jour, et encore il n'est même pas autonome.

Je m'en suis rendu compte, que j'allais y passer ma vie, il n'y avait plus de plaisir tranquille, il y avait toujours

quelque chose sur le feu, du travail sans arrêt. J'en suis revenu, pour me ménager du temps pour moi et mon esprit. Nourrir le corps, c'est bien, mais ce n'est pas tout, il me faut aussi du temps pour nourrir l'esprit. De plus, l'esprit grandissant, le corps est plus facilement contentable.

Malheureusement, chasseur-cueilleur n'est plus possible : il faudrait 20 hectares par personne. J'adopte donc la voie du milieu, entre chasseur cueilleur et paysan. Le cheval permet une ouverture vers la nomadisation, mais je ne sais pas encore chasser. Le jardin permet de compléter la nature. J'y travaille encore beaucoup, mais je veux y travailler le moins possible. J'expérimente : intensif et extensif, toujours sans engrais chimique ni pesticides, ... avec le minimum d'intervention. En semi intensif j'estime que pour avoir une autonomie alimentaire, il faut environ 100 m2 par personne et une demie heure de travail par jour, plus une demie heure de travail à côté (préparation, information, réfection, gestion des graines,...)

Et aussi : le jeûne.

**Nathalie**

Le paradoxe avec l'alimentation, c'est que ça devrait être naturel, mais que c'est plus que complexe! Je suis non-végétarienne, car à chaque strate de condensation de la

matière, la vie se nourrit de la vie : les plantes comme les animaux, à un degré de matérialisation différente.

Il faut le respect de ce qu'on mange. L'animal demande qu'on puisse le tuer soi-même, il demande à avoir une vie aussi proche de sa nature à lui que possible. Si il est sous

la responsabilité de l'homme, il doit être

bien traité, et remercié lorsqu'on le tue. Du coup, je mange peu de viande. Dans un avion crashé en montagne, ça me semble normal de manger le passager mort, si c'est nécessaire pour survivre.

A l'animal on lui dit : j'ai besoin de te tuer car j'ai faim.

A l'arbre on lui dit : j'ai besoin de te couper car j'ai froid.

Une fois dans l'assiette, ça

devient uniquement une question de nutrition. Un système de croyance par rapport à la bouffe permet d'éviter les dérapages. L'autre système de croyance, c'est "Le lait, le fromage, la viande, les sauces... sont bons". A chaque environnement ou stade de l'évolution il y a eu un système de croyance par rapport à l'alimentation. Exemples de systèmes aujourd'hui : la récup, le bio, l'instincto, végétarien, frugivore, crudivore, graines germées, ...



**Le bio** c'est bon, mangez bio! Vive les bio-coops, non à la Vie Claire!

Le bio c'est bien si ce n'est pas seulement sa petite santé qu'on bichonne, mais que c'est pris dans un ensemble. Ça ne doit pas reproduire les systèmes de grosses entreprises. En ville, ce qui motive les consommateurs c'est souvent la peur de se choper un cancer et c'est tout. Ils n'ont rien à faire du producteur de cacao, dans la misère à cause de la spéculation mondiale sur le prix du cacao... Il y a des requins de la bio, des faux trucs bio... Il y a 100 ans, tout le monde mangeait bio et personne ne se posait la question.

Attention, il y a des lessives bio qui contiennent des produits A, B et C qui sont biodégradables, mais A+B+C donne Y qui n'est pas du tout dégradé!

**L'instinctonutrition** : A partir du moment où on y adhère, ça peut marcher. Au départ, ça a été appliqué à des gens qui avaient des problèmes et des maladies, qui n'étaient pas adaptées à l'alimentation courante, généralement trop abondante. C'est aussi préconisé pour les sidéens. L'instincto ramène l'homme à ce qu'il a de plus originel : l'homme sans le feu. L'instincto rend toute sa valeur à la bouche. Les mains servent à prendre, les pieds à marcher, et avec l'instincto, la bouche regagne sa fonction de goûter : subtil outil au service de la santé.

Il y a des centres d'instinctothérapie, car on risque de faire des conneries (comme déclencher des mécanismes d'élimination des toxines trop brusque).

Manger tout cru, non préparé, non épluché. La viande ne doit ni être tuée du jour, ni être faisandée (2 ou 3 jours). Le corps, qui reçoit alors des aliments qui lui sont tout à fait adaptés, va s'attaquer à détruire les stocks de pas-bon qui ont été emmagasinés dans le corps, et qui sont les causes de nombreuses maladies auto-immunes (dans ces maladies, les cellules du corps contiennent tellement de corps étrangers que les globules blancs s'attaquent à elles, en croyant qu'elles sont des cellules ennemies!)

J'ai pratiqué pendant un certain temps. Au début, il faut remettre l'instinct du goût en marche. Au réveil, je buvais un peu. Vers 3-4h l'après-midi je mangeais des fruits. Aller tous les jours chercher des fruits frais : pommes, poires, avocats, ... et le dimanche : ananas, noix de coco, ... Mais c'est pas l'idéal d'importer des fruits tropicaux. Il faudrait que l'homme habite au près d'un lac salé sous les tropiques, où il trouverait tout ce dont il a besoin. C'était possible peut être il y a 2000 ans?

Et il y a aussi la beauté du corps.

Le lait est inadapté. Dès que moi ou les enfants on boit du lait, ou mange du fromage, on a un rhume. Il y a dans le lait des protéines proches de celles du lait humain, mais légèrement différentes. Elles parcourent la chaîne alimentaire de la chimie organique (enzymes,...) et sont bloquées au dernier stade d'assimilation. Là, elles sont stockées : dans les graisses, dans les os, ...

**Les supermarchés** : on s'y habitue à payer très peu cher des produits issus d'exploitations quasi industrielles. Ce qui fait qu'un producteur normal, qui a une exploitation de

taille humaine, et qui privilégie la qualité à la quantité, ne peut pas écouler ses produits (car ils sont trop chers).

.....

### **Recettes : Gâteau de céréales :**

*Faire dorer des flocons de céréales (et/ou éventuellement de la semoule de riz) dans de l'huile de palme, avec des graines de sésame, de tournesol... Ajouter de l'eau.*

*A part, préparer des jaunes d'oeufs, du sucre roux, de la vanille.*

*Rajouter ça à la fin de la cuisson et laisser cuire pour durcir le jaune. Ajouter des raisins secs gonflés dans de l'eau ou dans un alcool.*

*Sortir. Ajouter le blanc en neige battu qu'on mélange. Remettre au four pendant 5 minutes. Possible aussi : incorporer du chocolat dedans.*

## **X**

La bouffe ici c'est aérien, fluide, lumineux. Verte et graines cuites, saveurs brutes ou fines; couleurs et consistances contrastées; légumes, céréales, fruits, pas de viandes et peu de graisses, ...

Les aliments ne sont pas neutres. Chacun apporte quelque chose de particulier, et répond mieux à certains besoins, dans telle ou telle circonstance. Il y a des relations entre les aliments. Des échos qui passent par l'apparence, le goût, et les effets sur le corps et l'esprit.

Le contexte du repas est important. Il n'y a rien en commun entre un repas pris seul et un repas pris en commun. Il y a aussi une grande différence dans la qualité du

moment vécu, selon qu'on fait attention à ce qu'on prépare et mange ou qu'on n'y fait pas attention.

Un gamin qui aime les bonbons préférera toujours les bonbons, et les aimera vraiment, même si moi je les trouve dégueulasses. Le goût peut être transformé. Il peut aussi nous éduquer.

Je me suis goinfré de prunes hier : parcours goulu de prunier en prunier, sans oublier les mûres. C'était trop : coliques et caca-bouse. Il m'a fallu du fermé et compact, du sombre et sourd et terne, terrien : pain, pâté végétal, chocolat, banane séchée, pâte de coing. ça va mieux, merci.

Je suis végétarien depuis longtemps. C'est une espèce d'intuition. La viande n'est pas réellement nécessaire. Et puis ya qu'à voir un étal de boucher avec sa chair froide et ses odeurs de vieille viande sous les ongles. Et puis les sales images de bêtes alignées jusqu'à l'horizon dans des cages, entre une longue longue longue mangeoire à influx d'aliments synthétiques à l'avant, et un complexe médico-dopant à l'arrière, et sous les néons qui reconstituent un rythme journalier accéléré. L'usine. Mon père répète souvent que de toute sa jeunesse il n'a mangé que 2 ou 3 fois de la viande. La viande est associée à l'aisance, au bien-vivre, au bonheur par consommation-travail.

Je ne sais absolument pas ce que c'est que chasser une bête, la tuer, la dépiauter, etc. Je ne l'ai jamais fait moi-même. La viande chez le boucher, et encore plus au supermarché, est comme une image : elle n'est que bouffe emballée prête à cuisiner, elle est castrée de son origi-

ne vivante. Des enfants à qui on demande de dessiner un poisson dessinent un rectangle de congelé pané !

Le consommateur moderne est comme la vache dans un élevage en batterie : pour mieux produire, coupé des rythmes de la vie, de la montée de la lune et de sa descente, et du passage archi-concret des saisons. L'homme moderne ne peut pas envisager la mort. La sienne ou celle de l'animal. Les images banalisées de mort-spectacle la rendent encore plus lointaine. Si loin si proche. L'animal n'est plus que symbole et déclencheur d'achat, et non plus être vivant dans la nature, battement de coeur et souffle chaud sur la main. Ainsi, la mort est subtilisée et la vie avec ! Le consommateur n'achète qu'un produit manufacturé, élément de son traintrain social, et associé, par un tour de passe-passe marketing, à la force-santé-vie, comme la ménagère achète du rouge à lèvres, pour se donner une allure de vie. J'ai entendu beaucoup de "La viande c'est bon d'ailleurs je pourrai pas m'en passer!", de la part de personnes qui ne se sont jamais vraiment posé la question.

Il y a plein de discours autour de l'alimentation. Comme autant de pièces d'un puzzle. Y-a-t-il un puzzle ?

