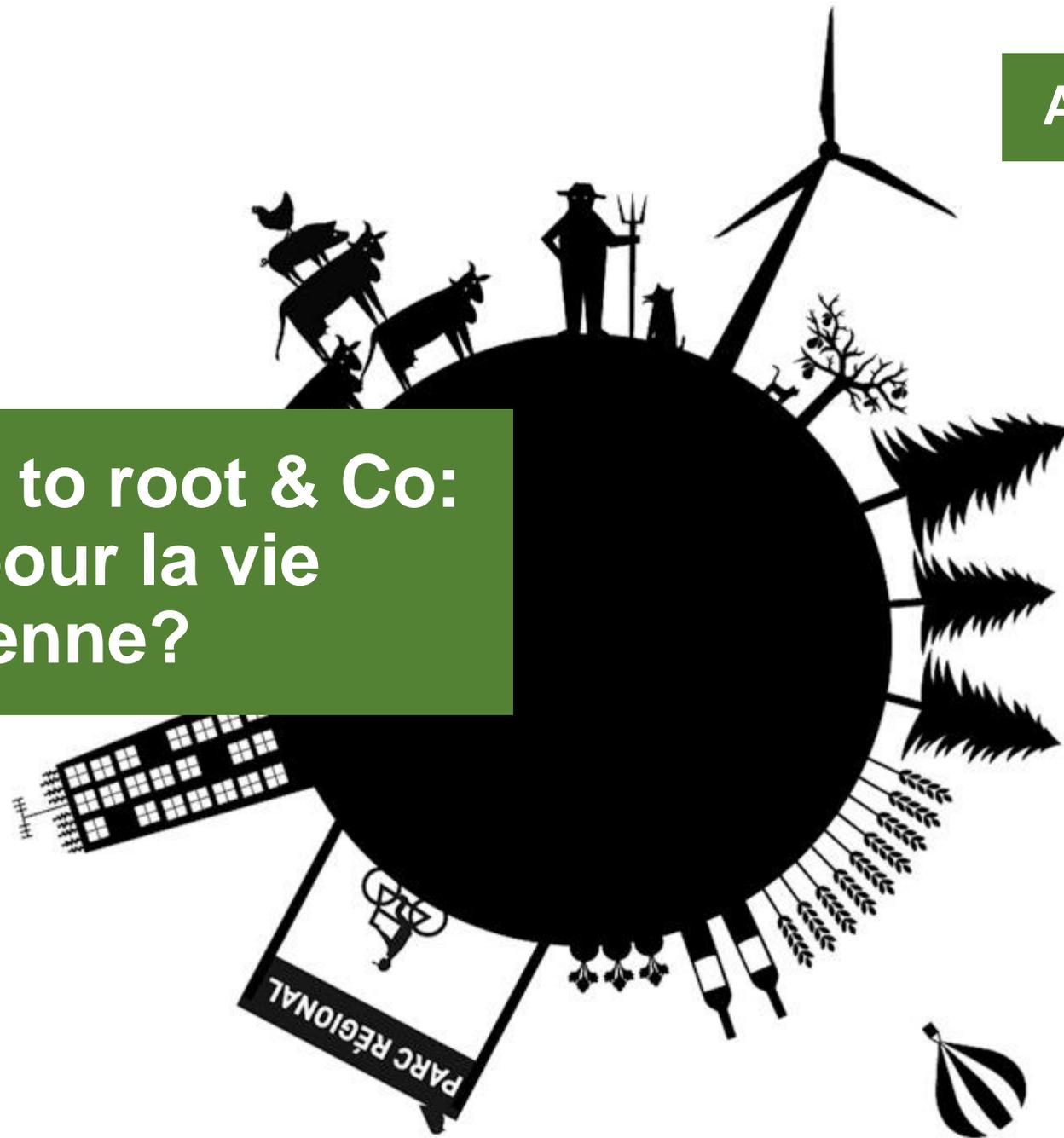


Alessandra Roversi

# Slow Food, leaf to root & Co: Concepts pour la vie quotidienne?



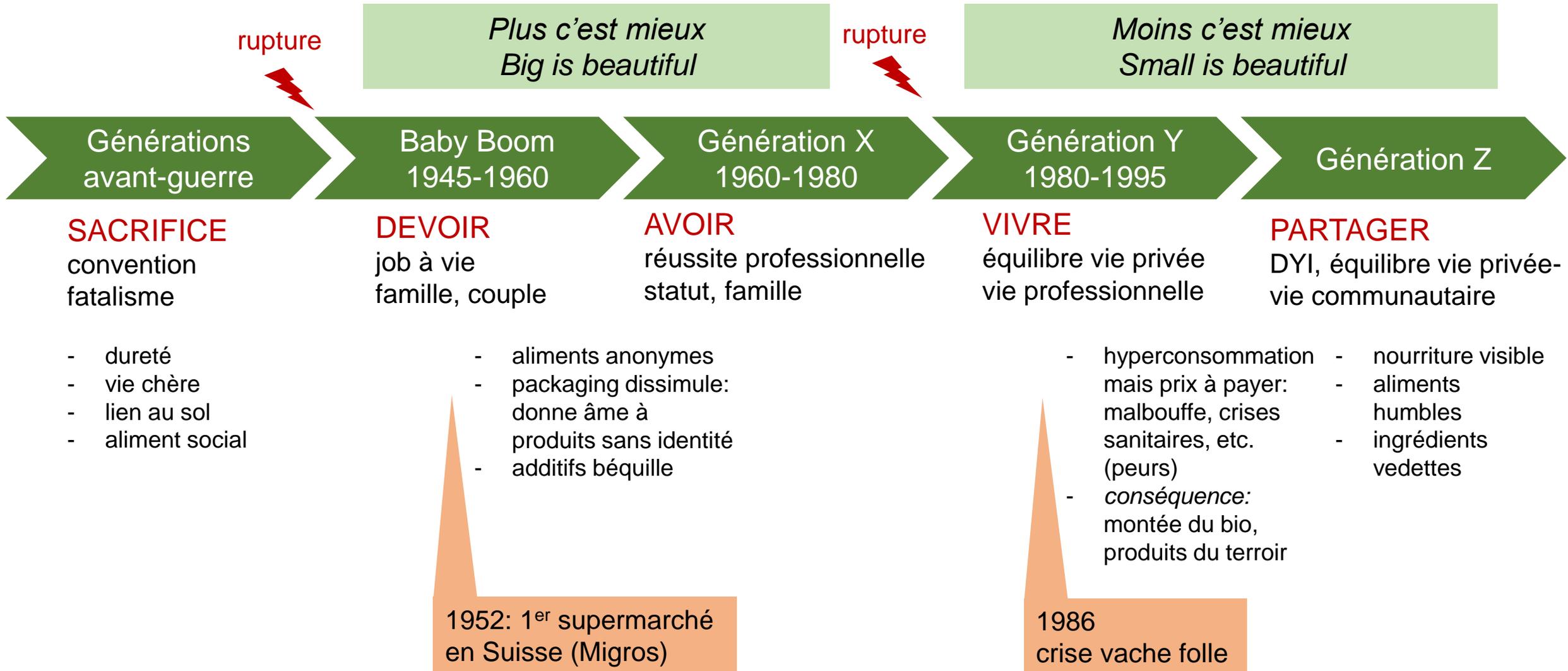
1. Consommateur – citoyen – co-producteur

