

Dr Karl von Koerber & Hubert Hohler

Préface : **Dr Françoise Wilhelmi de Toledo**

Traduction : **Nina Prinzhorn**

JE MANGE BIO, RESPONSABLE ET BON

**Des recettes pour votre santé
et celle de la Terre**

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es, Emmanuelle Turquet

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Les graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

Les algues de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

De la cueillette à l'assiette, Catherine Charmetant & Philippe Rivault

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Nachhaltig genießen*

© 2012 TRIAS Verlag in

MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

© traduction française, Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-913-4

Photos intérieures | Meike Bergmann, Berlin

Styliste culinaire | Christiane Wenzel

sauf www.stockadobe.com : p. 53 : © mates, p. 56 : © Paulista, p. 57 : © Lucky Dragon,

p. 72 : © mrks_v, p. 77 : © Barbara Pheby, p. 78 : © Marek Gottschalk

p. 83 : © Malyshchys Viktor, p. 90 : © michel_lanson, p. 94 : © vparadi, p. 95 : © exclusive-design

Traduction | Nina Prinzhorn

Maquette, composition | Anne-Sophie Peyer

Mise en pages | Virginie Cauchy



DR OEC. TROPH. KARL VON KOERBER dirige le groupe de travail « Alimentation Durable » à l'université technique de Munich. Par ailleurs, il est responsable du Conseil pour une écologie alimentaire à Munich, et donne conférences et formations auprès de scientifiques et novices sur l'alimentation mondiale, l'alimentation durable, l'écologie alimentaire, les aliments bio, la protection du climat, etc. Auteur de nombreux ouvrages et articles, il est consultant auprès d'entreprises, associations, cliniques et même dans le milieu politique. Plus d'infos : www.bfeoe.de



HUBERT HOHLER est chef cuisinier à la clinique Buchinger à Überlingen, près du lac de Constance, où il gâte ses hôtes avec de délicieux plats équilibrés. Il est également président de la Slow-Food Bodensee et fait partie du réseau des BioMentors, reconnu par l'Unesco comme projet officiel de la décennie pour l'Éducation en vue du Développement durable. Plus d'infos : www.buchinger.com

Nous remercions Andreas Beier, Birgit Widhopf, Verena Kleindienst, Dr Markus Keller, Dr Mathias Schwarz, Dr Anita Idel, Maike Nestle, Carmen Hübner, Thomas Schwab, Norbert Schwab, Kuno Kübler, Rosemarie Hartmann, Gunhild Schwerdtfeger et Dorothea Heimes-Grobbe pour leur soutien salutaire et leurs précieux conseils. Merci aussi aux cuisiniers Markus Keller, Paul Rehberger et Hubert Neidhart de leur aide dans l'élaboration des recettes à base de viande et de poisson, ainsi que Birgitt Ettl, Jana Heller et l'équipe de cuisine de la clinique Buchinger pour leur contribution à la création des recettes et la détermination de leur coût.

Agriculture
écologique



Vitamine E
4 mg dans
500g

Fer,
magnésium,
acide folique

2,3 m²/1 000 kcal

VOLAILLE
9 m²/1 000 kcal

BIEN-ÊTRE ANIMAL

ÉQUITABLE

RÉDUIRE
LA CONSOMMATION
DE VIANDE



SOMMAIRE

Préface du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo 6
Introduction 7

15

POURQUOI MANGER DURABLEMENT

Les quatre dimensions de l'alimentation durable 16
Les groupes alimentaires 20

36

RECETTES

cuisiner durablement

En-cas 38
Salades et soupes 62
Plats végétariens 80
Plats exotiques 118
Plats à base de viande et de poisson 127
Desserts et gâteaux 145

157

ALIMENTATION DURABLE :

les bases

Plus de légumes, moins de viande 158
Les bienfaits du bio – pour nous, pour les autres et pour la nature 163
Les labels pour les aliments bio 166
Régional et de saison : le meilleur choix 167
La naturalité est de mise... surtout à table 170
Guide pour une alimentation durable 173
Vers une alimentation « fair-play » 178
Un quotidien durable 182

Index 186
Calendrier des fruits et légumes de saisons 190

PRÉFACE

Manger a une dimension physique : rester en bonne santé, maintenir un poids normal et se réjouir dans la convivialité.

Manger a aussi une dimension éthique car choisir de consommer des protéines végétales au lieu de steaks et charcuterie, permet à la même surface de terre de nourrir près de dix fois plus de personnes.

Et si chaque coup de fourchette augmentait ou diminuait le réchauffement climatique ?

La production de viande dans toutes ses dimensions est responsable de 20% du réchauffement climatique – et d'une souffrance animale sans précédent.