Avec autant de justesse on peut tout dire : Ne pas tuer, ne pas cautionner la mort, l'élevage industriel et inhumain des animaux, ne pas manger de viande, être végétarien. Ne pas manger de produits d'origine animale, lait, oeufs,

car boire du lait c'est exploiter la vache et en priver son veau.... être végétalien. Ne pas utiliser de cuir, de corne, de laine issue d'élevages industriels ... Comment se vêtir et se chauffer ? les produits d'origine végétale ? De quel droit ôter la vie des plantes ? Est-ce que manger une laitue n'est pas aussi cautionner la mort atroce de la forêt Amazonienne ? Reste le minéral. Bouffer du caillou. Mais attention : sans détruire l'écosystème !

Ouf ! Sauvée par les fruits ! manger un fruit ne tue aucune plante. On peut même par la suite semer la graine en la chiant !

Accepter ou refuser, de toute façon on peut tout justifier et ya pas de raison de s'arrêter ! Au bout du compte, à l'épuisement de l'imagination, il y a une position extrême, en lévitation sur un échafaudage de justifications, et souvent, intolérante.

Aussi : une attitude extrême de privation peut être un moyen de se mortifier.

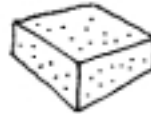
La question de l'alimentation : bien me nourrir, en respectant le monde qui me nourrit.

Me nourrir bien : L'homme a d'origine un outil pour la jauger : le goût et l'odorat, la sensation.

Et pour respecter le monde qui me nourrit? Puiser la réponse dans les sensations. Pas le goût, mais dans le corps entier.

Ça ne pas prétends être une loi universelle du bien manger et du mal biffer : "Li-bé-rez, les four-chettes"!

S'IL TE PLAÎT



DESSINE-MOI UN  
POISSON



L'alimentation, c'est la confluence Soi-Univers, entre l'intérieur et l'extérieur... dans le trait d'union.

L'alimentation est alors un canal qui peut dépasser largement les 88 à 105 Mégahertz de sa composition en glucides, lipides et protides. On peut l'imaginer et le vivre aussi! Tiens, ce haricot.

En mâchant avec attention, on peut recevoir tout ce que le légume a à communiquer, qu'il a lui-même reçu de la terre dans laquelle il a grandi, de l'air qui l'a caressé, de l'eau qui l'a fait grandir, du soleil qui l'a baigné. Et ainsi se nourrir avec directement ces forces primordiales... Alimenter les différents aspects du soi (physique, géotopique, poétique, ...) Evidemment, si c'est bio et cultivé avec amour, c'est bien plus nourrissant! Un encouragement à faire son jardin et à bien mâcher avant d'avalier!

La question est la même pour d'autres alimentations : quel carburant pour mon véhicule? gazogène? solaire? huile de soja? traction animale? traction humaine?... Et d'autres se la posent pour la presse : quel financement? pour pré-

server la liberté de presse? et l'alimentation psychique, en relation avec autrui et l'environnement...



.....  
**Tarte aux pommes.**

*Mélanger environ 1 et demi verres de sucre avec 2 jaunes d'oeufs. Battre jusqu'à ce que ça fasse une pâte blanchie qui tombe comme un ruban. Mélanger à environ 3 verres de farine. Ça fait comme une farine très grossière*

*Couper 125g maximum de beurres en petits morceaux. Incorporer petit bout par petit bout les morceaux de beurre avec la grossière farine en pétrissant le moins possible. Faire une grosse boule de pâte (pâte sablée)*

*Etaler la tarte sur le moule à tarte. On peut pré cuire la pâte au four 6. (environ 20 à 30 minutes)*

*Napper de compote de pomme et-ou recouvrir de tranches de pommes ou de poire ou de ce qu'on veut.*

*Cuire au four 6. (30 à 50 minutes ou moins si ça a été pré-cuit)*

*Si on a mis plutôt beaucoup de beurre et de sucre, on peut juste cuire la pâte découpée en rondelles sans rien dessus, ça fait des palets bretons (Et si on ajoute des amandes dessus, ils sont pékinois ?)*

Pour l'instant, les gens mangent beaucoup de merde. On arrache la nourriture à la vie, on torture des animaux, des plantes...

J'essaie de manger des produits de saison. Sinon, je pange ce que je peux. A la ville, on est obligé de manger ce qui est proposé. Mais à la campagne, il y a plus de choix, plus de possibilité.

Je ne mange plus le matin, mais seulement le soir, par flemme de me faire à bouffer.

Le bio, c'est une farce immense. Un gag! Le bio, comme on l'entends partout, ça revient au même que la culture. C'est fait sans chimie, d'accord, mais c'est de l'exploitation à outrance, pour tirer le meilleur profit de la moindre parcelle. La logique marchande est contrainte, mais elle est toujours directrice.

### **Le bio**

n'a pas non plus besoin d'être 100% bio pour être certifié. Il suffit alors d'avoir une bonne calculatrice et de programmer les traitements tolérés.

Exemple : les déchets de fonderie sont tolérés de nouveau car ils ne trouvent rien pour les remplacer (apport de chaux c'est à dire de calcaire, de minéraux, et ça tue les mousses ). Or, actuellement, les hauts fourneaux utilisent de plus en plus de produits chimiques pour faire des alliages spéciaux, qui se retrouvent donc dans les scories. Pourtant, un passage avec un cheval et une herse fait la même chose.

Autre exemple : le bio ne pratique plus l'ensilage (foin coupé et haché vert, mis en tas agrémenté de produits chimiques pour contrôler la fermentation, compressé au tracteur et recouvert d'une bache) car il y va trop de produits chimiques. Mais le bio accepte à la place l'enrobé : (foin pas très sec coupé, séché juste un jour, ramassé et mis sous plastique). Or, dans les 2 cas, ensilage et enrobé, les vaches donnent des quantités de lait hallucinantes, jusque 3 fois la quantité normale par jour. Il y a donc sur-exploitation de l'animal.

Pareil pour le laitier : on arrache le petit à sa mère à la naissance. On traite le colostrum (1er lait avec tous les antibiotiques naturels) et on le donne au petit. Au bout de 15 jours, il part engraisser puis finit à l'abattoir.

Pour les légumes c'est pareil : les tomates ça sort en Juillet, c'est pas normal d'en trouver en Avril!

Donc le bio, c'est une politique du moindre mal, intermédiaire dans ses effets perturbateurs, entre l'agriculture traditionnelle et l'agriculture chimique.

Est-ce qu'on vit pour manger ou est-ce qu'on mange pour vivre ? Dans l'alimentation supermarket, c'est un mélange des 2. Supermarchés et alimentation sont vachement liés actuellement. Avant, il y avait bar et églises comme lieu de réunion. Maintenant c'est au supermarché qu'on se rencontre.

.....

### ***Crème de marron***

*Prendre les chateignes, les écorcer, les plonger dans l'eau bouillante petit à petit et au fur et à mesure, enlever la*

*2ème peau. (pour cela, il ne faut pas qu'elle refroidissent). Ensuite : les faire cuire dans un peu de lait ou d'eau ou de crème fraîche, avec du sucre ou du miel, et un peu de cannelle ou de vanille. Réduire en purée au fur et à mesure de la cuisson.*

.....

### **Purée de marron**

*Idem, mais on rajoute un quart de patate (en proportion), au moment de les faire cuire.*

J'ai remarqué l'importance de bien mâcher et impreter de salive les aliments, même ceux qui pourraient être avalés directement (purées, ...).

Manger, c'est incorporer à son corps des corps étrangers. Comme une greffe chirurgicale. Longtemps mâcher et bien impreter de salive permet à la nourriture de perdre son caractère de corps étranger : elle est assimilée (rendue similaire). On évite ainsi les rejets (suite à greffe), qui se manifestent sinon par : fatigue de l'estomac, aigreurs, renvois, douleurs, mauvaise digestion, ...

## **D'ha**

L'Alimentation, c'est : se nourrir, la santé, l'énergie, le plaisir.

.....

### **le pain**

*- le levain : farine, eau tiède, miel.*

*Faire 2 bols pleins d'une pâte homogène qui n'accroche plus ni aux doigts ni au plat, avec une consistance molle.*

*Les bons jours pour faire le levain c'est quand le ciel est couvert et en lune descendante.*

*Laisser fermenter 2 à 3 jours. Il doit lever, c'est à dire doubler ou tripler de volume.*

*- la pâte, pour 3kg de farine bise = T80 (c'est le taux d'extraction du son. 100% : complète; 80% : légèrement tamisée; 110% : intégrale; ...), dans un grand plat, avec 2 cuillères à soupe de sucre.*

*Mélanger. Faire un creux au milieu. Délayer le levain à l'eau tiède et verser le levain délayé dans le cratère de farine. Pétrir, en rajoutant de l'eau au besoin, jusqu'à obtenir une pâte assez molle qui n'accroche plus.*

*Laisser reposer 10 minutes. Repétrir. Laisser reposer jusqu'à ce que ça ait doublé de volume. Ca peut prendre entre 2h et une demie journée, en fonction des conditions atmosphériques de la qualité de l'eau et du sel. Avec de l'eau du robinet, chlorée et morte, ça lève moins. Avec du sel et du sucre bio, ça lève mieux.*

*On rajoute éventuellement des céréales, graines de tournesol, sésame, de courge, des flocons de céréales, raisins secs, ... On retravaille légèrement et on met dans un moule graissé qu'on remplit au tiers, qu'on recouvre par un torchon. On laisse à nouveau lever.*

*Quand ça a à peu près doublé de volume, enfourner au four chaud avec un récipient d'eau dans le four. Cuisson 40 à 50 minutes (four 7-8)*

*Pour la brioche, ce sont les mêmes gestes, mais avec des ingrédients différents. Il faut plus de levain (3 bols pleins), plus de sucre (10 cuillère à soupe), 6 oeufs, 250g de beurre, 1/4 de litre de lait. Tout le reste est identique.*

*On peut garder un peu de levain comme base du prochain*

*levain. Pour qu'il ne s'aigrisse pas trop (car alors il pour-  
rirait), on lui donne à manger de la farine régulièrement.*

## Mireille

**L'Alimentation** ça me fait penser à une boutique, un choix d'aliment, une manière de se nourrir : en fonction de ce que mon organisme n'aime et n'aime pas. Je le sais après avoir testé, c'est aussi visuel, envie / pas envie.

