

# dajaloo

ensemble avec les paysans

n° 36

septembre 2013

BIMESTRIEL - ne paraît pas  
en août et novembre



Rue aux Laines, 4  
1000 Bruxelles  
n° d'agrément : P601176



## Quinoa, petite graine devenue grande

- p. 3 **Année internationale du quinoa**
- p. 5 **Quinoa, pépite des Incas**
- p. 6-7 **Quinoa garni aux paradoxes**
- p. 8-9 **Sept mois chez les producteurs de quinoa**
- p. 10-11 **Trois producteurs et autant de stratégies**



## [ édito ]

### > Pour celles et ceux qui ne reçoivent pas encore Dajaloo...

Vous souhaitez garder le contact avec SOS Faim ? Abonnez-vous en vous adressant à [cra@sosfaim.org](mailto:cra@sosfaim.org), ou à SOS Faim – Dajaloo, rue aux Laines 4, 1000 Bruxelles.

Ed. resp. : Freddy Destrait  
**SOS Faim asbl**  
Rue aux Laines 4  
1000 Bruxelles  
T 02/548 04 70  
F 02/514 47 77  
[cra@sosfaim.org](mailto:cra@sosfaim.org)  
[www.sosfaim.org](http://www.sosfaim.org)

CCP : 000-0000015-15

Réalisé avec le soutien de la DGD et de l'Union européenne



Comité éditorial :  
Eric Guiot, Gja Abrassart,  
Raïssa Kaze, Nevena Nikolova,  
Nel Van Slijpe,  
Clémentine Rasquin,  
Anais Leiner.

Comité de relecture :  
Annabel Maisin

Crédits photos :  
p. 1 (France AlterEco), p. 2, 7,  
10, 11 (SOS Faim), p.3 (Année  
internationale du quinoa), p.4  
(Dogstudio), p. 5, 6 (Biodiversity  
International), p. 8,9 (Nel Van  
Slijpe), p.12 (Slow Food)

## Une mission au Pérou aux côtés des producteurs de quinoa

**16 Juin 2013, je m'envole pour le Pérou. Destination finale : Puno (ville située au Sud du Pérou) à la découverte de COOPAIN CABANA, coopérative de producteurs de quinoa, partenaire de SOS Faim. Objectif ? En apprendre davantage sur cet aliment qui colonise de plus en plus nos étagères de cuisine, tenter d'expliquer ce qui fait le succès de ce produit et cerner les enjeux qui y sont liés. (voir article p. 5)**

Motivés par la demande croissante, plusieurs pays se lancent dans la production de quinoa. Ils espèrent ainsi tirer profit de ce succès grandissant. Mais si le marché est porteur aujourd'hui, quelle est l'assurance qu'il le soit encore demain ? La demande croît certes, mais est-elle suffisante pour répondre aux offres toujours plus nombreuses ? Quant aux consommateurs, rien ne dit qu'ils ne changeront pas leurs habitudes alimentaires et se détourneront du produit. Autant de risques que les producteurs de quinoa doivent avoir en tête pour se positionner au mieux. (voir article p. 6-7)

Cette mission au pays des Incas m'a permis de découvrir le quinoa sous un angle nouveau, celui des producteurs via la rencontre des membres de la coopérative. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, leurs conditions de vie restent difficiles. Et ce pour plusieurs raisons : manque de maîtrise des processus de nettoyage et transformation, manque de moyens – la majorité des producteurs travaillent de façon manuelle et sont obligés de louer des camions pour la préparation des terres, vulnérabilité par rapport aux conditions climatiques, culture qui demande beaucoup de temps et de main-d'œuvre, etc. (voir article p. 8-9)

Les rencontres avec quelques membres de la coopérative confirment ce constat : faute de pluies les récoltes ont été mauvaises cette année et les producteurs peinent à rentrer dans leurs frais. San Salvador, autre coopérative partenaire de SOS Faim, propose à ses membres des crédits pour financer des modules d'irrigation. Plusieurs producteurs se laissent tenter. (voir article p. 10-11)