2. CONTRE la transformation?

- Des fois on est POUR quand même?
- Contre la transformation EXCESSIVE
- Contre la transformation INCONNUE

3. Comment faire changer la consommation?

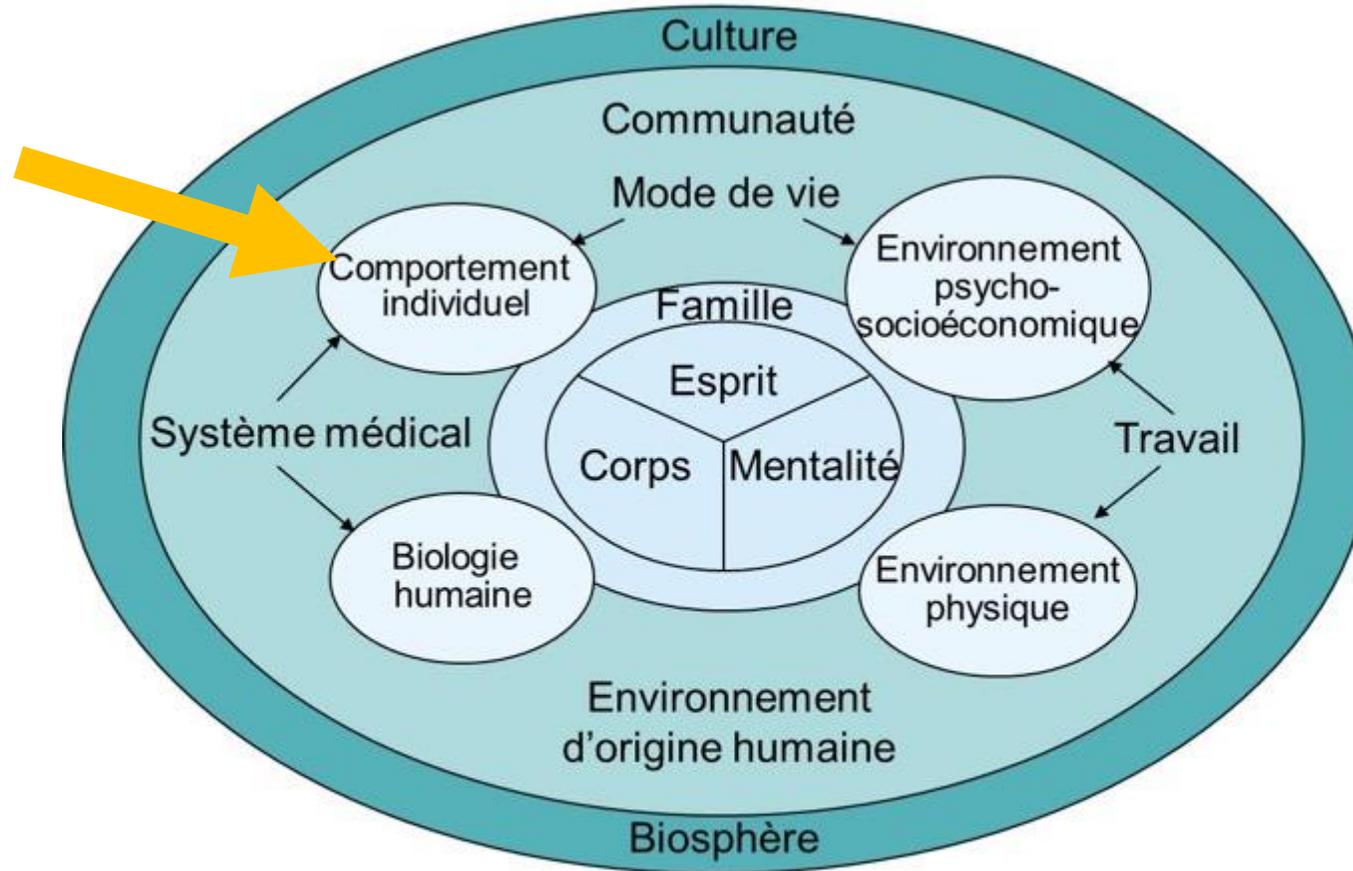
# Génération Y et Z, dominantes en 2025



# Priorités et enjeux de communication

Comsom'acteur Baby Boomer – Génération X	Nouveau consommateur Génération Y et Z
Vivre sainement en bonne santé	Mieux vivre, être heureux
Produits « sans-sans » pour sa protection: sans gluten, sans sucre, sans lactose	Produits « sans-sans » pour alléger sa vie: sans emballage, moins c'est plus
Circuit court: commerce local	Circuits ultra-court: fabriqué sur place (PIY)
Protéger les producteurs: contribuer par son achat ou des dons financiers	Protéger le client ET chacun: contribuer en participant, par ses actes, son travail
Magasin pour acheter des produits – vendeur conseil	Tiers-Lieu, formation, ressourcement – vendeur-coach-animateur
Produit fait pour moi – achat propriétaire	Produit fait par moi: DIY/PIY et co-création – location, occasion
Créer du sens	Créer du sens ET du lien
Numérique « niveau 1 »: ordinateur, email, facebook...	« Digital Native »: smartphone, tablette, twitter, Vine...
Information: presse papier – conseil d'experts – avis consommateurs – blogs	Information: infos en ligne, blogs – vidéo – infographie – communauté
Communiquer pour informer et faire rêver: vie idéalisée, publicité papier, emailing, pubs online	Communiquer localement, créer du lien et partager: vie réelle – rencontres festives - recommandations

# L'alimentation dans le contexte de la santé



Adapté de : Hancock T, Perkins F. The mandala of health: a conceptual model and teaching tool. *Health Education* 1985; été, p. 8-10.