Je suis végétarien. Déjà même, j'aimais pas le lait. C'est pas une question de mode, il y a des produits que je digère pas (le lait, l'oeuf) et je ne mange pas de viande car je n'aime pas manger industriel. J'aime bien tout ce qu'on peut obtenir soi-même, ramasser, cueillir, ... j'aime pas ce qui sort des frigos.

**le bio** : produits naturels. C'est plus une question de production. Ce dont on a besoin plutôt que pour la quantité. Un produit qui n'est pas nourri par des engrais. Fraicheur des produits.

### **J'aime pas les supermarchés!**

Si j'ai faim, ils me coupent la faim! Surconsommation, surproduction, l'attrape-nigaud, faire consommer plus que ce que l'homme peut consommer. C'est la facilité, les cad-dies.

.....  
**Recette** : aller cueillir ses pommes pour faire une super-

*compote, des châtaignes pour faire un gâteau, une bonne soupe du jardin, ... en fonction de ce qu'on peut trouver, cueillir,...*

## Garance

**L'Alimentation** : C'est quelque chose qui pénètre dans le corps et qui se transforme par la suite en énergie. Quelque chose qu'on puise et qu'ensuite on rend, dans l'idée du cercle : la feuille tombe de l'arbre, devient humus, nourrit l'herbe, qui va nourrir le lapin, qui va nourrir une plus grosse bête... et ça revient à l'arbre & à la feuille, et toujours à la terre. S'alimenter, c'est avoir sa place dans ce cercle.

S'alimenter, c'est être un fil conducteur d'énergie. Ainsi, la question de l'Alimentation est autant dans ce qu'on ingère que dans ce qu'on rend.

S'alimenter, c'est pas seulement se nourrir de légumes ou de viande etc, c'est aussi capter le soleil, la lune, ce que les autres dégagent, ... tout ça aussi c'est l'alimentation.

Le langage et l'échange intellectuel sont aussi des formes d'alimentation.

De même qu'il y a banalisation du langage, il y a banalisation de l'alimentation. La banalisation du langage, c'est dire "ce cheval est génial, il a gagné haut la main!". La



banalisation de l'alimentation, c'est l'Alimentation nivelée : la même dans tous les supermarchés, la nourriture industrielle, identique partout et quasiment en toute saison, et qui devient pauvre : elle est ce que l'objet de série est à un objet issu de l'artisanat. Elle appauvrit l'échange (dans le cadre du cycle naturel).

Comme l'alimentation c'est aussi l'échange humain, comme il y a banalisation du langage humain devenu moyen de reconnaissance pour s'entrerassurer dans une société qui entretient la peur. La peur favorise le phénomène de troupeau : le regroupement où chacun regarde l'autre et attend qu'il réponde à ses définitions, c'est à dire qu'il fasse bien partie de sa propre famille. La peur de l'inconnu.

L'Alimentation première : la nourriture participe aussi de ce phénomène de peur de l'inconnu. Moins on reçoit une énergie de qualité, moins on transmet une énergie de qualité, donc moins on est apte à l'ouverture, plus on est fragile et plus l'extérieur nous fait peur.

### **Le jeûne** (mon expérience propre)

Pour moi, jeûner, c'est justement privilégier une autre alimentation que celle que procure la matière. Le but du jeûne, c'est de dépasser le rapport à l'alimentation purement matériel pour accéder aux autres formes d'alimentation.

Après un jeûne suffisamment long pour pouvoir se vider de toute cette matière, là, le corps et tout ce qui forme l'être a soif d'énergie, et va donc puiser ailleurs, surtout s'ou-

vrir et devenir un fil conducteur. On ressent vraiment ça : être quelque chose de vide par lequel passe de l'énergie, qui n'est plus la sienne propre puisqu'elle est épuisée, ni celle de la matière.

Cette autre énergie, c'est ce que dégage ce qui est vivant. Le plus terre à terre, c'est les arbres, le vent, la chaleur du soleil, les humains, les animaux, ... ce que dégage cette planète. Et puis surtout il y a des courants d'énergie qui sont dans l'air, qui se promènent... Yen a une sorte qui se nomme : courants telluriques. Forme de force qu'on peut sentir sur un dolmen. Très fort. C'est une alimentation car ça passe à travers le corps et ça se redonne ensuite.

La sweat lodge (ou hutte de sudation ou sauna) amène la même forme de perception, d'ouverture à une autre forme d'énergie ou d'alimentation. C'est une expérience qui permet bien plus d'ouverture et de confiance vis à vis de l'extérieur. L'extérieur : la nature comme les humains, mais aussi ce qui est bien moins connu de nous car non-nommé, et qui nous ouvre à tous les possibles.

Forcément ce genre d'expérience amène une meilleure qualité d'échange.

Histoire de l'infini : le rapport que la cellule a vis à vis du reste du corps, le corps l'aura vis à vis de ce qui l'entoure, et ainsi de suite à l'infini... Tout fonctionne comme ça, sur une spirale ou un cercle, de la molécule à l'individu, à ce qui l'entoure, et plus loin.

Les rapports sociaux sont une autre spirale. La société actuelle est un leurre : ça fonctionne sur le même schéma, mais c'est une spirale inversée. Notre société, c'est le

règne de Psyché : le règne du miroir, un monde inversé, le contraire de la réalité étant l'irréalité. Par rapport à la morale par exemple : tout est fait pour fuir son être et aller vers le paraître, c'est à dire le miroir. Cf mythe grec de la Gorgone : On ne peut la regarder que dans un miroir, sinon on est pétrifié. "Je" serai la Gorgone, quelque chose de monstrueux, insupportable. Ce qui est regardable, c'est l'inverse, ou l'image, le paraître. Autre mythe : Narcisse tombe amoureux de son paraître.

Le malaise ne prend pas sa racine dans la petite enfance comme l'expliquent les psy, mais prend sa source dans la dichotomie qui existe entre son être véritable et son miroir, c'est à dire l'image qui prend nom de norme : ce que la société et la morale nous demandent d'être. Ce n'est pas le reflet qui doit être fidèle à l'être, mais l'être qui doit coller au reflet.

Tout dans notre société, et à commencer par la morale, nous éloigne de notre être profond, au profit de ce qui se voit, de l'activité rentable.

Nous nous trouvons donc décentrés, incapables de capter une véritable énergie qui nous révèle ainsi qu'elle révèle la réalité. Nous sommes comme ces pieds de tomate cultivés hors sol, nourris par perfusion, les pieds dans des blocs de lièges. Ya des animaux comme ça : les humains.

L'énergie, l'alimentation que nous recevons fait ce que nous sommes et ce que nous renvoyons. Dans cet état de fait, nous ne recevons que matières insipides et ne rendons que matières insipides<sup>2</sup>

Quant à nous, qui sommes nous ? Par le biais du jeûne, nous avons la possibilité de nous recentrer, de découvrir la réalité tant extérieure qu'intérieure. Par la suite, le besoin de se nourrir devient tout autre. Ce n'est plus la quantité, mais la qualité qui est recherchée.

Par nourriture, j'entends une chose bien plus globale que ce que l'on entend par l'Alimentation, à présent que ce terme a été banalisé.

**le bio c'est la vie.** Malheureusement c'est un terme réapproprié par le marketing, et par là-même, vidé de son propre sens.

**Mon ami le supermarché !** C'est un lieu qui porte bien son nom! Super : l'un des mots les plus inexacts, les plus vides de par la surenchère du rien qu'il véhicule<sup>3</sup>. L'un des termes les plus représentatifs de la société de consommation : surabondance du rien. J'entends par "rien" : l'inexistence d'énergie, d'alimentation. Ce que propose un supermarché, ce sont des emballages; non le produit lui-même, mais son image. Les produits étant le fruit d'un échange vide (d'énergie), ils sont eux-aussi, par l'emballage, miroirs par rapport à soi-même. La spirale inversée de la société donne des êtres vides qui reproduisent du mort qui nourrit du mort. L'emballage est au produit ce que l'être est à l'homme de la société. L'emballage est privilégié par rapport à la qualité nutritive de la nourriture qu'il représente : c'est une représentation.

.....  
***Recette : le jeûne.***

*J'ai besoin d'un jeûne, car il y a désaccord entre ce que je pense et ce que je vis, pour m'harmoniser.*

*Comment je sors d'un jeûne ? Je commence par un jus de légume et petit à petit, très doucement, je reviens à une alimentation plus solide, la moins transformée possible, en privilégiant bien sur la qualité face à la quantité. M'étant recentrée par l'intermédiaire du jeûne, je suis plus à même de savoir le type d'aliments dont j'ai besoin.*

*Bon appétit à ceux qui me liront !*

Rq : la question, comme pour les mots-langage, écrit ou oral, c'est : est-ce que c'est chargé en énergie ?

## **Natacha**

L'Alimentation, c'est 2 choses : pour la nécessité et pour la création et l'expérimentation.

Je suis végétarien. Il est faux de dire que les végétariens ne mangent pas bien ou pas bon. Il y a plein de choses intéressantes à faire en vegan. Et pour cela, je dois expérimenter. Et ça c'est très bien.

Je suis végétarien pour plusieurs raisons. je préfère voire les animaux vivants. Je n'aime pas voir la mort d'un animal. Et l'industrie des animaux est très sordide (en anglais : "corrupt")

J'étais en Amérique du sud, au bord de l'océan.; je nageais avec un tuba et des lunettes, et ce que je voyais était splendide : les algues, les poissons, tellement beau, vivant!! Et pourtant il y avait chaque matin sur la plage un

homme qui attrapait les poissons et les donnait ou les vendait sur place aux gens pour qu'ils les cuisinent...

le Bio : je ne sais pas ce que c'est. C'est supposé être de la bouffe saine. Bonne pour la santé. Mais je n'en sais rien.