> **Clémentine Rasquin**, responsable Dajaloo

# Année internationale du quinoa

**Le 20 février dernier, «l'année internationale du Quinoa» a officiellement été inaugurée par Victor Hugo Vasquez, vice-ministre du développement rural et agricole bolivien. Cette initiative de l'ONU est soutenue par les principaux pays producteurs.**

## Une culture traditionnelle venue des Andes

Le slogan choisi par l'ONU «Un avenir planté depuis des milliers d'années» démontre sa volonté d'afficher le rôle clé et vital que le quinoa peut jouer dans le futur. Il salue aussi la capacité des peuples andins d'avoir su préserver cette culture ancestrale. Cultivé depuis 5.000 ans exclusivement sur les hauts plateaux andins, le quinoa demeure aujourd'hui encore l'aliment traditionnel de base pour des millions de Sud-Américains.

## Un créneau porteur pour d'autres

Aujourd'hui, la production et la consommation de quinoa ont largement dépassé les frontières andines. Beaucoup d'autres pays se sont lancés dans sa production, comme les États-Unis, la France, l'Inde, le Kenya et même l'Azerbaïdjan.

Au niveau de la consommation, plusieurs études démontrent ses nombreuses valeurs nutritives. La FAO estime qu'il peut jouer un rôle important pour éliminer la faim dans le monde. Selon elle, le quinoa représente «une contribution fondamentale dans la lutte de la communauté internationale contre la pauvreté et la faim».

L'ONU affirme que l'augmentation de la production et la croissance des exportations sont favorables aux pays producteurs. Mais cela signifie que la culture artisanale actuelle ne suffira plus et qu'elle deviendra de plus en plus intensive.

## L'année 2013, début d'un espoir ?

Le quinoa, si riche en nutriments, réussira-t-il à jouer le rôle que l'ONU lui a conféré, à savoir, sécuriser de nombreuses populations sur le plan alimentaire ? Pour répondre par l'affirmative, il faudrait que plusieurs conditions soient réunies :

- Que le quinoa soit produit par de petites exploitations familiales sans altérer leur vie sociale et l'environnement qui les entoure.
- Que la culture ne devienne pas une monoculture et continue d'être associée à d'autres.

C'est à ce prix que le grain andin pourrait décrocher ce premier rôle.

> **Eric Guiot**, Bénévole



[www](http://www.fao.org/quinoa-2013)

Plus d'infos sur l'Année internationale du quinoa sur : [www.fao.org/quinoa-2013](http://www.fao.org/quinoa-2013)



## Pour sa cinquième édition, Le Festival AlimenTerre met les bouchées doubles!

Du 16 au 20 octobre 2013 au Cinéma Vendôme

À l'occasion de la Journée Mondiale de l'Alimentation et pour ses cinq ans, le Festival de films AlimenTerre est de retour. Une salle plus grande, davantage d'invités, de nouvelles activités... dans une ambiance positive et engagée !

### WWW

RDV sur  
[www.festivalalimenterre.be](http://www.festivalalimenterre.be)  
pour le programme  
et les grands rdv  
du festival.

Pour savourer un cinéma à l'affût de l'actualité, quelques **rendez-vous incontournables** parmi lesquels :

- « **Pierre Rabhi, au nom de la terre** » qui retrace le parcours de cet humaniste, amoureux de la terre et inlassable promoteur de l'agroécologie en France.
- « **Canning Paradise** » aborde la question de l'accaparement des mers.
- « **Slow Food** » nous alertera sur l'importance des aliments qu'il faut préserver contre les attaques de l'industrie agro-alimentaire.

### Samedi 17/10 : Le forum des alternatives

Consommer moins et mieux, choisir des produits équitables et de saison. C'est déjà une première étape. Le Forum des Alternatives propose d'aller un pas plus loin et de venir découvrir durant un après-midi cinq porteurs d'initiatives. Ces défenseurs d'une autre alimentation partageront leurs expériences et inviteront le public à passer à l'action. Le Forum accueillera le Collectif 123, Terre-en-vue, Field Liberation Movement, Agricover ainsi que l'École paysanne indépendante.