# Messages et intentions: comment choisir?

pollution des sols



Environnement

Politique



surpêche

Economie

**Production**  
(matières Premières, agriculture)

Manufacture

additifs

Transport

local

**Transformation & Mise à disposition**

supermarchés

Vente



gaspillage alimentaire

Recyclage/Déchets



allergènes

Santé

Inégalités

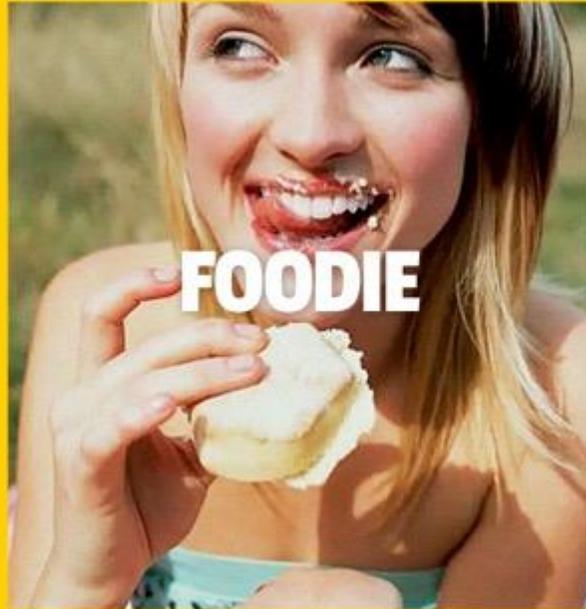
**Consommation**

Ethnique

Local



# Reconnecter au contexte global



**FOODIE?**



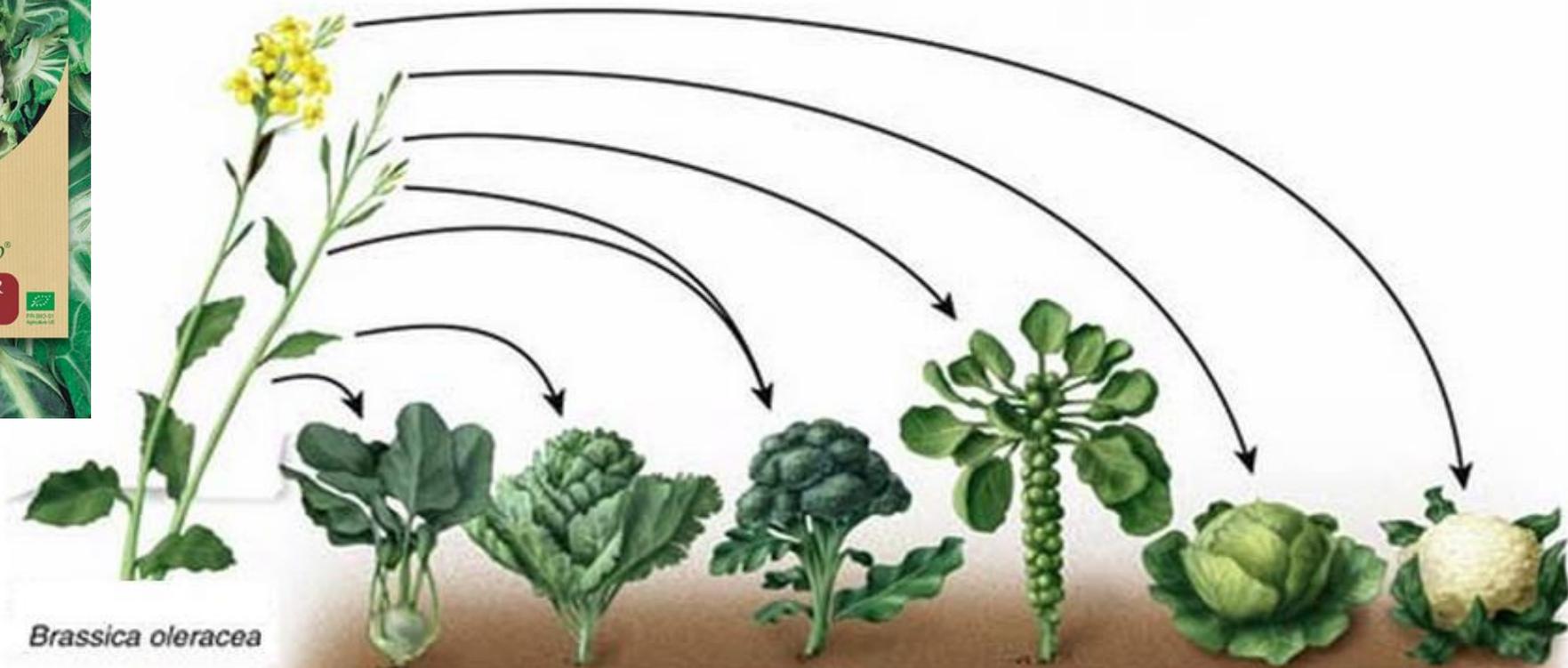
1. Consommateur – citoyen – co-producteur

2. CONTRE la transformation?

- Des fois on est POUR quand même?
- Contre la transformation EXCESSIVE
- Contre la transformation INCONNUE

3. Comment faire changer la consommation?

# Nature / Culture



*Brassica oleracea*

<b>Strain</b>	Kohlrabi	Kale	Broccoli	Brussels sprouts	Cabbage	Cauliflower
<b>Modified trait</b>	Stem	Leaves	Flower buds and stem	Lateral leaf buds	Terminal leaf bud	Flower buds

# Idées reçues

## AN ALL-NATURAL STRAWBERRY

### CONVENTIONAL STRAWBERRY



**Ingredients:** Captan, Pyraclostrobin, Boscalid, Tetrahydrophthalimide, Myclobutanil, Pyrimethanil, Fludioxonil, Bifenthrin, Malathion, Fenhexamid, Cyprodinil, Carbendazim, Malaoxon, Azoxystrobin, Methomyl, Quinoxifen, Fenpropathrin, Acetamiprid, Propiconazole, Bifenazate, Thiamethoxam, Spinosad A, Methoxyfenozide, Triflumizole, Dichlorvos, Hexythiazox, Metalaxyl, Propiconazole II, Thiabendazole, Spinosad D, Imidacloprid, Endosulfan sulfate, Propiconazole I, Iprodione, Piperonyl butoxide, Endosulfan II, Chlorpyrifos, Carbaryl, Pyriproxyfen, Endosulfan I, 1-Naphthol, Acephate, Clothianidin, Azinphos methyl, Naled, Cyhalothrin, Dicloran, Folpet, Tebuconazole, Fenbuconazole, Propargite, Dimethoate, Heptachlor epoxide, Diazinon