### ***Le gâteau aux bananes (création).***

*Il y avait longtemps que je voulais faire un gâteau aux bananes, et il y avait des bananes qui se perdaient.*

*Il faut fondre et mélanger sur la poêle : 2 cuillères de miel , 60g de sucre brun, 60g de margarine, de la cannelle en poudre,*

*Verser ensuite sur un mélange de : 250g de farine avec 1 sachet de levure à gâteau, 1 pincée de sel*

*Ajouter 4 bananes écrasées., un quart de verre de lait de soja, 3 poignées de châtaignes cuites et mise en purée. Bien mélanger, rajouter du lait si c'est pas assez liquide*

*Mettre au four 45 minutes.*

*Pour la sauce : faire fondre dans une poêle 30 g de beurre, 1 grande cuillère de lait, Ajouter 100 g de sucre glace, 30 g de vraie poudre de cacao (du van houten par ex). Mélanger énergiquement avec des morceaux d'amandes grillées. Verser sur le gâteau.*

***le chutney : sauce sucrée salée, pour riz, plats indiens, chinois, ...***

*hacher ensemble (engardant quelques raisins secs entiers) : 240g de raisins secs (les gros "sultanas"), 240g de pommes, 240g d'oignons, 240g de sucre brun, 240g de mangue. Ajouter 1 grand verre de vinaigre, 1 pincée de sel, des*

*épices : poivre, gingembre, corriandre, un peu de cannelle, poivre de cayenne.*

*Laisser reposer 24h en remuant à la cuillère de temps en temps.*

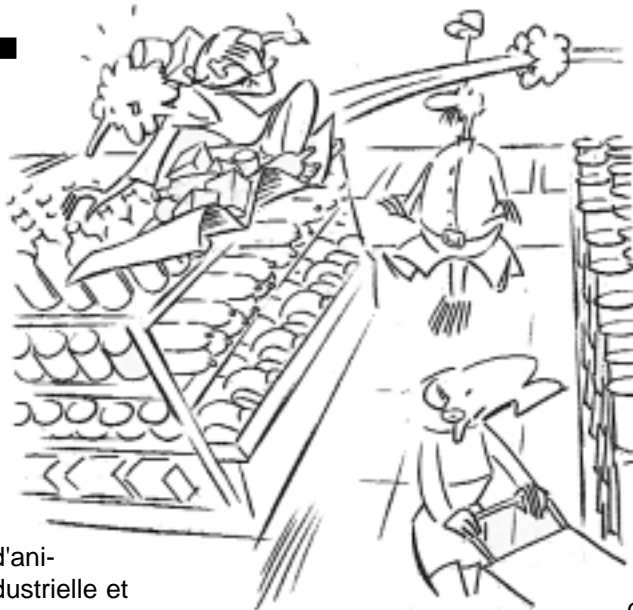
*Mettre dans des bocaux stérilisés (= lavés à l'eau bouillante)*

*Ca peut se consommer de suite ou se conserver plusieurs années.*

### Sarah

L'alimentation est un besoin irrépissible auquel je suis complètement vouée. C'est l'un des premiers conditionnements du bébé. J'aime bien les jeûnes d'une demie journée, pour l'impression d'être plus libre, l'estomac plus léger.

Je suis végétarienne. Pour le rapport à la nature. Dans ma vie en général, j'en suis coupée (de la nature). Je suis incapable de trouver la viande par moi-même. Des tonnes d'animaux sont tués de manière industrielle et je refuse cette putain de société industrielle. Dans ma famille, la viande est presque un culte.



Je ne suis pas du tout cuisinière. A partir du moment où j'ai arrêté la viande, je me suis mise à faire la bouffe... Cette répulsion que j'avais par rapport à la bouffe était aussi un rejet de l'image de la mère au fourneau.

**Le bio** : au point où on en est, les choses les plus facilement mangeables sont sous plastique, et les choses les plus simples, les plus naturelles sont devenues un luxe.

C'est un comble !

**Les supermarchés** sont pratiques pour tous les voleurs. Les voleurs sont souvent aussi victimes de la consommation.

.....  
**farine + eau = chapati.**

*Faire cuire sur une plaque de métal sur le feu.*

### Lord Baton

L'Alimentation : Quelque fois, c'est un vice. Ça dépend de comment je me sens.

Je dois manger plus que la moyenne des gens car je suis plus grand que la moyenne, mais avant je mangeais trop : je mangeais assez pour alimenter 4 personnes. J'ai vu que c'était un problème, et je n'ai plus voulu continuer. Pour cela, je suis vegan depuis 3 mois.



En GB, c'est facile d'acheter de la nourriture végétarienne déjà préparée et pas très chère, mais j'ai voulu préparer moi-même ma nourriture, et c'était un pas vers une meilleure manière de traiter l'alimentation.

Si j'avais une grande cuisine bien claire avec beaucoup de place, alors, je m'amuserais beaucoup à faire la cuisine. Mais ici dans le bus, il n'y a pas assez de place.

Hier j'ai été ramasser des chateignes et c'est une bonne sensation. J'étais heureux de ramasser directement moi-même la nourriture que j'allais manger : pas besoin d'aller au supermarché, au magasin...

J'ai découvert le soja et ses produits dérivés, comme le tofu : c'est fantastique! Même les mangeurs de viande trouvent ça bon et meilleur même que la viande. Ya aussi le "tempi", que je ne connais pas encore. Le soja est un exemple de comment la bouffe peut être riche et variée sans complication, et sans avoir besoin des supermarchés. Tout à partir d'un grain de soja.

C'est horrible qu'il y ait des gens qui n'ont pas assez à manger.

**Le bio** : je ne crois pas que ça existe en GB. En GB, il y a la "Health Food". Le bio c'est sans produits chimiques? Le terme de produit chimique est très flou. Le chlorure de sodium est-il un produit chimique? Après utilisation de produits chimiques, la terre n'est pas bonne. Et les nitrates vont dans la nourriture. Les cadavres maintenant restent plus longtemps dans la terre sans se décomposer, à force de bouffer des conservateurs.

**Supermarkets** : j'y vais, mais le moins possible, et de

moins en moins. Des consommateurs (qui achètent) dépendent ce qui est vendu. Le boycott permet le changement. Comme il y a plus de végétariens maintenant, il commence à y avoir des produits végétariens

.....

### **Ladu**

*350g de beurre (ou, pour les végétaliens du "vegetable ghee" comme en Inde), 400g de farine de pois chiches, 2 cuillères à dessert de noix de coco, 250g de sucre glace, 1 petite cuillère de cannelle, 5g ou plus de canacao, si on veut.*

*Fonds doucement le beurre dans une poêle. Ajoute le canacao en l'émiettant, si tu en met. Ajoute la farine en gardant au chaud. Remue pendant 15 minutes. Ajoute les noix de coco et la cannelle. Mélange bien pendant 2 minutes. Retirer de la chaleur la poêle. Ajoute le sucre. Utilise une fourchette pour le mélanger. Fait le plein et lisse. Laisse le dans un endroit assez froid.*

### **Infra**

**L'Alimentation** : Ali : allier, ment : mentir, aimer, miam miam. Information, énergie et entropie (on chie). Le truc de base qui régit tout! Cf la photosynthèse des légumes. Transformation de l'information de base en énergie, c'est à dire en organisation = utilisation de l'énergie. Prends un bateau à voile sur l'océan. L'océan est source d'énergie. Si les particules d'air sont désorganisées, il n'y a pas de vent. Pas de source d'énergie pour le bateau. Mais pour peu qu'un certain nombre de particules d'air

aient une organisation comme une direction commune, alors il y a vent et énergie, le bateau avance.

L'alimentation c'est absorber de l'énergie. L'entropie c'est ce qui reste quand on a utilisé l'utilisable : Kafka prout.

L'alimentation c'est aussi la gourmandise, le plaisir . Le plaisir a donc trait à une énergie vitale. Ce qui nous ramène au cul, lieu de passage. Passage vie-mort. Pulsions. (signé : l'araignée des trous d'air)

**le Bio** c'est quoi cte connerie ? L'alimentation d'une voiture est biologique car le pétrole dérive d'un corps biologique. Ce plastique est d'origine biologique.

**Les supermarchés** : Quand j'étais petit : les lumières, le côté tape-cul en plastique. Mais passé 10 ans, on le retrouve plus, c'est à dire à partir du moment où on rentre dedans en tant que client. Par contre, j'aime bien les marchés.

.....  
**Recette :**

*j'aime bien faire des expériences, mélanger des tas de trucs. Des fois c'est dégueulasse, mais plus ya de trucs, mieux j'aime en général. J'adore couper en tous petit morceaux. J'aime la cuisine chinoise où ils arrêtent pas de découper jusqu'à l'infinité-simal.*



## Daniel

L'alimentation c'est la santé, la force, l'énergie.

Je ne suis pas végétarien. Les végétariens ici m'énervent car je n'arrive pas à manger ce que je veux, genre un bon plat bien gras en sauce.

Je ne mange pas bio car je n'en ai pas besoin car je mange de la viande. Le bio ça me fait rigoler, vu les expérimentations dans les champs. Il y a tant d'engrais que les blés se couchent : ils poussent trop vite et n'ont pas la force de se porter!

J'adore les supermarchés. C'est à côté, j'y fait mes principales courses.

## Phil

**l'Alimentation**, jusqu'à présent, c'est le seul moyen qu'on a de préserver le corps en vie. C'est la sale habitude qu'on a pour essayer de préserver notre corps en vie. Habitude devenue obligatoire car elle est devenue un besoin.

On a besoin de manger. C'est malheureusement ressenti par certains comme essentiel, comme moteur. Il faut manger. Pour ça, il faut travailler, gagner de l'argent,...