### Dimanche 18/10 : Atelier culinaire, banquet et concert

Le dimanche, le Festival accueillera un atelier de cuisine plutôt original. Organisé en partenariat avec Rencontre des Continents, cet atelier proposera à une vingtaine de participants de concilier des recettes traditionnelles avec les principes de l'alimentation durable. Le banquet qui suivra sera la dernière escale du Festival où les gourmands raviront leurs papilles. Le groupe « Jawhar et Shibatas » nous enivrera de douceur orientale pour un voyage hors du temps.

Une cinquième édition qui s'annonce épicée pour votre plus grand plaisir !

> **Gia Abrassart**, Attachée de Presse  
du Festival AlimenTerre

## Quinoa, pépite des Incas

**Culture traditionnelle andine, le quinoa est aujourd'hui un produit incontournable du commerce équitable et de l'alimentation bio. Grâce à ses qualités nutritionnelles et sa capacité d'adaptation, il connaît un succès commercial mondial.**



Appartenant à la famille des chénopodiacées<sup>1</sup>, le quinoa est principalement cultivé par des petits agriculteurs et des coopératives de l'Altiplano<sup>2</sup> andin. Tenace face à la sécheresse, la pauvreté et la salinité des sols, il peut se cultiver depuis le niveau de la mer jusqu'à plus de 4000 mètres d'altitude et résiste à des températures variant de -8°C à 38°C.

Le quinoa est le seul aliment végétal contenant tous les acides aminés essentiels, vitamines et oligo-éléments, sans renfermer de trace de gluten. Il convient donc à tous les régimes alimentaires et permet une alimentation riche, saine et équilibrée.

La culture du quinoa a été domestiquée il y a 7000 ans aux confins du Pérou et de la Bolivie. Traditionnellement, les graines de quinoa sont torréfiées puis transformées en farine pour la fabrication du pain. Il peut aussi être cuit, consommé comme céréale, transformé en pâte ou encore fermenté pour produire la chicha (bière traditionnelle des Andes).



La culture du quinoa s'étend désormais hors des Andes : on la retrouve aux États-Unis, au Canada, en France, au Pays-Bas, au Royaume-Uni, au Mali et en Inde... C'est dire l'incroyable adaptabilité de cette culture.

Dans un contexte de changements climatiques et croissance démographique, les questions de lutte contre la faim deviennent de plus en plus primordiales. Au vu de ses indéniables qualités, le quinoa est vu comme une nouvelle alternative pour les pays souffrant d'insécurité alimentaire. Est-ce le cas ? Réponse dans l'article suivant.

> Raïssa Kaze, bénévole

↑ Les principaux pays producteurs sont le Pérou, la Bolivie et l'Équateur. Tous trois exportent la plus grande partie de leur production.

① Famille des betteraves et des épinards.

② L'Altiplano est un haut plateau de 4000 mètres d'altitude en moyenne situé sur la Cordillère des Andes. Cette chaîne de montagne, longue de plus de 6000 kilomètres, longe le Pacifique depuis la Colombie jusqu'au sud du Chili.



# Quinoa

## garni aux paradoxes

**Descendu des hauts plateaux andins pour arriver dans nos assiettes, le quinoa est entré dans le jeu économique où l'offre, la demande et le prix forment un cadre triangulaire aux paradoxes multiples.**

↑ Les premiers consommateurs sont les États-Unis et l'Europe qui représentent également les principaux marchés d'exportation.

Aliment de base des peuples indigènes de l'Altiplano, le quinoa est longtemps ignoré par le monde occidental. Depuis les années 1980, il connaît un succès commercial important. Très prisé des végétariens et adeptes des produits bio et équitables, la consommation et le commerce du quinoa ont le vent en poupe. Reste à savoir si c'est un effet de mode ou une véritable révolution nutritionnelle ?