### ORGANIC STRAWBERRY



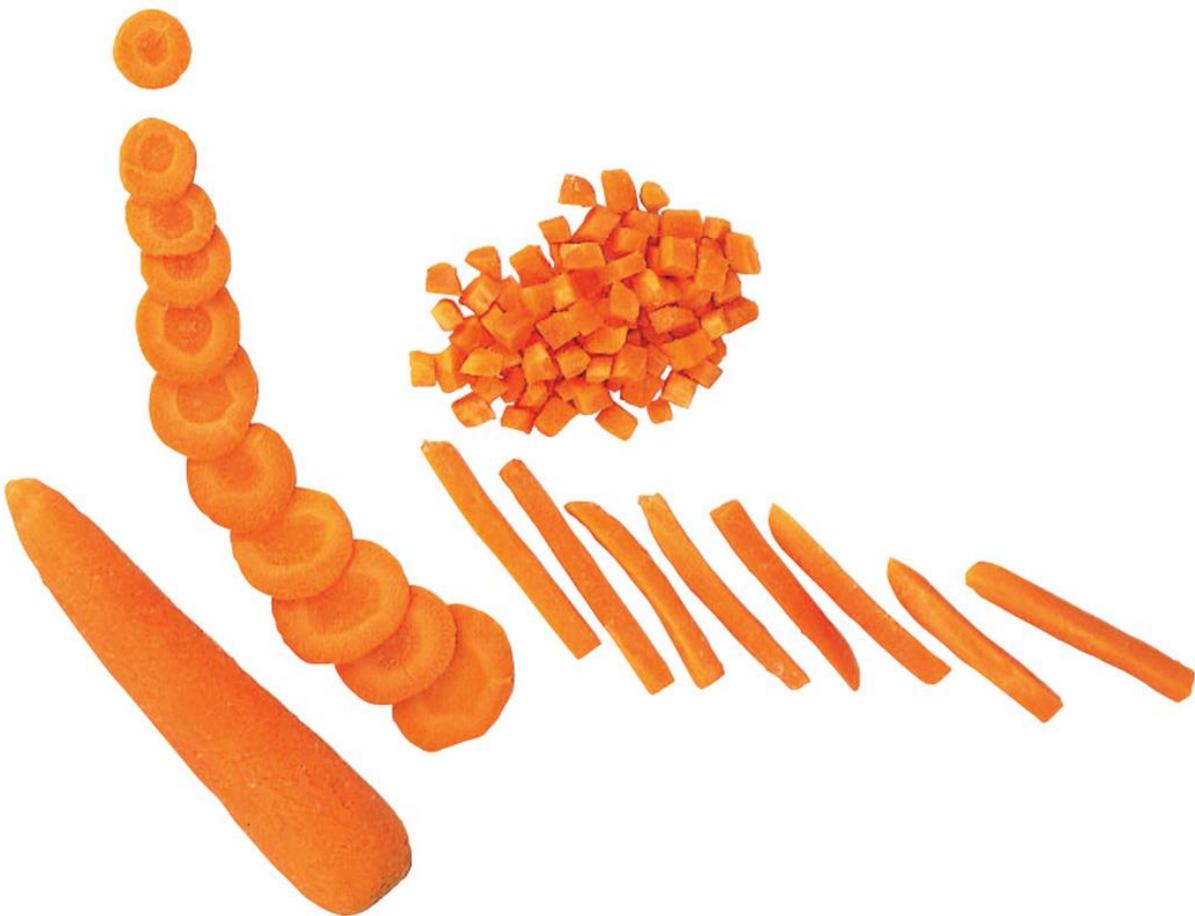
**Ingredients:** Strawberry



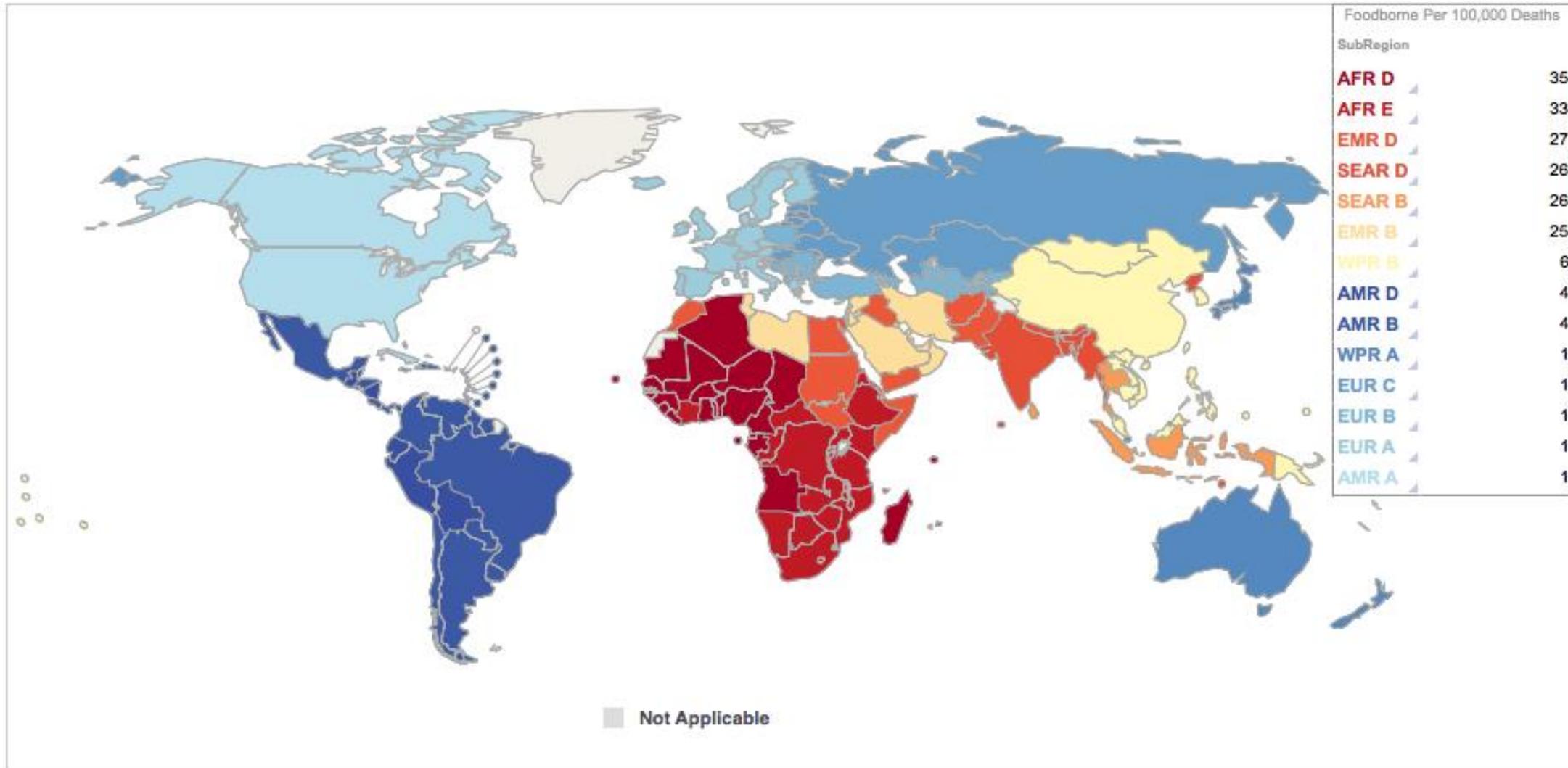
**INGREDIENTS:** AQUA (90.9%), **SUGARS (4.9%)** (FRUCTOSE (50%), GLUCOSE (41%), SUCROSE (9%)), FIBRE E460 (2.0%), ASH, **FATTY ACIDS (<1%)** (OMEGA-6 FATTY ACID: OCTADECADIENOIC ACID (42%), OMEGA-3 FATTY ACID: OCTADECATRIENOIC ACID (31%), OCTADECAENOIC ACID (20%), HEXADECANOIC ACID (6%), OCTADECANOIC ACID (1%), HEXADECANOIC ACID (<1%)), **AMINO ACIDS (<1%)** (ASPARTIC ACID (26%), GLUTAMIC ACID (17%), LEUCINE (6%), ALANINE (6%), LYSINE (5%), GLYCINE (5%), ARGININE (5%), PROLINE (4%), SERINE (4%), TYROSINE (4%), THREONINE (4%), ISOLEUCINE (3%), PHENYLALANINE (3%), VALINE (3%), HISTIDINE (2%), TRYPTOPHAN (1%), CYSTINE (1%), METHIONINE (<1%)), **PRESERVATIVES** (E236, E296) **COLOURS** (E160a, E161b, E161c, E140, E161d, E161e, E161g, E161h) E300, E307, FOLATE, CHOLINE, BETAINE, PHYTOSTEROLS, **FLAVOURS** (2,5-DIMETHYL-4-HYDROXY-2H-FURAN-3-ONE, 2,5-DIMETHYL-4-METHOXY-2H-FURAN-3-ONE, GAMMA DECALACTONE, GAMMA-DODECALACTONE, 2-FURFURAL, 5-HYDROXY METHYL-FURFURAL, LIMONENE, LINALOOL, (E)-NEROLIDOL, E1510, HEXANOL, OCTANOL, METHYL BUTANOATE, ETHYL BUTANOATE, METHYL HEXANOATE, ETHYL HEXANOATE, HEXYL ETHANOATE, (E)-2-HEXEN-1-YL ETHANOATE, BUTYL ETHANOATE, METHYL OCTANOATE, ETHYL OCTANOATE, OCTYL-2-METHYL BUTANOATE, OCTYL HEXANOATE, DECYL BUTANOATE, DECYL ETHANOATE, METHANETHIOL, ETHYL 3-METHYLBUTANOATE, GERANIOL, E210, FARNESYL ACETATE, MESIFURANE, METHYL ANTHRANILATE, GAMMA-DECALACTONE, METHIONAL, DIMETHOXYMETHANE, 1-BUTOXY-1-ETHOXYETHANE), 2-(4-HYDROXYPHENYL)-ETHYL BETA-D-GLUCOPYRANOSIDE.