Il m'arrive de ne pas manger de viande, il m'arrive d'en manger. Je peux me passer de viande sans problèmes. Mais la viande contient des protéines, et les protéines sont essentielles au fonctionnement du corps, dans cette sale habitude. Quand on voyage en plus, ya pas toujours le choix.

Sauf si on devient yogi : on dit que dans les Himalayas, yen a qui mangent pas pendant des mois...

**le Bio** : si je m'écoutais, je boufferais que bio. Parceque dans le pas-bio, ils ont fait perdre toute qualité à la terre, avec tous les engrais, les pesticides, ... Ça a été reconnu que les aliments avaient perdu leur pouvoir vitaminés. C'est pas pour rien que les pharmaciens s'enrichissent avec leur juvamine et autres produits vitaminés qui leur coûtent 3F50 !

**Les supermarchés ?** Ah non pas ça! C'est une super aventure ! Je déteste les supermarchés ! Enfin ! C'est too much ! trop, c'est trop ! surtout les grands, les machins énormes en provinces, avec des allées, à n'en plus finir! Ah c'est un autre monde ! Là, dans un supermarché : t'es dans le monde des fantômes !

Enfin, c'est bon pour moi : je suis un réfugié maintenant.

Souvenir de diète : 1 journée de marche au milieu de la forêt amazonienne pour t'isoler pendant 10 jours, éviter tout contact avec l'extérieur. Il y a quelqu'un qui t'accompagne pour te préparer la bouffe et tout ça. Il y a une plante que tu mêles à la bouffe. C'est un régime sans sel ni sucre à base uniquement de riz, de bananes vertes grillées et de flocon d'avoines. Les insectes crépitent toute

la nuit. J'installe mon hamac. Il préparait le Outchpawacha Sanango. Une racine qui est dite, par les chamanes, enseigner dans les rêves. La nuit tombe, en Amazonie péruvienne... Fatigué par la marche, moïn de tout. D'un seul coup il me prend une espèce de torpeur, comme si j'allais m'endormir mais qu'à moitié. Je sentais des piqures dans le coltard, partout, comme des insectes dans le hamac. Je regarde à la torche : rien, pas d'insectes. Je me recouche, ça recommence. Je vais finalement me coucher dans une petite hutte en bois où yavait un matelat. Je me réveille, j'étais dans une tente en Amazonie. Sel et sucres sont supprimés car il bâtissent des défenses énergétiques. Ainsi, sentir [sentier ?] plus profond.

.....  
**Canabeurre :**

*Prendre 100g ou 150g de beurre. Prendre 30g de très bon canacao, faire revenir tout ça dans une casserole, à feu doux en égrenant le canacao dedans.*

*Faire bouillir 6h en rajoutant de l'eau de temps en temps, de manière à ce que ça fasse toujours un petit bouillon dedans au milieu. Au bout de 6h, tu récupères le beurre dans une passoire tamisée avec du coton. Avec le beurre tu peux faire des galettes sucrées ou des tartines ou au choix. Tu multiplies la qualité par 10 : jusqu'à 80%!*

**Duo : Mériadeg et Cad**

M : Autoalimentation! sans les agents colorants ! boycottons Nestlé, Danone, les grands lobbyes alimentaires! cadybalisme!

C : Notre corps est un temple et un véhicule. Il doit être respecté. Il est un précieux outil pour jouir, s'instruire, créer, évoluer...

Du fait que nous sommes obligé de nous adapter à de multiples situations nouvelles, nous devons pouvoir manger de tout, en privilégiant ce qui peut être naturel, biologique, végétal

A la campagne, basé sur végétariennisme et végétalisme. Mais en ville, pour lutter contre l'agressivité, je préfère le poisson à la viande. Mais parfois si ya pas de poisson, je mange de la viande.

M : sur la banquise ya pas le choix : ya que du poisson à manger !

Ne pas cuire à l'eau bouillante, mais à la vapeur : il y a moins de pertes de qualité nutritive. Ne prendre que du pain au levain. Slogons : Le pain, au levain ! Le vin, au raisin !

C : céréales complètes. Banir quand ya le choix la bouffe industrielle, mais ne pas priver son corps.

M : faites l'expérience du jeûne! Faire la grève de sa gourmandise ! 5 jours sans manger permettent de constater l'importance primordiale de l'alimentation !

C : On peut introduire le jeûne, mais sans systématisme. Le jeûne s'impose face au malaise, au mal. Le jeûne comme apaisement, repos de l'organisme, comme source d'éveil à son propre corps, mais sans tomber dans une mystique du jeûne! C'est un moyen, pas une panacée.

Le Bio : y a-t-il vraiment, aujourd'hui, une alimentation véritablement bio ? pollution par les eaux, par l'environnement immédiat, ...

M : de toute façon, le bio est pas plus cher que la sale bouffe du diable, pleine d'agents chimiques et de substances pourrissantes. Car une portion de bio est équivalente à 2 portions de pas bio.

Le sucre est blanchi c'est absurde. Colorer les aliments pour des raisons d'esthétique. A partir du constat d'absurdité, quel est le jeu ? Rendre les gens malades pour faire fonctionner l'industrie des médecins ?

La merde (légale, technologique, morale...) prend souvent la santé et l'hygiène comme prétexte pour accroître son empire.

**Les supermarchés** : Ils ont été créés pour monopoliser, supprimer les petits commerces, et surtout le petit commerce artisanal. Dans le temps, le boucher avait le droit de tuer lui-même les animaux dont il vendait la viande. Maintenant, ça passe obligatoirement pas l'abattoire. Ils stabilisent l'existence d'un petit nombre de petits commerces, mais uniquement comme lieu de stockage et de vente des mêmes aliments que ceux qu'on trouve dans les supermarchés.

Il y a trop de choix dans l'emballage, mais à l'intérieur, le produit est le même, à part éventuellement l'agent chimique titilleur de papilles gustatives, qui change.

Aus US, ils font des légumes mutants en enlevant les défauts des légumes : par exemple des fruits qui ne pour-

rissent plus jamais. Ils mettent ça sur le marché sans attendre plusieurs années de mise en bouche sur des cobayes.

Les seuls chiottes bien, c'est les turcs ou les chinois, où tu t'accroupi mais ne t'assois point.

Nestlé a commercialisé dans le tiers monde l'idéologie qu'il faut donner le biberon aux bébés. Résultat, avec la flotte de là-bas, plein de bébés sont morts. Des milliers de bébés morts pour le profit de Nestlé.

C : La grande surface, c'est la mort du petit commerce, la mort du petit producteur, la mort de la diversité, la mort de l'alimentation naturelle, l'avènement des multinationales de l'alimentation, avec toutes les abérations et le danger de l'uniformisation : de moins en moins de choix de s'alimenter selon ses goûts, sa recherche du moment. C'est un contrat pour la maladie, la mort, le cancer. Par l'introduction des produits chimiques dans les aliments, par la manipulation génétique des végétaux, colorants, conservateurs.

C'est laid, esthétiquement. Ce ne sont pas des lieux de vie, de rencontre. Ça a tendance à générer l'inverse de ce qu'on souhaite : le désir du vol, l'agressivité.

M : A 18 ans je me suis choppé 12 points de suture pour avoir essayé de piquer une raquette de tennis dans un supermarché : le vigile m'a poussé, j'ai glissé et suis tombé contre un poteau.

### ***Cad : Comment cuire le riz complet pour 2 personnes.***

*1 verre de riz que l'on met à cuire dans 2 verres et demi d'eau légèrement salée., 2 gousses d'ailles coupées en lamelles ou entières*

*Faire cuire à feu très doux, légèrement couvert, jusqu'à disparition de l'eau. Que le riz soit cuit et bien gonflé. Servir comme ça, ou avec du beurre ou quelques gouttes de soja. Ou avec une branche de basilic pour parfumer. Ou un morceau de camembert, ou des sardines, ou un oeuf. Bien mastiquer chaque bouchée cinquante fois.*

.....

### ***Meriadeg : recette de manger-pressé contre les mac Burgers.***

*Acheter une carotte au marché bio. L'éplucher, la manger, telle quelle.*

*Plus tard, quand on rencontre un baton, on peut le casser.*

*On peut faire ça aussi avec les autres légumes, car il est très bon de manger cru.*

*Accompagné d'une bonne boisson. Un Bourgogne le plus léger possible.*

**Marcel**

L'alimentation c'est pas du bidon : Respiration, transpiration, aquation. L'alimentation est l'un des 3 domaines qui pénètrent le corps et lui apportent de l'énergie. Les 2 autres sont le tellurique et le cosmique.

L'alimentation c'est pas du bidon : On respire tellement de fois par jour qu'on ne s'en rend plus compte. On respire local, c'est à dire l'air autour de soi (sauf dans des situa-

tions exceptionnelles : sous l'eau, dans l'espace...) Ce qui laisse à penser que l'homme est impliqué dans le fonctionnement de son environnement local.

Ce qui vient de loin (fruits exotiques...) ne correspond pas à cet environnement local.

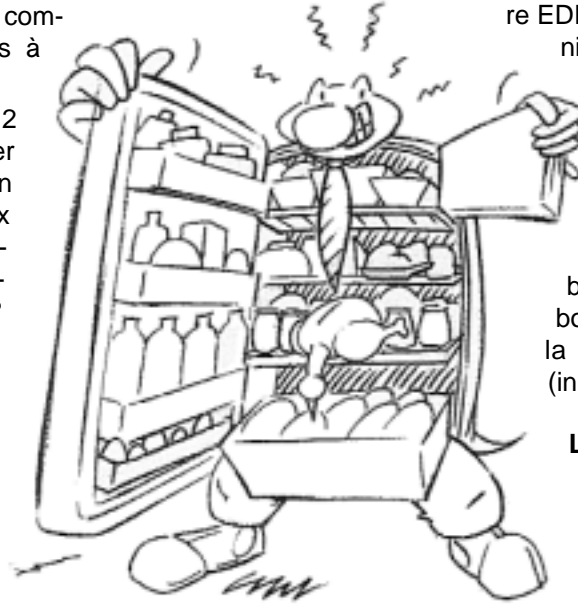
Donc, l'alimentation doit être locale : broutons et fumons local. Ainsi, participons, communions avec un lien, participons à son identité.