### Flambée des prix

Qui dit boom de la demande dit boom des prix. Jusqu'à 2007, le prix de la tonne oscillait entre 900\$ et 1200\$, pour sauter en seulement deux ans de 1.254\$ en 2008 à 3.029\$ en 2011<sup>3</sup>.

La demande croissante et les prix élevés constituent une opportunité pour le développement de la filière et des régions rurales de l'Altiplano. En Bolivie, la production a été boostée, passant de 9000 tonnes dans les années 70 à 50.566 tonnes en 2012 (dont plus de la moitié destinées à l'exportation).

### Succès du quinoa : les impacts positifs

Certes, la flambée des prix a de nombreux impacts positifs. Cela permet aux producteurs de mieux gagner leur vie et donc d'augmenter le niveau de vie de l'Altiplano, une des régions les plus pauvres d'Amérique du Sud. Une réelle dynamique économique se crée, ce qui redonne du sens à l'agriculture et permet d'éviter l'exode rural de nombreux paysans.

À l'échelle communautaire, un mouvement coopératif émerge. Des organisations de producteurs se mettent en place. Ceci permet aux membres de mutualiser leurs coûts de production ou encore de centraliser et de commercialiser leur production. Par ce biais, ils bénéficient d'un prix fixe toute l'année. Ils sont aussi garantis d'écouler leur production. Dans certains cas, la coopérative appuie aussi les membres pour produire un quinoa de qualité qui bénéficie d'une certification (ISO/bio). Enfin, cette dynamique paysanne donne aux membres plus de poids dans les négociations des prix. Ainsi le pouvoir économique se traduit aussi en pouvoir politique bénéfique aux producteurs.

<sup>3</sup> Source : INE (Instituto Nacional de Estadística) de Bolivie

## Le revers de la médaille

Le succès commercial du quinoa affecte profondément le système agro-pastoral traditionnel et la vie communautaire des peuples indigènes. L'association de l'agriculture et l'élevage est depuis les temps ancestraux une stratégie de survie dans les conditions extrêmes de l'Altiplano. Aujourd'hui, les agriculteurs ont parié sur la seule production du quinoa en marginalisant l'élevage car le gain économique est incomparable. L'engouement pour le quinoa conduit à l'extension des terres cultivables et à l'intensification de la production.

Or, la culture de quinoa est responsable de l'appauvrissement et de l'érosion des sols. Le boom de production s'accompagne d'une baisse des rendements continue et d'une perte de diversité des productions. Ceci soulève la question de la viabilité du nouveau système face à la demande croissante. De ces conséquences découle l'émergence de conflits intercommunautaires.

Par ailleurs, l'attrait mondial pour la « graine d'or » en a fait une denrée de luxe, moins accessible pour une large partie de la population andine.

## À la conquête du monde ou est-ce le monde qui le conquiert ?

Dans un contexte où le Nord prône la consommation locale alors que le Sud lutte



contre l'insécurité alimentaire et la malnutrition, certaines institutions comme l'ONU perçoivent la dissémination du quinoa comme une bonne nouvelle. Mais est-ce bien le cas ?

En effet, la popularité du grain andin implique dans un futur proche une concurrence accrue sur le marché international. Cela représente une menace réelle pour les pays andins exportateurs. La culture traditionnelle de quinoa est en passe de devenir une culture de masse, mais la transition est périlleuse. Espérons toutefois qu'elle terminera son chemin avant d'être rattrapée par l'agro-industrie et devenir ainsi une culture industrielle...

Le défi du quinoa est bien celui de l'équilibre. Un autre défi sera de protéger cette culture traditionnelle des peuples indigènes, gardiens de la petite graine héritée des Incas.