# Restauration collective



# Transformation = sécurité?



Organisation Mondiale de la Santé: morbidité imputable aux maladies d'origines alimentaires

1. Consommateur – citoyen – co-producteur

2. CONTRE la transformation?

- Des fois on est POUR quand même?
- Contre la transformation EXCESSIVE
- Contre la transformation INCONNUE

3. Comment faire changer la consommation?



## Epicerie en vrac

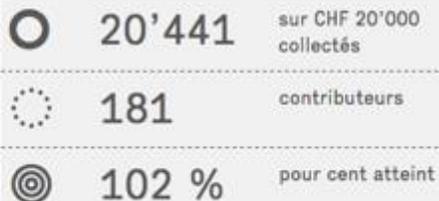
Dans le but de promouvoir la démarche du Zéro Déchet et la consommation locale, 3 amies ont créé l'association «Ca va l'bocal !» afin d'ouvrir une épicerie en vrac.

Un projet de crowdfunding de Ca va l'bocal !, cuisine, environnement et startup, Delémont.

Contenu News 3 Contributeurs 112 Commentaires 3



Statut du projet



# Vrac

## Epicerie Naturellement Vrac

Naturellement Vrac ouvrirait début 2017 à Châtel-St-Denis. Produits sans emballage, locaux et/ou bio. Devenez acteur de votre santé et de celle de la planète ! Notre devise: AGIR AU LIEU DE SUBIR !

Un projet de crowdfunding de Naturellement Vrac, cuisine, environnement et startup, Châtel-Saint-Denis.

Contenu News 13 Contributeurs 653 Commentaires 3



Statut du projet



## Go Vrac - Neuchâtel

Go Vrac est un projet d'épicerie en vrac au centre ville de Neuchâtel qui proposera un système de livraison à domicile. Nous comptons ouvrir nos portes courant 2017.

Un projet de crowdfunding de Go Vrac, cuisine, environnement et startup, Neuchâtel.

Contenu News 3 Contributeurs 229 Commentaires 3



Statut du projet



## Atout Vrac

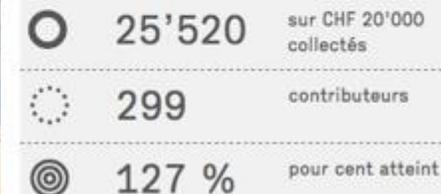
Atout Vrac est une coopérative fribourgeoise qui ouvre une épicerie en vrac en ville de Fribourg. Il est temps de trouver ensemble des solutions pour un futur plus respectueux de l'environnement.

Un projet de crowdfunding de Atout Vrac, cuisine, environnement et communauté, Fribourg.