L'être humain est une rencontre de 2 cellules, donc on peut le considérer comme un programme. La digestion en est un sous-programme. Aux temps (préhistoriques) où ce programme s'est mis en place, à quelle alimentation était-il destiné? Respecter cette alimentation conduit évidemment à la meilleure efficacité de ce sous programme digestif.

Avant l'époque industrielle était l'époque agricole (sédentaire). Avant, était l'époque des éleveurs (nomades). Avant, était l'époque des chasseurs et cueilleurs. Le programme digestif correspond donc à un environnement local où les éléments étaient bruts : non transformés, sans cuisson ni mélange.

Plus on recule dans le passé, moins il y a attachement à la matière, à l'objet, à la propriété et la possession. La cueillette est aléatoire : il n'y a aucun intermédiaire entre le besoin (la faim) et la satisfaction (le repas). Mais la faim n'était pas assouvie de suite, et cela demandait un effort.

Avec la matérialisation il y a un frigo plein et la lumière EDF aussi dans le frigo. Grâce à la technique, on élimine la peur supposée ancestrale de la faim, et, pire, ça nous permet d'être nous-mêmes notre propre frigo, c'est à dire de manger AVANT d'avoir faim !



Le fait de manger correspond à un besoin énergétique, au plaisir de la bouche (la tétée, cf. Freud dans le dico, la cigarette...), la peur de la faim (inconscient collectif) ...

**Les laitages :** Comme résultat du sous-programme de la rencontre de 2 cellules, l'enfant naît dans le ventre de la mère, et est généré en accord avec son système biologique. Le lait est prévu de la mère à l'enfant,

pour toutes les espèces mammifères.

Ex : le lait de la vache est prévu pour le veau. Or, pour la survie de l'espèce, le veau a besoin d'être très vite sur pat-

tes, et donc le lait de vache contient plus de calcium et de phosphore.

L'homme n'a pas les mêmes besoins que le veau. Il n'a pas non plus les enzymes nécessaires pour assimiler ces éléments qui ne sont pas utiles au programme de l'homme.

Pour cela, le bébé qui reçoit son premier biberon de lait de vache le gerbe dans presque tous les cas. L'ensemble nez+bouche est un premier filtre. L'estomac est le 2ème. Une fois que le lait a dépassé ces filtres, où va se coincer ce qui n'est pas assimilable, mais qui a été toléré grâce à l'enrobage dans la partie assimilable? Ca donne les rhumes, les rhumatismes, et des allergies.

Je mange de la viande sans problème, mais j'évite la viande industrielle.

Cf. les livres "Mangez vrai" de Guy Claude Burger, sur l'instinctothérapie... Et : "La révolution dans un brin de paille" de Fukowaka : En ouvrant les yeux on constate que l'éco système est tellement bien foutu qu'on a tout intérêt à s'y intégrer plutôt que de jouer au Super Dupont à remuer la terre, du labourage à la centrale nucléaire. Plus on se rapproche de l'écosystème, plus il y a équilibre entre les différents éléments. Il y a alors un parfait équilibre mangé/mangeur. Si il manque un maillon à la chaîne, le cycle est rompu et un autre des éléments va proliférer, devenir un parasite. Ainsi, par ex, il n'y a pas de "mauvaise" herbe : une "mauvaise" herbe permet à l'azote de remonter à la surface, elle protège aussi du soleil trop fort, garde l'humidité à la surface et nourrit le sol.

A parler encore : les associations de mélanges alimentaires, l'intox culturelle.

**Jean-luc**

Dans le monde, il y a ce qu'on voit et ce qu'on ne voit pas, ce qu'on mesure (le nombre de globules rouges dans un millilitre de sang) et ce qu'on ne mesure pas (la beauté d'un paysage).

Si on ne mesure pas, c'est peut-être parcequ'il n'existe pas d'instruments de mesures qui le permette, parce que c'est indéfini, qu'on ne s'y intéresse pas, ou qu'on est sorti du domaine de la quantité pour rentrer dans celui de la qualité.

C'est lié, mais c'est pas figé dans le temps. Un phénomène peut passer du visible à l'invisible, ou l'inverse, et tout ça évolue en fonction des outils de mesure : sans microscope, le choléra n'est manifeste que lors de l'apparition des symptômes; sinon il est repéré dès l'apparition du bacille de Koch sous le microscope.

Ça évolue aussi en fonction des préoccupations et orientations de la société : si les topmodèles ne sont pas nécessairement filiformes, personne ni ne mesure ni ne perçoit la cellulite d'une femme.

La perception de ce que peut apporter une chose, fait qu'on cherche à mieux la connaître : si l'alimentation ne posait pas problème, on ne mesurerait pas aujourd'hui la teneur en vitamine, en protéines, ...

Les moyens de détecter l'invisible évoluent avec la technologie : teneur en acides aminés, détection d'un virus, détection de planètes dans d'autres systèmes solaires, prévision météorologiques ou politiques, détection préembryonnaire...

**La science** a banalement la prétention d'être exacte, universelle et souverainement bienfaisante. Son outil principal est la mesure. Elle peut tout mesurer (universalité), et tout ce qui n'est pas mesuré n'existe pas ou du moins est sans importance ou nuisible (bienfaisance). Donc, il ne faut pas s'en faire et laisser les choses importantes aux experts, c'est à dire aux gens sérieux et compétents capable de faire et prendre des mesures (déresponsabilisation).

En fait, rien ne nous empêche d'ouvrir les yeux et nos autres sens.

Et régulièrement au cours de l'évolution des techniques et du mode de vie, des maladies viennent nous rappeler que "tout ce qui se mesure" n'est pas "tout".

Les Romains déjà s'étaient habitués très facilement à boire l'eau du robinet plutôt que d'aller la chercher à la source ou au puits. Saturnisme. Dans l'invisible de l'eau, on a plus tard extrait le plomb des canalisations, responsable de ces empoisonnements.

Il y a 500 ans, les conserves permettaient aux marins de partir longtemps. Le scorbut est venu signaler : "Eh! il y a des choses qu'on ne voit pas mais qui sont nécessaires !". Les scientifiques plus tard ont extrait de ce qui n'était pas

connu des substances vitales qu'ils ont appelé "vitamines". Etc... : L'invisible est grouillant de vie.

Dans un sol, il y a ce qu'on voit, et ce qu'on ne voit pas; ce qu'on mesure et ce qu'on ne mesure pas.

Dans une plante, il y a ce qu'on voit, et ce qu'on ne voit pas; ce qu'on mesure et ...

Dans une alimentation, c'est pareil.

Ce que l'agriculteur moderne mesure dans son exploitation agricole, comme tout gérant d'entreprise, c'est le profit financier qu'il réalise, directement lié au poids, à l'aspect et au marché de la production, ainsi qu'aux subventions accordées par l'état, la CEE, ...

Dans une telle exploitation, ce sont donc la mesure (quantités) et ce qu'on voit (aspect), qui sont optimisés, au moyen des engrais et traitements anti-concurrents, et d'autres techniques (génétique, ...).

Les engrais synthétiques sont conçus en laboratoire pour apporter l'effet attendu : la quantité et l'aspect. Ils n'apportent pas a priori ce qui ne se voit pas. Ou en tout cas on ne sait rien de cet apport.

Etant donné la production accrue, le sol (terrain), va être sollicité beaucoup plus pour fournir aux végétaux cultivés tout ce qu'ils réclament habituellement, mais qui ne se voit pas, ou ne se mesure pas, et qui n'est pas fourni par l'engrais. Or, rien dans le nouvel écosystème, ne permet cet apport supplémentaire en "ce qui ne se mesure pas" mais que les plantes, plus nombreuses, réclament. Le sol, après avoir fourni tout ce dont il disposait, se vide : il n'est



plus que le support physique des plantes, comme un bouchon de polystyrène dans une culture hydroponique.

Pire que vide : les terrains sont imbibés d'agents de mort : insecticides, fongicides, régulateurs, herbicides...

Ainsi, les aliments issus de l'agriculture chimique souffrent d'une carence en "tout ce qui ne se voit ou mesure pas". Ils sont vides de l'invisible vivant, chargés de mort comme le terrain qui les supporte.

Cela satisfait l'agriculteur endetté, le commerçant et le marché qui veulent beaucoup de beaux fruits pas chers, et l'industrie agrochimique. C'est aussi une arme de la guerre froide (économique) entre nord et sud.

Le maillon suivant dans le cycle biologique, après la terre et le végétal, c'est l'animal et l'homme. Dès lors, les nouvelles maladies ne sont pas étonnantes ! Elles satisfont alors l'industrie pharmaceutique et médicale, qui se nourrit également de la technique et du chimique. Chimique et technique sont donc autant le produit des recherches de ces industries, que la cause du besoin qui les justifie.

Les supermarchés sont la vitrine de cette chaîne qui n'a plus d'alimentaire que le nom.

Dans la "nature", il y a équilibre entre le vu et l'invu. La mesure (le poids) de la production en fruits est à l'image de la qualité des produits, qui contient aussi tout ce qu'on ne mesure pas. Dans un écosystème équilibré, une surface de terrain va fournir une certaine production de fruits et légumes. Cette nourriture assure la subsistance d'une certaine population, dans un équilibre en évolution, dont fait partie la géographie du terrain, le climat et d'autres influences locales.



- NATURE MORTE -

Sur la planète mondialisée, avec l'abolition des distances, un énorme écosystème "de marché" phagocyte tous les autres dans lequel le mot "équilibre" est associé à "régression". Le progrès est associé à la seule "croissance". C'est est une fuite en avant.

Ça se traduit par des désastres écologiques.

Heureusement il y a plein de manière de disparaître : fission ou fusion lors d'une guerre nucléaire, transformation, mutation, combinaison, évolution... Et si on secoue tous ces gènes, ça donne : transmutation, transcendance, transbinaison, ...