Par ailleurs la surconsommation de produits animaux est responsable des maladies cardiovasculaires et autres maladies liées à l'âge comme le diabète, l'obésité, la démence ou l'Alzheimer.

Comme la nature est parfaitement bien faite, ce qui est favorable au corps humain, l'est aussi à la planète.

De la fourche à la fourchette : la Terre peut nourrir tout le monde et se régénérer si les humains et leurs bétails reviennent à une alimentation naturelle, régionale, biologique, non transformée industriellement et privilégiant certains aliments.

... et si, donc, manger et jeûner étaient les plus grand leviers écologiques pour protéger l'environnement ?

C'est ce que le tandem Hubert Hohler, chef cuisinier et Dr Karl von Koerber, un scientifique, ont démontré en écrivant ce livre.

Le premier est chef de la clinique de jeûne Buchinger Wilhelmi à Überlingen dans le sud de l'Allemagne. Depuis 1995, il régale ses hôtes lorsqu'ils ne jeûnent pas ou qu'ils recommencent à manger, de sa cuisine végétarienne, créative, biologique et entièrement faite maison.

Le second est coauteur d'un traité de nutrition, grand classique en Allemagne, « *Die Vollwerternahrung* », qui a beaucoup contribué à la prise de conscience de l'importance de l'alimentation dans ses dimensions médicale, éthique, écologique et commerciale. Tout peut être globalisé mais pas la nourriture qui doit rester locale même en milieu urbain. De cette union de gastronomie et de science est né le livre que vous tenez dans les mains fourmillant de recettes nouvelles savoureuses, riches en arômes et dont je salue la publication en français aux Éditions Jouvence.

Manger pour la planète est un devoir et un plaisir... Apprenons donc à cuisiner pour la planète !

Dr Françoise **Wilhelmi de Toledo**

INTRODUCTION

Chère lectrice, cher lecteur,

Je suis heureux de pouvoir vous accompagner, à travers ce livre, dans un voyage passionnant au cœur du développement durable. Cet ouvrage a pour but de vous faciliter l'initiation à cette approche, ou de vous inciter à poursuivre le chemin – au cas où vous l'auriez déjà entamé. Il vous livre de nombreuses informations générales, des conseils utiles et, bien sûr, les délicieuses recettes de Hubert Hohler : tous les ingrédients sont réunis pour que vous puissiez concocter un quotidien plus durable et responsable.

Je suis scientifique et, au départ, je pensais que les explications théoriques au début (ainsi qu'à la fin) du livre suffiraient en guise d'introduction du sujet, mais mon éditeur ne le voyait pas du même œil : « Monsieur von Koerber, les lectrices et les lecteurs aimeraient connaître davantage de détails personnels sur vous ! » L'idée de partager mon « parcours dans la durabilité » a fini par me séduire. Et ainsi, lors d'une belle après-midi de l'été indien, j'ai eu la visite de deux rédactrices des Éditions TRIAS pour une petite conversation...

Kerstin Mendler, Julia Reichmann (TRIAS) : Monsieur von Koerber, vous faites probablement partie des personnes les plus engagés dans le domaine de la durabilité en Allemagne. Comment en êtes-vous arrivé à l'alimentation durable ?

D^r Karl von Koerber (KvK) : Réflexion faite, je vis selon le principe de durabilité depuis longtemps déjà, mais à l'époque on n'en parlait pas beaucoup. Ce sont mes parents qui ont posé les jalons : ils avaient leur propre jardin qu'ils cultivaient de façon biologique, et achetaient par ailleurs des aliments bio – chose qui, il y a quarante ans, ne coulait pas de source.

TRIAS : Du jardin biologique à la durabilité, il y avait encore un long chemin à parcourir...

KvK : C'est vrai. J'ai eu une expérience clé. Lorsque j'avais 16 ans, ma mère a eu un cancer. Elle fut d'abord opérée à l'hôpital

universitaire, mais par la suite le traitement n'a pas donné beaucoup de résultats. Parallèlement, une amie lui a conseillé une clinique spécialisée dans les thérapies naturelles et la médecine globale. Le médecin en chef, D^r Max-Otto Bruker, était également un des pionniers de l'alimentation complète et un militant écologique. Pour lui, l'alimentation était un pilier important dans la thérapie contre le cancer – et en associant les traitements universitaires aux soins naturels, l'état de ma mère s'est considérablement amélioré. Elle a retrouvé ses forces et a vécu encore bien des années en bonne santé. Mon adolescence fut également marquée par les manifestations antinucléaires auxquelles j'allais avec mes parents, mes frères et sœurs dans les années soixante-dix. Tous ensemble, nous avons œuvré auprès de la ville de Marburg pour pouvoir construire une des premières installations solaires sur le toit de la maison familiale – pas facile à l'époque, alors qu'aujourd'hui ceci est encouragé par l'État.

