

SLOW FOOD : La tradition de manger sainement

11 Avr 2014 14h00 40



“Bon, propre et juste”. Telle est la devise de l’ONG Slow Food Tipa Tipa, qui met en avant le concept international du Slow Food. Il s’agit d’un mode de vie impliquant une alimentation saine associant plaisirs simples et s’assurant que les acteurs présents dans la chaîne de production ne sont pas lésés.

Le concept Slow Food a pour ambition de privilégier les produits locaux dans notre alimentation et de conserver les traditions culinaires locales. Cela implique de manger sainement et de cultiver des produits sains. Slow Food Tipa Tipa souhaite que chaque Mauricien, si possible, lance son potager, respecte l’environnement, défende la biodiversité. Et veut que le propriétaire terrien investisse dans l’agriculture en prônant le concept Slow Food, propre, tout en réduisant graduellement l’utilisation de produits chimiques industriels.

“Slow Food est un mode de vie, une nouvelle façon de penser afin de provoquer un changement de paradigme dans nos habitudes alimentaires. Nous nous adressons aux Mauriciens, et plus particulièrement aux jeunes, pour qu’ils se remettent en question et qu’ils privilégient une autre façon de vivre. Manger sain et cultiver des produits sains ne peuvent qu’aider à avoir une vie saine”, confie Hoozla Sookia, présidente de l’association.

Selon les membres de l’ONG, il ne faut pas beaucoup de changements pour adopter ce mode de vie. Quelques ajustements mineurs sont nécessaires. “Il faut diminuer notre consommation de processed food et comprendre non seulement la quantité d’huile à utiliser mais les températures de cuisson. Le contrôle du sucre est un must. Revenons à ce qui est bon et frais. Pour être Slow Food, il n’est pas nécessaire de tout changer. Nous avons adopté des habitudes qui semblent être plus rapides et pratiques.”