Le bio ne pollue pas la terre et ne charge pas les aliments en toxiques. Avec des préparations et autres recettes de

maturation des composts ou des sols, l'agriculteur bio se préoccupe plus de la qualité de l'inmesurable, de l'invisible dans le cycle, dans la vie.

### **infusion de réglisse**

*Acheter un baton de réglisse à 100 balles sur le marché. L'écraser. Faire des infusions avec la poudre obtenue.*

#### **Gérald**

L'alimentation c'est un besoin élémentaire dont on a besoin tout le temps. Si on était pas alimenté on serait mal.

On peut alimenter toutes sortes de chose, pour qu'elles vivent ou grandissent, ou fassent vivre : un bébé, un circuit électrique, un groupe électrogène, la passion... On peut alimenter la guerre aussi, car on se force à se pourrir. Est-ce que c'est un besoin aussi?

L'alimentation bien sur c'est la bouffe aussi. La bouffe c'est bon. On peut bouffer bouffer, se faire une bouffe, dévorer, faire un repas ...C'est bon, ça sent bon, bon, miam miam !!!...

Quand je fais la bouffe c'est vachement fort. Je pense aux gens pour qui je le fais, ... faire la bouffe c'est une méditation, et j'y met des énergies qui sont ensuite ingérées. Quand je me retrouve seul, à éplucher les légumes, ou à

travailler la pâte, etc. ces travaux de base me remplissent de bonheur. On a tous un yin et un yang, parfois on a des différences, faire la bouffe fait partir les différences : on est ensemble. Ca m'est arrivé de faire la bouffe après une prise de tête : ça libère vachement, c'est toujours positif.

Et ça a une influence sur la manière avec laquelle je choisis les aliments et les assemble... Je choisis toujours de préférence des légumes du jardin, pour la pureté, la fraîcheur, et surtout pour ne pas tromper l'autre : il y a quelqu'un qui est là, qui pense fort à ça, et ça se ressent quand on mange après.



#### **P. de la coop Soleil Levant**

**L'Alimentation** : J'aime bien les frites et les hot dogs. Pas forcément bio d'ailleurs.

Car ya des faux : au soja! C'est une boutade, un peu caricatural. Ici, su ce qui se passe au niveau de la perception de l'alimentation, il y a 250 familles d'adhérents, et 36 réponses différentes : régimes, cru / pas cru, produits laitiers / pas de produits laitiers,... C'est pas ça le truc. Ce qui nous anime ici, c'est plus la façon dont c'est produit et les gens qui travaillent : agriculteurs, transformateurs. On se sent plus proche de la production que de la consommation finale.

La consommation est souvent le truc terminal : acheté / bouffé, sans consciences de "d'où ça vient? comment ça

c'est fait?" C'est moche : réducteur à uniquement un échange de matière et d'argent. ça coûte tant, puis tu digère. terminé.

Je disais hot-dog et frites un peu par provocation : les permanents et personnes impliquées ici, à la coop bio, sont souvent associées à l'emballage BIO. Il y a plein de projections. Mais c'est pas forcément justifié : c'est pas un sacerdoce.

**le bio** : c'est quoi? c'est qui? Pour l'aspect législation, il y a une définition officielle, car il y a des réglementations européennes et nationales, chaque pays ayant ses particularités.

Et puis il y a 2 grandes sortes d'intentions, qu'on trouve tant dans les produits que chez les consommateurs.

- les idéalistes, qui font ça pour l'idée, avec des objectifs écologistes, pour une économie différente avec moins d'impacts sur l'environnement.

- les autres : producteurs reconvertis parcequ'il y a un marché, et les consommateurs pour la santé, le goût, la mode.

Souvent on pense que le bio est produit sans traitements, en "sauvage". C'est une fausse idée. C'est une technique de production très pointue, qui demande plein de connaissances. Le concept du "sans traitement", c'était le moyen pour les pionniers du bio de se positionner dans l'opinion par rapport à l'agriculture conventionnelle qui, elle, utilise à fond les engrais et traitements... Mais en fait ya du boulot, des traitements avec des produits non nocifs

pour l'environnement : par exemple des produits végétaux, ou des produits qui ne sont pas de synthèse.

Dans la structure de coopérative "Soleil Levain", ya des objectifs décidés collectivement, des intentions qui enrichissent la notion de "bio" : les gens qui font le bio sont aussi important que la manière avec laquelle ils le font. ça permet de corriger des incohérences. Par exemple, aujourd'hui, on peut trouver des tomates du Maroc en bio dans certains magasins. C'est incohérent car c'est pas du tout la saison des tomates, et car les terres au Maroc appartiennent à Hassan II, et que ce sont des gosses qui y travaillent pour des clopinettes... Ce sont des choses qui ne nous donnent pas envie de diffuser en décembre des tomates bio du Maroc. Il y a donc une "politique d'achat". Envie, éthique : tout ce qui peut nous ressembler un peu. Mais certains adhérents réclament des tomates bios en Janvier.

C'est ainsi que quand on compare le prix du bio au non-bio, il faut aussi tenir compte du coût social et environnemental.

On ne prend pas en compte les carburants des véhicules utilisés. Sauf pour les plantes médicinales.

La technique de production, c'est ce qui concerne la défense des cultures, l'alimentation des plantes, et la transformation. Dans la transformation il y a aussi d'autres critères. Par ex, du pain bio ne peut pas être cuit dans un four à gaz à flamme directe. Id pour le séchage...

On a essayé, sur quelques jus de fruits, sur quelques bocaux, essayé de récupérer les verres pour les rendre

aux producteurs. Mais si le verre n'est pas impeccablement rendu, il faut beaucoup d'eau chaude et de détergents, si bien que c'est coûteux écologiquement. Et c'est difficile aussi par manque de standardisation. On arrive en pratique à limiter la casse : choisir des producteurs qui limitent le sur-emballage. Ya le soucis, mais dans le bio comme ailleurs, c'est pas génial. Par exemple, on vend ici désormais de l'eau dans des bouteilles en plastique. Un producteur de vin les récupère, soit pour y mettre du vin, soit pour protéger ses pieds de vignes. On retarde ainsi le moment où la bouteille est jetée. Mais de toute façon ça termine toujours un jour à la décharge.

Petit historique du bio : une structure associative "Nature et Progrès", à l'origine de beaucoup de définitions des techniques de production. Pendant 20 ans, des groupes se sont constitués sur le modèle N&P. C'est en 1980 qu'a eu lieu la première homologation BIO selon le cahier des charges N&P.

En France, tout est verrouillé par le syndicalisme et il y a peu de possibilités. Mais pendant longtemps, la France fut leader au niveau technique et production.

Après, ces organismes se sont fait reconnaître : 15 cahiers des charges sont homologués par le ministère de l'Agriculture. Avec l'Europe se concrétisant, un cahier des charges européen est sorti en 92, inspiré du cahier N&P, mais en pire, avec un nivellement par le bas. L'Europe a donc plutôt été un recul pour le BIO en France. Ce cahier définit un cadre pour la production. Il y a donc des structures obligatoires qui sont des moyens de contrôles indé-

pendants, qui délivrent une certification, c'est à dire une licence délivrée à partir de données fournies par le contrôleur. Cette licence permet d'utiliser le terme "Agriculture Biologique"

En France il y a 3 contrôleurs (par ex "Ecocert"), en Allemagne, il y en a 48. Il y a toute une norme à respecter pour être organisme contrôleur : compétences, intégrité, indépendance, ...

"Ab" c'est le label français, qui exige pour les produits transformés qu'il y ait 95% de composants bio. Pour la certification européenne, il suffit de 51%. (C'est l'Allemagne et de la Hollande notamment, qui avaient un gros marché, qui ont fait pression pour des seuils si bas) Maintenant, les yaourts "BIO" de Danone, portent la mention explicite "Non issus de l'agriculture biologique"

On favorise l'origine locale d'un produit, une maîtrise de l'approvisionnement, de la technique de production : par ex quelqu'un qui produit et transforme lui-même. Ainsi, une entreprise achetait en Hongrie des fruits rouges surgelés à des prix défiant toute concurrence et du sucre bio, et faisait des confitures bio avec : on lui a retiré la certification.

En France, pour l'instant, on se connaît tous plus ou moins dans le circuit bio. Ya toujours des rumeurs, fausses. Si quelqu'un fabrique des confitures bios sans acheter aucun produit bio ni produire lui-même ses fruits, ça se repère.

Dans le bio, ya aussi une notion de confiance, d'honnêteté. Au départ, c'est une réaction contre l'évolution de l'a-

gricuture. Tout le monde se connaissait. L'idée de continuer sur un type d'agriculture comme il y a 50 ans, où tout le monde faisait du bio sans le savoir. La confiance, c'est un des ingrédients.

La différence n'est pas forcément décelable : les produits de synthèse actuellement utilisés ont une moindre toxicité, et une rémanence (=durée de vie) plutôt courte. L'évolution de l'agriculture conventionnelle est plutôt positive. Car un produit destroy à large spectre doit être très puissant (comme le DTT ou le lindane, qui ne coûtaient pas cher mais ont été interdits car trop nocifs pour tout le monde) . La tendance est aux produits chimiques spécifiques à un unique type de nuisance, et qui auront une durée de vie relativement courte. Dans le produit consommé, on ne trouve pas beaucoup de résidus. Mais dans le sol, si.

Dans le bio, le tabac est un traitement à large spectre, très puissant : ça tue tous les insectes. Le tabac est autorisé, mais pas la nicotine.

Qu'est ce qu'un produit de synthèse ? Le sulfate de cuivre est utilisé, depuis 1870 environ, sur les vignes et les arbres. C'est un produit fabriqué, à partir de métaux et minéraux.