TRIAS : Vous disiez que vos parents vous ont donné des impulsions décisives dans votre vie – quel rôle a joué votre père ?

KvK : Un rôle très important. Mon père vient d'un milieu rural et il a exercé plus tard dans le domaine des sciences économiques et sociales aux facultés de Giessen et Marburg. Les sujets qui le préoccupaient le plus étaient par exemple l'amélioration des relations Est-Ouest et de l'économie mondiale, ou comment procurer à la population mondiale de meilleurs revenus et suffisamment de nourriture. Pour lui, la justice sociale était un point important. Sa dernière publication m'a particulièrement impressionné, elle s'appelait « Que veut dire social ? »

Il y a posé des questions dérangeantes, comme : « Est-ce que les gens des pays industriels riches vivent au détriment des pays émergent ? », ou encore : « Comment se déroulent les flux de marchandises au niveau mondial et qui en profite ? » J'ai baigné dès l'enfance dans cet univers de questionnements économiques et sociaux de mon père, ainsi que dans celui des interrogations écologiques et sanitaires de ma mère.

TRIAS : Ça a l'air très intéressant. Et que s'est-il passé après votre scolarité ?

KvK : Au cours de mon orientation professionnelle, j'ai entendu parler de la filière « Sciences de l'Alimentation ». Ce fut une révélation. J'ai choisi la faculté de Giessen, et avant de commencer mes études, j'ai fait un stage dans une ferme biologique, puis en cuisine dans un sanatorium de naturopathie qui disposait d'un jardin écologique.

TRIAS : Comment cette fascination pour les sciences de l'alimentation a-t-elle évolué ?

KvK : Sincèrement, j'ai vite perdu mes illusions. En fait, à la fac on parlait essentiellement de vitamines et de métabolisme, de technologies de transformation alimentaire industrielles, d'optimisation des engrais, d'apparition de maladies, etc. Mais on n'a guère abordé les sujets écologiques, les aspects sociaux et éthiques de la production alimentaire, l'agriculture biologique ou encore l'approche globale de l'alimentation. Imaginez, j'arrive à la fac, un jeune homme plein de questions et d'idées, ayant ses premières opinions sur ce qui ne fonctionne pas dans le monde – et qui n'obtient pas de réponses satisfaisantes.

TRIAS : C'était sans doute très difficile. N'y avait-il pas d'autres partisans de votre cause ?

KvK : Si, au cours du deuxième semestre j'ai rencontré Thomas Männle. Notre solidarité et notre combat communs durent depuis presque quatre décennies... Peu à peu, d'autres étudiants concernés se sont ralliés à nous. Ensemble, nous avons créé le groupe de travail « Alimentation Alternative ». Ce fut essentiel pour pouvoir avancer dans nos questionnements et intérêts communs.

TRIAS : Quel était le rôle exact de ce groupe de travail ?

KvK : Nous y avons élaboré les contenus qui nous manquaient à la fac – c'était une sorte de groupe d'entraide. Lorsque j'y repense, je ressens un élan d'enthousiasme... Nous nous intéressions à diverses formes d'alimentation alternatives, partant du végétarisme jusqu'à l'alimentation dans la médecine chinoise. Nous invitons aussi des expert(e)s pour échanger nos points de vue.

TRIAS : Cela paraît un peu théorique...

KvK : Non, la théorie était juste l'un des aspects, nous cuisinions aussi suivant leurs conseils. Il n'y avait pas encore de magasins bio, il fallait donc être malin pour trouver les bons ingrédients. Ainsi, nous avons fondé la première FoodCoop à Giessen et nous nous fournissions directement chez les agriculteurs et les entreprises bio. Sous le lit, dans ma chambre d'étudiant, j'avais stocké par exemple un sac de céréales et Thomas des noix et des purées de noix. Et après avoir discuté et échangé nos informations, nous dégustions les plats que nous avons préparés. Peut-on imaginer une meilleure façon d'allier pensée et action ?

TRIAS : Ça a l'air génial ! Ensuite, avez-vous pratiqué ailleurs ?

KvK : Oui, nous avons visité – dans le domaine écologique – des cliniques, des entreprises et des fermes. Nous étions particulièrement séduits par le régime complet du Dr Werner Kollath, mis en application par le Dr Brucker. Thomas Männle et moi avons fait un stage chez lui, en cuisine et en conseil nutritif.

TRIAS : On dirait que l'université a perdu son importance au fil de votre parcours ?

KvK : Cela aurait pu être le cas, si le Dr Claus Leitzmann n'était pas venu à l'université de Giessen pour y occuper le poste de collaborateur scientifique. Sa matière s'appelait « L'Alimentation dans les pays en voie de développement ».