> **Nevena Nikolova**, bénévole



## Sept mois chez les producteurs de quinoa

**District de Cabana, province de San Román, région de Puno, Pérou. Population : 4602 habitants. Altitude : 3900 mètres. J'ai pu en apprendre plus sur la production du quinoa au cours des sept mois de stage réalisés auprès de COOPAIN CABANA. À partir d'une série d'entretiens, j'aimerais partager ici une partie de cette expérience.**



↑ Atelier de renforcement de capacités sur les cultures en rotation

### Coopain Cabana : une coopérative au service des agriculteurs

Arrivé dans le village, on ne peut manquer les installations de la Coopérative agro-industrielle de Cabana. Fondée en juillet 2010, COOPAIN est le fruit d'une initiative conjointe des paysans membres d'ASCENPROMUL<sup>4</sup> en collaboration avec SOS Faim. L'association compte aujourd'hui 500 producteurs membres. Elle offre des services allant du suivi technique de la production à la transfor-

mation du produit en usine, en passant par la formation et l'obtention du label biologique. À l'heure actuelle, elle est la seule coopérative de ce type à l'échelle du Pérou.

Son objectif : produire et commercialiser à l'échelle nationale et internationale un quinoa biologique de qualité contribuant au développement de la région et à l'amélioration des conditions de vie des producteurs. À Cabana, le quinoa est au centre des préoccupations. Mais, au-delà des enjeux locaux et globaux qui entourent sa production, qu'en est-il de la réalité vécue par les producteurs ?

### Le quinoa : une production exclusive peu mécanisée

Dans le district de Cabana, les agriculteurs se dédient presque exclusivement à la production de quinoa. Si cette culture a aujourd'hui autant d'importance, c'est principalement pour deux raisons :

→ **Raison historique** : le quinoa est une culture traditionnelle, elle fait partie de la vie familiale depuis des générations.

→ **Raison financière** : le quinoa est devenu la culture la plus rentable. Destiné à l'origine en grande partie à l'autoconsommation, il est depuis peu réservé à des fins commerciales et représente la principale source de revenu pour les agriculteurs.

<sup>4</sup> Asociación Central de Productores Multisectoriales de Cabana

Nombreux sont donc les producteurs qui privilégient le quinoa au détriment d'autres cultures sur leurs surfaces cultivables. Au niveau de leur contexte de travail, la plupart d'entre eux dispose de très peu de moyens techniques. L'achat d'équipements agricoles est un investissement très coûteux et les paysans n'ont, en général, pas accès au prêt bancaire. Dans ces conditions, le temps consacré au travail agricole est considérable et les besoins de main-d'œuvre importants.

Conséquences directes de ces conditions de travail, les producteurs de quinoa :

- cultivent difficilement de grandes superficies. La plupart travaillent annuellement entre 1 et 2 ha de quinoa.
- mobilisent en général la main-d'œuvre familiale pour réaliser les tâches agricoles. L'activité de production reste une activité peu mécanisée et rarement communautaire.
- L'économie des familles en particulier (et du district en général) est très dépendante de la production du quinoa et donc des conditions climatiques qui influenceront le niveau de production et la qualité du produit.

## Conclusion : quelle agriculture paysanne dans le district de Cabana ?

Pour conclure, on peut dégager plusieurs caractéristiques propres à la production de quinoa dans le district de Cabana :

- C'est une **activité qui reste familiale**, elle est réalisée par et pour la famille. Les revenus sont réinvestis au sein de la famille, principalement pour l'éducation des enfants.



- C'est une **activité de petite taille qui n'engendre que peu de revenus** étant donné les coûts élevés de production par hectare et les petites superficies cultivées ; impossible donc de compter sur des économies d'échelle.
- C'est une **activité risquée** : de la bonne ou mauvaise croissance du quinoa dépend la plus grande partie des revenus annuels.

Cette conclusion permet de relativiser le point de vue qui assure que les producteurs de quinoa augmentent fortement leurs revenus puisque le produit est de plus en plus cher. En effet, malgré la croissance des revenus, leurs conditions de vie restent précaires et le développement rural incertain. On comprend mieux ainsi la motivation des producteurs à se rassembler en organisation paysanne.

En effet, face aux incertitudes d'une telle production, la coopérative est une forme d'assurance prise sur l'avenir. Elle est la garantie de voir sa production achetée à un bon prix, la garantie d'accéder aux marchés nationaux et internationaux. Elle est l'assurance d'une solidarité entre agriculteurs et l'assurance de produire un quinoa de qualité certifié !