Contenu News 3 Contributeurs 130 Commentaires 3



Statut du projet

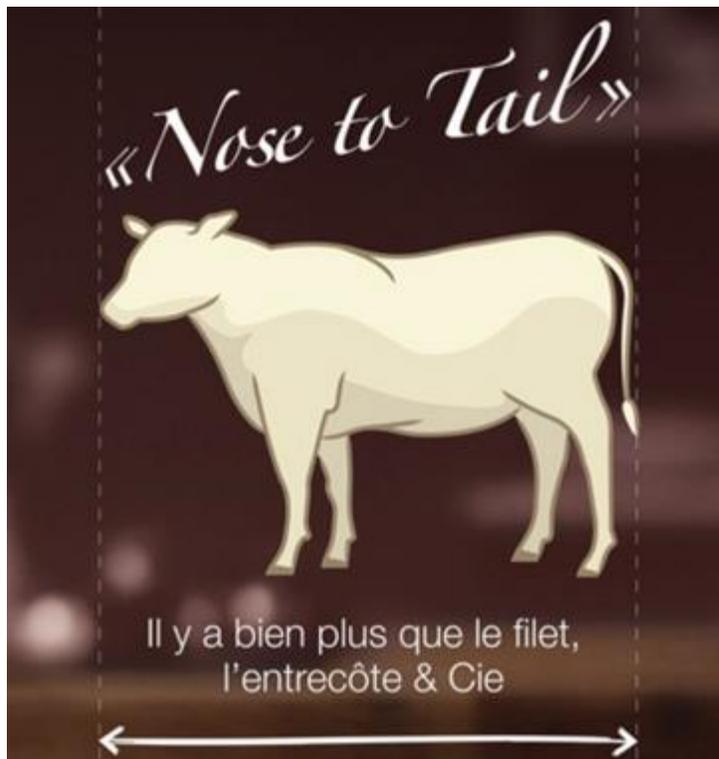


# Nose-to-Tail



Goûtez-moi cet amour de cœur!

Mis en ligne le 12.01.2017 à 05:52



AUBERGE  
DE L'ABBAYE  
DE MONTHERON

## La Blonde du Chalet-des-Enfants

Le menu que vous allez déguster a été préparé avec la viande d'un boeuf de race Blonde d'Aquitaine élevé dans la clairière du Chalet-des-Enfants, nourri uniquement d'herbe bio et d'eau pure du Jorat.

Cet élevage, respectueux de l'animal et de l'environnement, nous permet de vous proposer aujourd'hui une viande unique et une expérience hors du commun alliant proximité, qualité, éthique et, nous l'espérons, plaisir. Bon appétit!

[www.viandesuisse.ch/nosetotail](http://www.viandesuisse.ch/nosetotail)

[zumfressngern.ch](http://zumfressngern.ch)

[www.montheron.ch](http://www.montheron.ch)

# Bien être animal

 **Les Saveurs du Coin**  
13 January at 13:40 · 🌐

"Les cochons vaudois heureux"  
Petite vidéo clin d'œil à l'actualité.. Partagez à max!!!

 **Happypigs - Les Saveurs du Coin**  
Petite vidéo clin d'œil à l'actualité.  
YOUTUBE.COM [Learn More](#)

👍 Like    💬 Comment    ➦ Share

👍❤️😱 You and 158 others    Top comments ▾

Bravo ! 😊 pour avoir goûté, vos produits sont excellents  
😊 êtes-vous aussi soucieux des conditions d'abattage ? J'espère que oui, sinon tout ce que vous faites pour leur rendre la vie belle avant de finir dans nos assiettes n'aurait pas de sens 😊 les consommateurs d'aujourd'hui sont aussi très soucieux de cet aspect.

Like · Reply · 👍 4 · 13 January at 16:35 · Edited

 **Les Saveurs du Coin** Merci pour le commentaire! Oui, évidemment, nous sommes très soucieux de l'abattage! Nous y avons déjà assisté à plusieurs reprises, et nous vous garantissons que l'abattage est soigné, et instantané! De plus, lors de l'abattage, un vétérinaire cantonal est toujours présent! Concernant le transport des animaux, l'abattoir se situe à moins de 10 min de la porcherie ! Donc le stress des animaux est minime! 🐷🐷🐷

Like · Reply · 👍 10 · 13 January at 17:12

Formé auprès de grands chefs, un jeune Gruérien revisite les traditions charcutières

### Denis et la terrine plus que parfaite

« VÉRONIQUE ZBINDEN

**Territoire** » Sa dernière invention? Le Plus-que-Parfait, pâte à tartiner malicieusement – et très librement – inspirée du Parfait. L'original fut créé à Fribourg, pendant la guerre, pour écouler les résidus de levure de bière de la brasserie Cardinal et offrir des protéines bon marché (comme vous le rappellera *La Liberté* de vendre!).... Tel n'est pas le propos de Denis Grossrieder. Dans son pâté à lui, rien que des ingrédients de qualité: foies de volailles, un peu de lard pour le moelleux, des œufs de la région, un mélange d'épices secret – et surtout zéro additif, souligne notre homme. Résultat, ce Plus-que-Parfait est déjà un gros succès...  
Ce Gruérien enjoué au sourire irrésistiblement gourmand est ma fois tombé dedans tout petit, issu d'une famille qui fait bonne chère et avec un papa affineur de fromages, dont il partage désormais le local à Vuadens. A dire vrai, il se destinait à l'enseignement, mais sa passion des bonnes choses l'a rattrapé un jour, sur le marché de Fribourg. A force d'y côtoyer Frédéric Kondratowicz, son gourou en cuisine, celui-ci lui propose un stage. Stage qui sera suivi d'un apprentissage à l'Hôtel-de-Ville, où Denis apprend les bases, les techniques, les meilleurs produits et leurs fournisseurs. La rigueur et le stress du cuisinier à l'heure du coup de feu, le bonheur de combler des hôtes.

#### Détour par les Mossettes

Sitôt sa formation terminée, Denis se voit proposer une place à la Pinte des Mossettes, à l'époque de Virginie Tinembart et Georgy Blanchet. Autre expérience enrichissante, complémentaire de la précédente. A Cerniat, il est chargé des entrées froides et de



Les terrines de Denis Grossrieder sont artisanales et saisonnières. Terroir Fribourg

la pâtisserie: «On travaillait moins dans l'urgence. Il fallait arriver avec des idées et trouver les moyens de les réaliser, cela laissait une grande latitude à la créativité...»

Une créativité qui affleure désormais dans sa gamme de produits aux intitulés alléchants. Lapin et asperule, bœuf d'Hérens et abricotine, volaille aux herbes des Alpes, truite à la flouze et reine-des-près, etc. C'est que la Pinte fonctionne selon un calendrier saisonnier: il «fallait bien s'occuper» entre deux saisons. D'où l'idée de créer sa petite entreprise de terrines artisanales...

#### Une affaire qui marche

Denis vend les fromages de Papa sur les marchés et, entre deux, fait goûter ses fameux pâtés...

Le bouche-à-oreille fait le reste, l'affaire tourne de mieux en mieux, le succès survient presque trop vite: à l'heure de retourner aux fourneaux de Cerniat, Denis se voit contraint de faire un choix.

A l'enseigne de Chez Denis, simplement, il entend valoriser le terroir qu'il aime et s'affilie à l'association Terroir Fribourg. Les ingrédients proviennent de la région, rarement au-delà du canton: l'agneau d'un élevage de Semsales, le porc de fermes fribourgeoises, la truite de Neirivue, les œufs et la crème double de la Gruyère: quant aux plantes sauvages, ce sont celles que lui ramène Irène Gachoud, cueilleuse de Judith Baumann et de Virginie Tinembart.