TRIAS : Ah, revoilà la question de la justice sociale...

KvK : Tout à fait. J'ai appris à connaître M. Leitzmann en participant, en tant que sujet, à l'une de ses études sur le métabolisme. Ainsi, je lui ai fait part des expériences de mon

stage et M. Leitzmann s'est intéressé à cette approche holistique. Nos discussions avec Thomas ont débouché sur une visite chez Dr Bruker pour échanger nos points de vue.

TRIAS : Vous avez écrit un livre avec M. Männle et M. Leitzmann sur l'alimentation complète ?

KvK : Oui, par la suite. Il y a eu tout d'abord nos thèses, que M. Leitzmann a dirigées. Nous voulions les publier dans un premier temps sous forme retravaillée – et il avait accepté d'y apparaître comme coauteur. Nous voulions créer un pont entre la naturopathie et la science alimentaire établie.

TRIAS : Depuis, votre livre a été publié en onze tirages aux Éditions Haug. Ce qui fait de vous un des pionniers en matière d'alimentation complète...

KvK : Oui, je pense que c'est devenu un ouvrage de référence au cours des trois dernières décennies, notamment parce que nous y avons abordé la nécessité de normes sociales et environnementales. Mais il n'a pour autant pas été reconnu par tout le monde. Nous avons eu des critiques de la part de certains scientifiques alimentaires : « Concentrez-vous sur l'alimentation et ne répandez pas votre idéologie et vos convictions. » L'accueil fut tout à fait différent auprès des étudiants, conseillers en nutrition, médecins, professeurs ou formateurs.

TRIAS : Et entre-temps, qu'est devenu votre groupe de travail de Giessen ?

KvK : Durant cette période, d'autres groupes de travail ont vu le jour à Giessen. La soif d'information sur les interconnexions entre les aspects écologiques, sociaux et culturels dans le cadre de l'apprentissage universitaire s'est accrue. Nos activités s'étant ébruitées

au fil du temps, certains étudiants ont changé de fac pour s'inscrire à Giessen.

TRIAS : Et les attentes des étudiants ont-elles été remplies ?

KvK : Suite à la demande des étudiants, une spécialité à part entière a été créée. M. Leitzmann, professeur depuis plusieurs années déjà, a énormément soutenu ce projet, et a donné à cette nouvelle matière le nom d'« Écologie Alimentaire ».

TRIAS : Et tout s'est arrangé...

KvK : Malheureusement, non. La tournure politique en Allemagne fut certes un événement formidable, mais pour nous elle s'est avérée un sérieux revers. En 1989, il fut décidé d'attribuer les moyens en matière de sciences aux universités d'Allemagne de l'Est. À la dernière minute, cela a sonné le glas de notre chaire universitaire.

TRIAS : Comment ça s'est passé par la suite ? Qu'avez-vous fait ?

KvK : Nous avons obtenu un succès partiel, car un demi-poste supplémentaire de collaborateur scientifique a été attribué au nouveau groupe de travail « Écologie Alimentaire » du professeur Leitzmann. Après ma qualification, ce fut mon premier poste pendant neuf ans et j'ai beaucoup contribué à son développement.

TRIAS : Vous œuvrez désormais pour la durabilité depuis Munich, comment cela se fait-il ?

KvK : En 1997, j'ai déménagé dans le Sud, et là aussi il y avait du développement à faire. J'ai d'abord fondé l'organisme de Conseil en écologie alimentaire et j'ai donné de nombreuses conférences pour des intermédiaires dans l'espace germanophone. J'ai obtenu

des mandats d'enseignement dans diverses universités, j'ai par ailleurs écrit des articles spécialisés et apporté des conseils aux entreprises et associations.

TRIAS : Et maintenant, vous travaillez à nouveau dans une université ?

KvK : Oui, j'ai été invité à donner une conférence, qui a été très bien reçue, sur l'écologie alimentaire à l'université technique de Munich-Weihenstephan. Après treize ans d'engagement continu, et grâce au soutien des étudiants et des professeurs, j'ai pu établir un programme d'enseignement qui connaît une popularité croissante dans tous les programmes. Depuis trois ans, nous avons mis en place un solide groupe de travail nommé « Alimentation Durable », dont le financement est assuré par des dons provenant de fondations, d'entreprises et d'associations. De plus en plus d'étudiants souhaitent rédiger leur thèse de bachelier ou effectuer leur master chez nous – mais nous avons un peu de mal à satisfaire l'énorme demande.

TRIAS : Exercez-vous aussi à l'extérieur dans l'économie, l'éducation ou la politique ?