> **Nel Van Slijpe**, ancien stagiaire de Coopain Cabana, bénévole SOS Faim

↑ Malgré la croissance des revenus, les conditions de vie des producteurs restent précaires et le développement rural incertain.

## Trois producteurs et autant de stratégies



**Dans cet article, je partage avec vous trois témoignages de producteurs de quinoa affrontant les mêmes difficultés, chacun avec sa stratégie propre.**

### Éléments de contexte :

Selon le ministère de l'agriculture péruvien, la récolte moyenne de quinoa en juin 2013 était de 500-600 kg/hectare, soit la moitié moins que la moyenne normale (1.100kg/ha). Cette chute de rendement est due au recul de la saison des pluies. Normalement, elle commence en octobre, cette année elle a démarré fin décembre, soit deux mois de pluie au lieu de cinq.

↑ Ma stratégie est de toujours conserver une partie pour notre propre consommation, cela permet de limiter les dépenses alimentaires.

### Nicolasa, agricultrice et éleveuse qui ne met pas tous ses œufs dans le même panier

Je m'appelle Nicolasa Victoria Valdivia Villa et j'ai 56 ans. Je suis propriétaire de trois hectares de terre sur lesquels je cultive la pomme de terre, le quinoa, l'avoine, le blé et l'alfalfa<sup>5</sup>. Je dispose aussi de quelques animaux (vaches, moutons, cochons et poulets) pour compléter mes revenus.

#### Quels sont vos coûts de production pour vos différentes cultures ?

J'estime mes coûts de production à 3.000 soles (810€) pour l'ensemble des cultures mais je ne tire des revenus que de la vente des plus petites pommes de terre transformées en chûno et du quinoa, le reste étant dédié à notre auto-consommation ou celle de mes animaux. Cette année, je pense que ma production de quinoa va me rapporter entre 1000 et 1500 soles (270-405€), cela me permet tout juste de rentrer dans mes coûts de production.

#### Quelle stratégie développez-vous pour vous en sortir ?

Ma stratégie est de toujours conserver une partie pour notre propre consommation, cela permet de limiter les dépenses alimentaires. Si je manque vraiment d'argent, je peux toujours vendre un taureau, cela me rapporte 1.500-2.000 soles (405-540€). Avec un tel montant, je peux vivre au moins six mois avec mon mari et une de nos trois filles qui vit toujours à la maison. Une autre manière de diversifier mes rentrées financières est aussi de vendre le lait de mes vaches, mais c'est seulement en janvier et février durant la saison des pluies, le reste du temps elles ne donnent pas de lait.

### Estefa Quispe travaille sur des terrains éloignés pour diminuer les risques de mauvaise récolte

Je m'appelle Estefa Quispe Torocawha, j'ai 47 ans et je suis propriétaire de cinq hectares sur lesquels je cultive la pomme

<sup>5</sup> Plante herbacée et vivace riche en sources minérales et capable d'absorber des nutriments difficilement accessibles par la plupart des autres plantes.



de terre, l'avoine et l'alfalfa. J'ai aussi 50 moutons et quelques lapins.

Mes coûts de production pour la culture de quinoa sont de 1700 soles pour l'hectare cultivé. J'ai récolté 400 kilos de quinoa sur cet hectare. Je revends ma production à la coopérative qui me la rachète à 7 soles/kg, soit 2800 soles au total. Mon bénéfice est donc de 1100 soles pour cette année avec la culture de quinoa.

Cette année a été très mauvaise, les récoltes de quinoa ont diminué de moitié par rapport à la normale à cause du climat. Il a gelé trop souvent, la pluie est arrivée plus tard que d'habitude.