Ethique, suivi, traçabilité. Les terrines sont artisanales et saisonnières, du coup: à l'asperule et à la flouze succéderont l'abricot, les herbes du Saint-Bernard, les tomates séchées et les cornes d'abondance, la

pistache, à l'automne. Il y a aussi dans cette démarche le souci de valoriser des morceaux souvent délaissés faute de connaissances et qui font ici merveille.

#### Bientôt la chasse

Denis Grossrieder a repensé et réinventé ses classiques. «Les manuels vous disent de compter en quarts: porc, lard, foie et ingrédient principal à parts égales, mais pas question de diluer les saveurs!» La part du porc et du lard est ainsi réduite au minimum (entre 10 et 15%)

pour ne pas perdre les notes salées des morceaux de viande et de l'abricot.

#### «Pas question de diluer les saveurs!»

Denis Grossrieder

agent c

Enf

amate

utilisé

cerf, s

nellen

seron

la rég

de tir

pris l

sière,

activi

Et

pots? Le

s'étend

désorma

à l'ess

entiel

de la

Suisse

romand

épicer

ies, ferm

et pet

its comm

erces; Denis

entend

renonc

er aux m

archés

pour se

concent

rer sur

la fabri

cation. »

> www.chez-dehis.ch

JEUX

SUDOKU

MOTS CROISÉS



# Leaf-to-Root

## Samstag 19.11.2016

### 11.00 – 12.30 Uhr Slow Food Youth

Kochevent mit Nicole Hasler und Alois Schlager: Hirn, Herz, Öhrli und Beinwurst  
Foodbloggerin (zumfressngern.ch) und Spezialitätenmetzger im Austausch



Nicole Hasler



Alois Schlager

### 14.00 – 16.00 Uhr Leaf to Root

Kochevent mit Pascal Haag und Gästen (Klaus Böhler, Stefan Brunner, Katrin Bürchler):  
Rezepte aus dem Buch «Leaf to Root»



Pascal Haag

### 17.00 – 18.30 Uhr Leaf to Root

Kochevent mit Johann Reisinger: Ganzheitliche Verwertung von Gemüse  
Spitzkoch und Mastermind des New Green Cooking in Österreich



Johann Reisinger

## Sonntag 20.11.2016



Rebecca Clopath

### 12.00 – 13.30 Uhr Leaf to Root

Kochevent mit Rebecca Clopath: Walnuss, von Blatt bis Herz  
Avantgardistische Bündner Naturköchin

### 14.00 – 15.30 Uhr Slow Food Youth

Podium: Matthias Hollenstein, Slow Food Youth Aktivist und Freestyle-Bauer mit Diplom, zeigt auf, was es mit seinem «kulinarischen Boden» und der Idee der «essbaren Landschaft» auf sich hat. Zusammen mit den Gourmetköchen Markus Burkhard (Restaurant Jakob, Rapperswil) und Adrian Bührer (Restaurant PUR, Pfäffikon) diskutiert er den Unterschied zwischen Gemüse- und Geschmackslieferant und erzählt, was im Acker passiert, wenn Köche ernten gehen. – Kostproben inklusive!

### 17.00 – 18.30 Uhr Leaf to Root

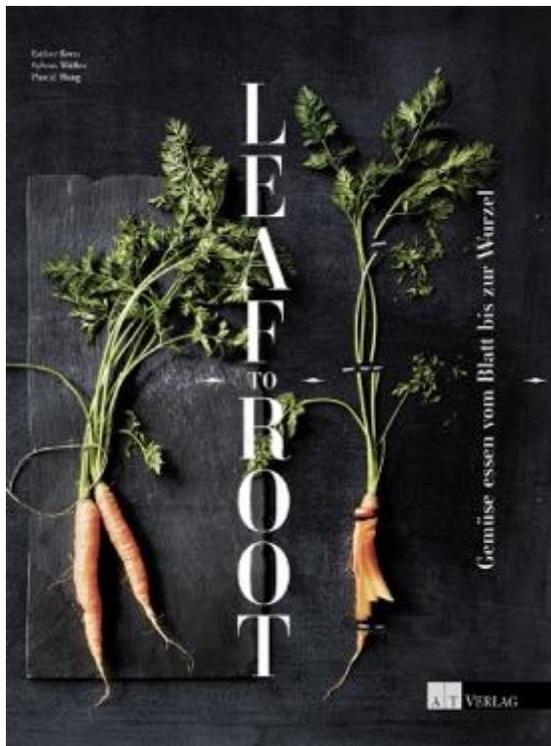
Sensorik-Atelier mit Christine Brugger und Pascal Haag: «Second Cuts» vom Gemüse und ihre Aromenvielfalt  
Sensorik-Expertin und Rezeptautor «Leaf to Root»



Christine Brugger



Pascal Haag



# J'aime cuisiner 2.0



1. Consommateur – citoyen – co-producteur

2. CONTRE la transformation?

- Des fois on est POUR quand même?
- Contre la transformation EXCESSIVE
- Contre la transformation INCONNUE

3. Comment faire changer la consommation?



## Comment fabriquer sa propre farine

3 parties: [■ Approvisionner votre cuisine](#) [■ Broyer vos ingrédients](#) [■ Utiliser et conserver votre farine](#)

Beaucoup de personnes pensent que la farine est cultivée quelque part sur la planète par des lutins qui travaillent de longues heures dans des usines. La vérité c'est que vous pouvez faire vous-même votre farine et ceci en quelques « secondes ». Pourquoi utiliser une farine transformée qui a perdu la moitié de ses vitamines à force d'être exposée pendant des semaines sur les étagères des magasins, alors que vous pouvez fabriquer une farine de meilleure qualité vous-même ? Tout ce dont vous avez besoin ce sont des grains qui peuvent être transformés en farine et un broyeur (comme un moulin à café).