KvK : Bien sûr, le développement durable n'est plus un sujet mineur aujourd'hui, c'est devenu un modèle politique, et il a également fait son apparition dans les rayons alimentaires. Les problèmes dans notre monde ont pris une telle ampleur qu'ils ne peuvent être résolus que par une pensée systémique et une action intergénérationnelle globale. Ainsi, les demandes de formations et de conférences en dehors de l'université technique augmentent – d'autant plus que l'Unesco a décrété l'alimentation durable comme thème prioritaire dans le projet officiel de la décennie pour l'Éducation en vue du Développement durable ! Nous participons à de nombreux programmes éducatifs dans les écoles, les

établissements d'enseignement supérieur, les centres pour l'environnement ainsi qu'à des campagnes transversales.

TRIAS : Comment faites-vous pour donner à votre vie personnelle une orientation plus « durable » ?

KvK : Oh, il y a plein d'exemples. Je n'ai jamais possédé de voiture – et nous nous sommes débarrassés de la voiture de notre communauté il y a vingt ans déjà. Je prends les transports en commun ou le vélo. Je fais parfois les 40 kilomètres pour me rendre à mon travail à Freising avec mon fabuleux nouveau vélo électrique. Par ailleurs, je produis moi-même mon électricité écologique en participant financièrement à des installations éoliennes et solaires. Et dans le domaine de l'alimentation, je mets bien sûr en pratique tous les principes que nous avons établis et qui sont expliqués dans ce livre.

TRIAS : Nous sommes installés ici dans un endroit bien particulier...

KvK : Oui, je me suis également intéressé à un autre domaine, celui de l'habitation. J'ai déménagé exprès dans la nouvelle coopérative d'habitations « wagnis » à l'est de Munich. Elle est construite dans une approche durable. Les maisons sont conçues selon un modèle de faible consommation d'énergie, dans l'esprit des maisons passives. Nous disposons d'une super bonne isolation, d'installations solaires sur le toit, d'énergie écologique et de pompes à chaleur. On y accueille des jeunes comme des vieux, des célibataires ou des familles, des personnes handicapées ou valides, des gens de tous horizons et nationalités. Il y a également de nombreux espaces communs à divers usages au sein de structures autogérées dans un esprit de bon voisinage.

TRIAS : Revenons à notre livre. Lorsque votre éditeur vous a suggéré d'écrire ce guide avec M. Hohler, vous affirmiez bien le connaître...

KvK : Je savais qu'à la clinique Buchinger on mettait en pratique notre conception alimentaire de Giessen. Après une expérience de jeûne, durant laquelle ma décision de déménager à Munich a également mûri, j'y fus invité à plusieurs reprises pour y donner des conférences sur l'alimentation. Et je continue à y dispenser des formations pour les collaboratrices et collaborateurs, dont le chef cuisiner Hubert Hohler et son équipe. De nous deux, c'est lui le praticien, c'est donc lui qui a élaboré les recettes de ce livre.

TRIAS : Nous trouvons génial que vous continuiez finalement à faire ce que vous avez mis en place à la fac de Giessen : vous alliez la théorie à la pratique et vous incitez d'autres à le faire.

KvK : Oui, en cuisinant ! Hubert Hohler et moi avons très à cœur de faire comprendre que l'alimentation durable peut aussi être un plaisir gustatif. La durabilité implique une constante et authentique joie de vivre – et aussi, en matière de nutrition, une certaine culture culinaire. Et nous serons très heureux de réussir à éveiller auprès de nos lecteurs cet intérêt pour la durabilité que nous observons souvent chez nos étudiants, chez les participants aux conférences ou pendant les cours de cuisine !

TRIAS : Mis à part le côté plaisir, vous êtes aussi un homme très consciencieux et la vérifiabilité de vos informations techniques est très importante pour vous.

KvK : Absolument. Vous remarquerez au cours de votre lecture que la partie théorique comporte des notes que l'on retrouve en fin d'ouvrage et qui détaillent mes sources. Pour la bonne raison que la durabilité est aussi une question de transparence. Pour moi, en tant que scientifique, il est tout à fait naturel de citer les personnes et les institutions qui nous servent de références. On pourrait dire que c'est un petit bout de durabilité intégrée dans le livre...

À tous nos lectrices et lecteurs, je souhaite le plus grand plaisir à découvrir l'introduction qui suit, ainsi que les documents de base à la fin de ce livre – sans oublier bien sûr la préparation et la dégustation des délicieuses recettes durables concoctées par Hubert Hohler.