**Les supermarchés** : J'habite près d'un petit supermarché; j'y vais de temps en temps, j'aime pas trop. On peut y aller et manger dans les rayons sans vergogne. Je trouve ça moche. Ya pas d'âme; c'est la mise à disposition de biens, qu'on échange contre de l'argent. Comme un grand vase

communiquant. Sur un plan économique, c'est assez démonstratif de ce qui se passe un peu partout ailleurs : on tire vers le bas... Beaucoup de mots, toute une mise en scène très réfléchie, la meilleure façon de rentabiliser l'espace. Ya pas une place pour le lait, le sucre, la farine : il faut les chercher, car tout le monde en achète. Les produits frais sont plutôt au centre, où tout le monde va. La distribution en grand représente une structure énorme, financièrement, avec beaucoup de moyens. Ils ont organisés autour d'eux des structures qui produisent uniquement pour les supermarchés. Sans oublier que "il faut penser au blister pour accrocher au crochet sinon les supers n'en voudront pas."

Recette très simple et méditerranéenne : le rousti.

Une tranche de pain grillée, frottée avec l'ail, avec un peu d'huile d'olive.

## Angélique

Je mange des fruits et des légumes surtout, mais j'ai plutôt tendance à manger ce qui me tombe sous la main.

Je ne mange pas de viande. Je me sens mieux, plus équilibrée, mieux avec mon corps en bouffant des choses naturelles. J'aimerais progressivement ne plus manger d'oeufs ni de poisson mais je suis trop faible aujourd'hui pour un passage trop brusque.

Il y a trop de gâchis, de n'importe quoi dans la manière de consommer habituellement. Il n'y a pas de nécessité d'enfermer des animaux juste pour les engraisser et pour qu'ils

terminent dans l'assiette des gens, pour satisfaire un faux besoin.

Le bio reste inaccessible. Ou alors, il faut le cultiver soi-même. Là, on redécouvre plein de choses. Ici, les carottes ont super bon goût. Au super marché, elles n'ont aucun goût, tout va vers l'insipide. Retrouver le vrai goût des choses.

En même temps, il y a eu évolution : des choses naturelles ont évolué, ne correspondent plus à l'époque, car l'homme a été altéré par toute la chimie qu'il a mangé sans le savoir. Ou alors, il faudrait avoir mangé toute sa vie des choses naturelles,

**Les supermarchés** : je ne les fréquente pas souvent. ça me saoule. Ils impliquent un système à base d'argent. Je préfère y envoyer quelqu'un d'autre. Il vaut mieux limiter les emballages.

.....  
**Recette** : je cuisine au nez, avec ce que j'ai sous la main; comme je le sens.

**JLuc**

J'ai faim, je mange.

J'ai un peu faim et manger un peu me ferait du bien. J'aimerais bien des crudités. Il y a un concombre à côté,

mais a priori, j'aime pas le concombre. Tant pis, je m'en prépare une salade. En la mangeant, je traque les sensations qui accompagnent la satisfaction de la faim.. Parfois, une papille fait "berk" au concombre, mais en fait c'est pas si mauvais que ça. Ou alors un œil me dit "du sel là bas". Je rajoute du sel et continue à manger. A un moment, le bas de gorge ne me dit plus "Envie!". Je m'arrête

alors, car si je continue, c'est le ventre un peu plus tard qui me dira "Suffit!". Et là, ce sera vraiment désagréable de continuer.

Avoir les yeux plus gros que le ventre, serait-ce se fier à ses yeux pour s'alimenter ? Préférer la jolie pâtisserie au simple fruit du jardin mal calibré. Les yeux sont dans la tête. Écouter la pupille, c'est répondre à un besoin psychologique, entretenu par les publicités.

La bouche est plus proche du ventre et du coeur du corps. Les papilles sont souvent proches des yeux et ne perçoivent pas réellement ce qui est mangé. Ya qu'à voir comme les enfants apprécient la camelote colorée.

La gorge forme les sons, les mots. Écouter le fond de gorge, c'est répondre à un besoin immédiat que le corps signale : "Eh oh !"



Le ventre réalise la transformation profonde de la matière en énergies. Écouter le ventre, c'est alimenter les organes et prévoir (réserves...).

Qui écouter pour manger ?

Souvent, il y a des désaccord entre ces 3 centres : dépendance au sucré, au joli, au visuel, aux images associées à la société de consommation ou autre (les Haribo c'est bon, j'aime les charlottes aux fraises, je "sais" que j'aime pas les concombres...)



Le confort permet le plaisir par la bouche, on en oublie le plaisir du corps entier. Au contraire, on tendra à noyer les problèmes par une sur-alimentation.

Le mieux est que ces centres communiquent : les sensations issues des 3 centres sont en phases, le plaisir des papilles est aussi celui de satisfaire un besoin immédiat et de reconstituer des réserves. Ces réserves, d'ailleurs, sont faibles quand les besoins sont biens gérés. La sensibilité accrue permet aussi aux besoins profonds de se faire entendre et de trouver une réponse.

Concombre : fraîcheur naturelle, pour usage immédiat.

Pâtisserie : douceur culturelle et calories lourdes, pour usage différé.

Pour la satisfaction des papilles, je ne mangerai pas de concombre. Je pourrai aller à la boulangerie et acheter des pâtisseries. Pas trop lourdes, sinon mon ventre ne laissera pas les papilles profiter de l'aubaine. Si je fait une orgie de petits fours, si je n'entends pas le ventre, celui-ci sera vite épuisé.

Je découvrirais alors par une sensation désagréable que mes yeux, papilles et ventres sont mal connectés. Les ressources de l'un (ventre suralimenté) n'alimentent pas le plaisir de l'autre (papilles et yeux non rassasiés).



Peut être même je vomirais. Le byzness réussit généralement à ce qu'on ne vomisse pas tout de suite. On associe rarement pas le malaise à l'alimentation.

Les effets de l'industrie humaine sont éloignés. Dans le présent, l'homme vit plus confortablement.

Les affections à déclanchement rapide (vomis de suite) sont mieux soignées ou prévenues, car elles sont une offense à la bonté de l'ordre public. Ainsi, les crises d'appendicite mortelles et les coups d'état se raréfient.

Il reste toutes celles "à déclenchement différé", qui aboutissent lorsqu'on les remarque, à la mort ou à la débilisation (Alzheimer), et entre temps, à la disqualification ("maladies honteuses").

Les soins anti cancéreux sont toujours plus efficaces. Les statistiques en sont fières. Pourtant il y a toujours plus de cas de cancers déclarés, et des chiffres beaucoup moins connus. Vers une société de malades institutionnalisés ?

Quel est l'âge des gouvernants dans le monde ? Après le maïs transgénique, les thérapies géniques, ... Les anthropologues ont pillés les tombes des pharaons. Les biologistes pillent les sanctuaires de la vie, pour compenser la pauvreté malade de la vie selon la sciences.

?

**L'alimentation** : Input; comme ça rentre, ça sort; je suis ce que je mange.

Ya des correspondances entre le caractère et ce qu'on mange. Moi par exemple, je suis le genre "brassage", j'aime quand ya beaucoup de choses. Ya aussi les puristes, qui ne mangent par ex que de la viande. Ya les aliments yin : ceux qui contiennent beaucoup d'eau, les légumes, les aliments sucrés..., et les aliments yang : céréales, racines, les aliments solides et durs, ce qui pousse en s'étalant en volume...

Ca apporte à la convivialité. Ca fait tourner la machine : apport d'énergie.

Ya l'incidence du rythme. C'est pas neutre quand on mange..

**Le bio**, c'est cher, bon; souhaitable mais pas très accessible. Si on veut manger bio, il faut passer la moitié de la journée à s'occuper de sa bouffe, aller chercher les aliments, les préparer.

Ya la nourriture des villes et celle des champs. En ville, c'est dur.

J'ai un doute par rapport au bio : on peut pas isoler un champ de la pluie, de la nappe phréatique, des nitrates et pesticides des champs voisins, de la pollution dans l'air. A moins d'être dans un pays avec un cycle fermé de l'eau (pluie, infiltration ...) C'est un peu un leurre isolationniste.

**Les supermarchés** : ça me fait chier d'y aller. Chaque fois, j'essaie d'y faire les courses pour 2 semaines, mais j'y arrive rarement. C'est plus ou moins devenu un marché : on s'y rencontre parfois, ...

C'est plein de tentations, j'y achète des choses superflues.

Le système des supermarchés casse les prix.

Au supermarché, je lis les étiquettes et ya plein de substances dégoûtantes avec des noms E124 etc. Et alors là je suis plutôt anti-brassage ! je préfère la viande plutôt que des saucisses composées de je ne sais quoi avec plein de trucs dedans. Ya envahissement de la bouffe toute faite.

Autrefois c'était quelque chose quand le soir on faisait une bête, un poulet. Aujourd'hui, avec la production de masse, un poulet c'est plus rien : c'est quand on a rien d'autre !



En résumé : ça simplifie la vie, ça apporte la quantité, mais pas la qualité.

On gagne beaucoup de temps, mais ça dévalorise le "manger". Autrefois, on y consacrait plus de temps, il y avait ensuite la satisfaction du faire (conserves et confits, tisanes, confitures, ...) La chose maintenant devient abstraite; ya une perte de savoir-faire et de qualité de vie.

.....

### ***Caviar d'aubergine.***

*On prend des aubergines minces et longues, et des poivrons. On les grille au four directement sur la plaque jusqu'à ce qu'elles soient noires, cramées à l'extérieur.*

*On les ouvre, on gratte et on jette la peau cramée. On ajoute un peu d'huile d'olive, de la mayonnaise, de la crème fraîche ou du yaourt, de la moutarde, du piment, du poivre et du sel, des sauces : soja, mustasauce, ... et on malaxe le tout.*

*On mange tiède sur des tartines grillées.*

.....

***Pour vos courriers, commentaires, réponses,  
images :***

*JeanLuc, 42 rue du Fbg Figuerolles, 34000 Montpellier*

**L'alimentation ?**

**Le bio ?**

**Les supermarchés ?**

**Une recette ?**



Merci aux dessinateurs

*Ajax*

*Didier M.*