**Comme les conditions climatiques peuvent varier d'une zone à l'autre, j'ai fait en sorte que mes terrains ne soient pas regroupés à un même endroit. Je diminue ainsi mes risques d'avoir une mauvaise récolte.**

### Melchior a investi dans un module d'irrigation par aspersion

Je m'appelle Melchior Huanco et j'ai 61 ans. J'ai semé du quinoa sur un hectare de terre en octobre. Voyant que la pluie tardait à venir, j'ai décidé d'investir dans un module d'irrigation par aspersion. J'ai contracté un crédit de 800 soles (216€) à rembourser en six mois auprès de la coopérative San Salvador. Le crédit est adapté à la situation du « campesino » puisque je rembourse les intérêts les cinq premiers mois et le capital au terme du crédit, une fois que j'ai vendu ma récolte de quinoa.



**Je suis très satisfait de mon choix. Grâce à cet investissement, j'ai récolté 2.945 kg de quinoa sur ma parcelle d'un hectare, soit plus du double de la récolte moyenne. Sachant que je peux revendre à 7,39 soles le kilo, cela me rapportera 21.763 soles (5.877€). De quoi largement couvrir mon crédit et mes coûts de production car les redevances en eau et électricité sont minimes ici.**

Eddy, gérant de la coopérative San Salvador ajoute : « Les agriculteurs ne peuvent prendre le risque de rater leur culture à cause du manque de pluie. Notre coopérative souhaite leur proposer des solutions adaptées pour améliorer leur récolte ». Reste à savoir si la redevance eau/électricité ne grimpera pas une fois que l'État aura constaté le boom des consommations car il faut savoir qu'un module d'irrigation par aspersion consomme 40.000 litres/hectare.

> **Clémentine Rasquin**,  
responsable Dajaloo

← Le crédit est adapté à la situation du « campesino » puisque je rembourse les intérêts les cinq premiers mois et le capital au terme du crédit, une fois que j'ai vendu ma récolte de quinoa.



# Slow Food®

## Envie de reprendre goût à la nourriture ?

**C'est le défi que relève le mouvement international Slow Food en adoptant une nouvelle façon de penser l'alimentation. Le leitmotiv ? Manger « bon, sain et juste ».**

En opposition au fast-food, Slow Food prône un retour aux produits locaux et nous invite à redécouvrir le plaisir de manger « lentement » des produits respectueux de l'environnement. Le mouvement compte aujourd'hui environ 100.000 membres, issus de 150 pays, regroupés en « Conviviums », groupes locaux qui tentent de faire vivre les idées Slow Food.

### Slow Food & vous ...

Envie de créer/intégrer un convivium ? C'est une bonne façon de s'éduquer au goût, combattre la restauration rapide mais aussi faire partie du réseau international de producteurs et de coproducteurs.

**La Belgique compte une dizaine de Conviviums. En voici quelques-uns :**

- **Karikol** (Bruxelles) : [www.karikol.be](http://www.karikol.be)
- **Pays de Liège** : [www.slowfoodliege.be](http://www.slowfoodliege.be)
- **Les petits gris** (Namur) : [www.slowfoodnamur.be](http://www.slowfoodnamur.be)
- **Les saveurs de Silly** : [www.silly.be/slowfood](http://www.silly.be/slowfood)
- **Slow Food Vlaanderen** (Anvers) : [www.slowfoodvlaanderen.be](http://www.slowfoodvlaanderen.be)

**Soutenir ce mouvement passe aussi par choisir/favoriser les restaurants qui ont adopté les idées Slow Food. Voici quelques adresses :**

- **Anvers - La luna** : [www.laluna.be](http://www.laluna.be)
- **Bruxelles - Les jardins de Pomone** : <http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be>
- **Namur - À table ! Salé – Sucré** : [www.atablesalesucre.be](http://www.atablesalesucre.be)
- **Liège - Terre Mère – l'encas au naturel** : [www.terre-mere.be](http://www.terre-mere.be)
- **Silly - Le Car'table** : [www.restolecartable.net](http://www.restolecartable.net)

Je vais voir le film « Slow Food » au Festival AlimenTerre  
le samedi 19 octobre – 19h au Cinéma Vendôme

**WWW** Pour en savoir plus sur le mouvement : [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

> Anaïs Leiner, stagiaire