KARL VON KOERBER

Chères lectrices, chers lecteurs,

***Je mange bio, responsable et bon...** je suis ravi du titre de ce livre. Pourquoi ? Parce qu'il met en évidence que plaisir et alimentation consciente et durable ne sont pas inconciliables, au contraire, ils vont parfaitement ensemble. Je vis ce constat au quotidien dans ma cuisine et je suis heureux de pouvoir le partager avec vous au travers de mes recettes dans ce livre.*

Déjà à l'école, dès le plus jeune âge, j'ai voulu devenir cuisinier. Je devais beaucoup aider à entretenir notre champ de légumes, et à partir de la Cinquième, j'avais la responsabilité de m'occuper de tout le champ d'asperges et de sa récolte – au petit matin, avant l'école. Ce n'était pas toujours un plaisir... mais ça m'a permis d'établir une relation forte avec la culture d'aliments frais. Mon intérêt pour ce qu'on pouvait créer à partir de savoureux légumes s'est constamment accru. Au grand dam de mes parents, j'ai fini par décider qu'un cuisinier n'avait pas besoin d'avoir son baccalauréat, et j'ai commencé ma formation à 15 ans, juste après la Seconde.

Lors de mon brevet de maîtrise en 1985, j'ai élaboré une pâte à strudel à base de farine complète, un interdit absolu en haute cuisine qui a failli me coûter mon diplôme. Vous voyez, déjà à l'époque, j'étais porté sur une alimentation saine. Cela venait aussi du fait que mon père avait déjà fait, à 45 ans, deux infarctus. Et moi-même, de par mes habitudes alimentaires et culinaires, je souffrais de divers problèmes : poids, tension artérielle et taux de cholestérol trop élevés. Après l'expérience de mon père j'ai commencé à faire plus attention et l'aspect sanitaire de l'art culinaire a gagné en importance à mes yeux. J'ai donc suivi, après mon brevet de maîtrise, des formations de spécialisation en diététique et de cuisinier gourmet en régimes complets.

Depuis 1997, je suis chef de cuisine à la clinique Buchinger au bord du lac de Constance. L'idée d'utiliser des ingrédients sains, issus du commerce équitable, et de les préparer dans un souci d'économie de ressources m'accompagne dans mon travail quotidien. À travers mes plats, je veux démontrer que la santé est compatible avec le plaisir culinaire, qu'ils fonctionnent en binôme. Ma cuisine est internationale – je me suis inspiré autant des saveurs méditerranéennes, qu'asiatiques ou orientales. La condition : tous les ingrédients utilisés doivent être à 100 % bio et saisonniers. Les produits industriels n'ont pas leur place dans mes casseroles.

Depuis quelques années, c'est l'association Slow-Food® qui me tient particulièrement à cœur. Slow-Food® est une association mondiale à but non lucratif qui a pour objectif de développer et de faire vivre la culture culinaire. Il y a actuellement en Allemagne plus de soixante groupes de Slow-Food® locaux, dont celui du lac de Constance que je dirige depuis 2007. Notre credo : « Conservez le plaisir, la biodiversité et le bon goût naturel. » Nous soutenons l'agriculture et la pêche responsables dans le respect de la biodiversité et de l'artisanat alimentaire. Ce qui explique l'importance de mettre en contact les producteurs, les commerçants et les consommateurs en vue d'établir le dialogue. Il est essentiel que les gens sachent d'où provient leur nourriture, comment elle est préparée et comment reconnaître les aliments frais et bons. La durabilité joue évidemment un rôle clé dans cette démarche.

Parallèlement à mon activité auprès de Slow-Food®, je suis membre des BioMentors depuis 2009. Les BioMentors sont un réseau constitué de gastronomes, de chefs d'entreprise, de chefs cuisiniers et d'acheteurs. Nos entreprises ont le certificat bio et sont soucieuses d'utiliser des produits

provenant d'élevages respectueux du bien-être des animaux, du commerce équitable et de la pêche durable. Récemment, ce projet fut reconnu par l'Unesco comme projet officiel de la décennie pour l'Éducation en vue du Développement durable – nous en sommes évidemment très fiers, cela prouve que nous sommes sur le bon chemin et que notre message est passé.

Lorsque M^{me} Spieldiener des Éditions TRIAS est venue me voir avec une proposition pour un livre de cuisine durable, j'ai tout de suite été emballé. Surtout quand j'ai appris quel auteur allait rédiger la partie théorique. Karl von Koerber et moi, c'est une longue histoire d'amitié. J'ai eu le plaisir de l'accueillir à maintes reprises chez nous au lac de Constance pour des séminaires – ou des périodes de jeûne.

Je voulais vous présenter des recettes à la fois saines, savoureuses – et faciles à faire. Maintenant, je n'ai plus qu'à vous souhaiter beaucoup de plaisir et une bonne réussite dans la réalisation de mes recettes.

HUBERT HOHLER



POURQUOI MANGER DURABLEMENT

Vous arrive-t-il aussi de vous retrouver devant un rayon alimentaire sans savoir ce que vous pouvez acheter en toute confiance ?