# Circuits courts



# PIY – produce it yourself



★★★★★

Fromage frais à faire soi-même

25,00 €



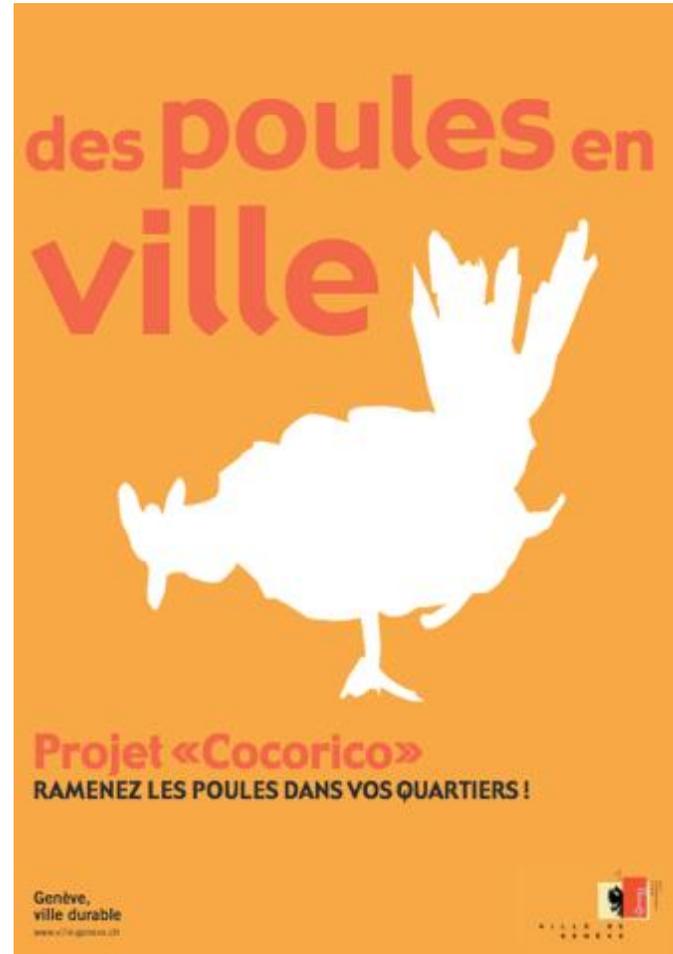
★★★★★★

Moutarde de Dijon à faire soi-même

14,95 €



NATURE  
&  
DECOUVERTES



BeeHome Classic

CHF 120.00



wildbieneundpartner.ch

# Cueillette / Sauvage

Dear MAD community,

We're celebrating our wild food program VILD MAD with a public festival in Copenhagen on Sunday, August 27. It is a day of foraging, sampling wild food, and enjoying the outdoors in the company of rangers and chefs in Naturpark Amager (Amager Fælled). If you're in Copenhagen, we'd love to see you there.

Take a look the festival program. Unlike MAD Symposia, entry is free, and this event is for the public. So come wander the trails, snack on and sip wild flavors, or bring your own picnic to enjoy with friends and family. While most activities are free and open to all, some foraging trips and a final dinner are ticketed. If you're interested in the ticketed events, please take a moment to purchase tickets in advance.

[FESTIVAL PROGRAM AND TICKETS](#)

We understand that many of you aren't in Copenhagen, but we hope that VILD MAD can serve as a tool to start new conversations about taking care of the environment wherever you may be. The curiosity that shaped the noma kitchen underpins VILD MAD and goes hand in hand with knowledge of and care for our surroundings. If you're out foraging in your local community, [tag us on social media](#), and send us your questions, ideas, and feedback. And if you haven't ever foraged, find a local expert and take August 27 to try out foraging for the first time.





LAUSANNE À TABLE !

ÉDITION 2017

GALERIE PHOTOS

 PAGE

 SEITE

## SAUVAGEONNES DES VILLES ET DES CHAMPS

Au fil du printemps, [La Galicienne](#), [Cuisine Végétale un peu sauvage](#) et [l'Apothèque du Jorat](#) s'associent afin d'explorer et cuisiner quelques délices gourmands d'une sélection de plantes sauvages des villes et des champs. L'événement commence par une balade-cueillette de 2 heures aux portes de la ville pour se familiariser avec les plantes sauvages.

De retour à La Galicienne, un atelier permettra d'apprendre quelques préparations simples et gourmandes des plantes cueillies.

L'événement se terminera par une dégustation des plats préparés ensemble.

 En vadrouille

 Les mains à la pâte

 Bon appétit !

PRIX

# « KIY » : Kill It Yourself



Fascinating class with a great group of inquisitive people at #newtonwalledgarden @loubgray beautifully illustrated the importance of being able to write about real food experiences. Doesn't get much more real than learning how to #skinarabbit ! Hoping these #foodbeyondtheplate alumni will be sharing their #foodwriting soon! #ethicalcarnivore #butchery #foodeducation #wildfood #realfood



22 J'aime

22 JUILLET

Ajouter un commentaire...



# Production « juste à côté »



<https://105.voisins.ch>



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

Par David  
Genillard

19.05.2016

## Un burger valorise les poissons mal aimés du Léman

**Vevey** Frustré de gâcher 75% de sa pêche, Patrice Brügger a imaginé avec l'Hôtel des Trois couronnes une recette pour promouvoir gardons et tanches.



1 | 10 Dans les cuisines des Trois couronnes, Patrice Brügger et le chef Lionel Rodriguez affinent petit à petit leur recette. Image: 24 heures / Odile Meylan

### Le «fast-food» sublimé

Ce week-end, Lionel Rodriguez et son équipe de l'Hôtel des Trois Couronnes dévoilent leur burger de poissons, lors des 2es Quais des gourmands, à Vevey. Au stand du cinq-étoiles, on pourra aussi déguster un hot-dog de brochet.

Pour le Veveysan à l'accent chantant de Toulouse, revisiter des plats généralement associés à la malbouffe est un plaisir: «Cette étiquette est apparue lorsqu'on a voulu associer la notion de rentabilité à ces mets. Mais, à la base, ils étaient de qualité. On peut très bien manger avec des produits tout simples si on les respecte.»



1. Consommateur – citoyen – co-producteur

2. CONTRE la transformation?

- Des fois on est POUR quand même?
- Contre la transformation EXCESSIVE
- Contre la transformation INCONNUE

3. Comment faire changer la consommation?

# Nuancer

<b>Slow Food</b>	<b>Fast Food</b>
Artisanal	Industriel
Fait maison	Production en masse
Local	Global
Naturel	Artificiel
Rural	Urbain
Sain	Dangereux / contaminé
Pure	Modifications artificielles
Distinct	Homogène
Consommé convivial	Consommé seul
Vulnérable	Hégémonique
Gratitude	Profit
Origine connue	Origine effacée/cachée
Producteur connu	Travailleurs inconnus
Réfléchi	Compulsif
Maigre	Gros
Traditionnel	Moderne

# Comment accompagner le changement?

- Faire évoluer les normes sociales (rendre acceptable, souhaitable, informer...)
- Atténuer les bouleversements (« enrober » le changement, créer de nouvelles habitudes, répliquer les bonnes expériences...)
- Proposer un avantage convaincant (répondre aux besoins principaux, fournir un nouvel avantage persuasif, rendre plus accessible...)
- Accroître la connaissance (arguments plus mémorables, améliorer la présence...)

alessandra@al-gusto.ch