Vous aimeriez bien consommer en toute bonne conscience, vous alimenter de manière durable, mais vous n'êtes pas sûr de vous ?

Vous apprendrez ici pourquoi le bio s'avère être une bonne alternative et comment vous pouvez mettre en pratique une alimentation durable.

Les quatre dimensions de l'alimentation durable

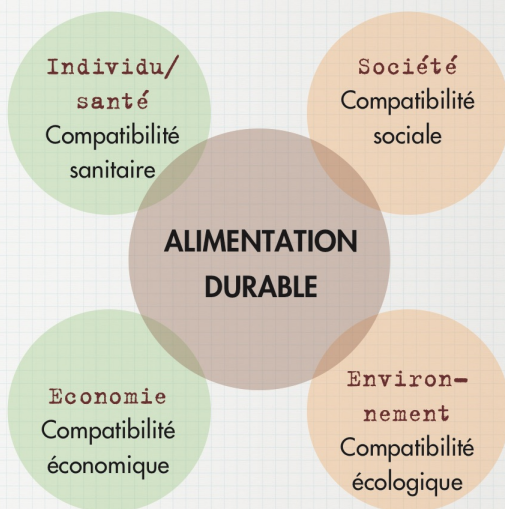
Si nous mangions aujourd'hui encore à la manière de nos grands-parents, le bien-être des animaux d'élevage serait certainement davantage respecté. La viande, les poissons et les œufs ne seraient pas une évidence quotidienne, mais un luxe rare. Auparavant, le rôti se préparait uniquement le dimanche. Les gâteaux riches en œufs étaient réservés aux week-ends. Les fruits et légumes étaient récoltés soit dans son propre jardin, soit dans la région.

Personne n'aurait pensé qu'il serait un jour possible d'acheter tout au long de l'année des tomates à bas prix en provenance du sud de l'Europe. Ces tomates sont en partie cultivées et récoltées par des immigrés africains dans des conditions de travail douteuses. Elles proviennent de gigantesques plantations qui nécessitent tant d'eau que le niveau de la nappe phréatique est en chute libre et la pénurie s'installe.

De nos jours, nous consommons des aliments dont nous connaissons rarement l'histoire : nous savons souvent très peu à propos de leur production, de leur traitement, de leur origine et encore moins de leur commercialisation et acheminement. Nous ignorons leurs ingrédients et additifs. Nous mangeons trop de produits animaliers et de consommables lourdement transformés qui ont perdu de précieux composants. Nos repas sont de moins en moins faits maison et leur préparation relève de plus en plus d'un caractère accessoire. Ce que nous ingurgitons est souvent précuisiné, suremballé et partiellement congelé. Nous le réchauffons au

micro-ondes ou nous le consommons froid dans son emballage. Nous avons oublié l'essence même de notre nourriture : une source de vie – et sommes tentés par des aliments commercialisés sous les étiquettes « bien-être », « anti-âge » ou « probiotique ».

Les quatre dimensions de l'alimentation durable





EN HARMONIE AVEC LA NATURE

Nous surexploitions de manière exagérée la nature et nos ressources fondamentales – principalement à cause de notre mode de vie dans les pays industrialisés. Ceci pèse lourd sur l'environnement :

- dégradation de l'air, de l'eau, des sols et apparition de polluants dans l'alimentation ;
- augmentation des gaz à effet de serre dans l'atmosphère et une augmentation des températures ;
- changement climatique mondial : fonte des glaciers et de la calotte polaire, tempêtes, sécheresses, incendies de forêt, débordements des rivières, hausse du niveau de la mer, etc. ;
- destruction de la couche d'ozone (« trou d'ozone ») ;
- perte des sols cultivables par érosion, par exemple en exploitant d'immenses terres agricoles transformées en cultures de soja destinées à nourrir le bétail ;
- changement du paysage rural, par exemple la disparition des haies ;
- disparition d'espèces animales et végétales ;
- surexploitation des mers et océans ;
- pénurie d'eau dans beaucoup de régions du monde.

La nature et la quantité de ce que nous ingérons ont une influence considérable sur notre corps, ainsi que sur notre environnement, sur d'autres humains et leur situation économique. Nous évoquons ici les quatre dimensions : santé, environnement, société et économie (voir schéma). Cette influence a des répercussions autant sur notre environnement proche (régional) que sur le monde entier (global). Les trois dimensions : environnement, société et économie se résument au modèle de « développement durable ». Un modèle qui a été voté à l'échelle mondiale par 178 participants lors de la conférence des Nations Unies sur l'Environnement et le Développement à Rio de Janeiro en 1992. De plus, dans le cadre de l'alimentation on inclut principalement la dimension santé.

Le mot « durabilité » induit un développement mondial dont le but est de satisfaire les besoins de la génération actuelle sans mettre en danger ceux des générations futures – ceci implique que les pays industrialisés cessent d'exploiter les pays dits « émergents ». L'objectif est donc d'établir l'égalité des chances pour tous les humains et de la garantir aux générations futures. Observons de plus près les liens entre les quatre dimensions de la durabilité.

Bon à savoir

Par vos choix alimentaires, vous pouvez, entre autres, contribuer à la préservation des ressources.

PRIX ÉQUITABLES – SALAIRES ÉQUITABLES

Nombre de gens gagnent leur vie dans le secteur alimentaire qui comprend la production, le traitement, le transport, la préparation, le commerce, l'étiquetage et la publicité. En Allemagne, c'est l'un des secteurs économiques les plus florissants, mais cela entraîne parfois une concurrence ruineuse. Lorsque le prix des aliments baisse, beaucoup d'agriculteurs, de manufactures ou de commerçants ne rentrent plus dans leurs frais. Prenons comme exemple le prix du lait : il a chuté pendant une longue période et les éleveurs laitiers n'étaient pas assez rémunérés au litre. Les prix ne reflétaient en aucune façon les coûts réels de la production, ils ne comprenaient pas les coûts écologiques et sociaux inhérents.

Ainsi, un grand nombre d'habitants des pays émergents dans le monde perçoivent une rémunération trop faible par rapport au travail fourni. Par conséquent, ils sont trop pauvres pour pouvoir se procurer suffisamment de nourriture – alors que la production demeure abondante.

Bon à savoir

Les prix équitables pour les agricultrices et agriculteurs assurent la préservation des revenus et maintiennent les emplois, voire en créent de nouveaux.

UN ENSEMBLE SOCIAL À L'ÉCHELLE MONDIALE

Plus d'un tiers de la récolte céréalière mondiale sert à nourrir le bétail pour produire de la viande, du lait et des œufs. En Allemagne ce chiffre atteint les deux tiers. Le principal problème : La transformation en produits animaliers de végétaux que l'homme pourrait consommer directement n'est pas très efficace. Produire 1 kilo de viande nécessite une énorme quantité de céréales qui pourrait certainement être consommée directement – sous forme de pain par exemple. Environ 70 à 90 % des calories alimentaires sont perdues dans ce processus. Quand on considère qu'environ un milliard de personnes dans le monde souffrent de famine, cela représente un énorme gâchis de matières premières. Les ruminants comme les bovins, moutons ou chèvres ne dépendent cependant pas du blé ou du soja, ils peuvent transformer des herbes non consommables par les humains en produits alimentaires de grande qualité. Lorsqu'ils broutent de l'herbe dans les champs, ils ne représentent aucune concurrence alimentaire pour l'homme (p. 160-161).

Beaucoup de denrées comme le thé, le café, le chocolat ou les bananes sont produites dans les pays émergents dans des conditions de vie et de travail inhumaines. L'exploitation des enfants est tout particulièrement indéfendable d'un point de vue éthique. La meilleure alternative reste la production d'aliments issus d'un commerce équitable (p. 178-181).



QUELS AVANTAGES POUR NOUS : LA SANTÉ ET LE PLAISIR

La situation alimentaire présente – d'un point de vue mondial – deux visages. Dans les pays pauvres de l'hémisphère sud, on souffre de malnutrition chronique due à la pauvreté et au manque de nourriture. Environ 21 000 enfants âgés de moins de 5 ans meurent quotidiennement, dont un tiers, voire la moitié, à cause de la faim.

L'Allemagne¹ rencontre également des problèmes sociaux dans le domaine de l'agriculture. De nombreuses entreprises ont dû fermer, essentiellement parce que les revenus issus de la vente de produits agricoles sont trop faibles.

Bon à savoir

Lorsque vous consommez moins de produits animaliers et davantage de produits issus du commerce équitable, vous contribuez à améliorer les conditions de vie et de travail dans le monde.

En revanche, les problèmes de santé dans les riches pays industriels sont davantage liés à la sédentarité, l'obésité, le stress, le tabac et la consommation d'alcool. Parmi les maladies en lien avec une consommation alimentaire excessive, insuffisante ou déséquilibrée, on compte entre autres les caries, le surpoids, le diabète (type 2), la tension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, la goutte et la paresse intestinale. Ces maladies liées à la société d'abondance apparaissent aussi de plus en plus parmi les couches sociales aisées des pays émergents.

Bon à savoir

Manger des fruits et des légumes frais en quantité suffisante, ou plus généralement un régime végétarien à base d'aliments peu transformés, aide à préserver votre santé – et c'est délicieux.

À retenir

La devise pour une alimentation durable :
« Manger responsable et avec plaisir –
pour tous les hommes sur Terre et
les générations futures. »