

# Sommaire



## 6 Les enfants aux fourneaux

Découvrez ce que les enfants cuisinent lorsqu'ils ont carte blanche. Étonnant!



## 10 Aliments liquides

Une ingénieure agro-alimentaire explique pourquoi les aliments en bouteille sont à la mode et intéressent particulièrement les fabricants.



## 16 Manger sain – oui, mais comment?

Il existe pléthore de théories nutritionnelles. De quoi déstabiliser les familles avec de jeunes enfants.

## 4 Les brèves

### 14 Plaisir des sens

Nous ne mangeons pas seulement pour nous alimenter. Le plaisir des papilles met tous nos sens en émoi.

### 22 Enigme imagée

Que manger? En quelles quantités? Testez vos connaissances!

### 24 Tableau de saison à détacher

Quand commence la saison des fraises? Réponse avec le tableau saisonnier.

### 27 Bien se nourrir pour mieux vieillir

Chez les personnes âgées, la qualité doit l'emporter sur la quantité.

### 30 Emballages: c'est du chinois!

Incrovable toutes les informations qui peuvent figurer sur les étiquettes des produits alimentaires.

### 32 Functional food – quels avantages?

Les aliments qui présentent une «valeur ajoutée» se vendent comme des petits pains car ils nous promettent la santé sans grands efforts.

### 34 Prudence au menu

Les allergies alimentaires peuvent gâcher tout le plaisir des repas.

### 38 Inutile de se priver!

Désormais, les aliments doivent être savoureux et respectueux de l'environnement. Le commerce équitable a le vent en poupe.

### 40 Du changement au menu

La révolution industrielle a bouleversé nos habitudes alimentaires.

### 44 L'hygiène en cuisine

Beaucoup de cuisines sont envahies par les bactéries, les virus et les moisissures.

# Un régal pour les yeux et les papilles

Manger ne se résume pas à ingérer des aliments. La nourriture stimule les sens, provoquant des émotions et éveillant les passions.

**B**ien des gens ne savent plus manger, seulement avaler»: constat implacable de Paul Bocuse, prestigieux cuisinier français. Rien d'étonnant donc que les plats préparés soient plus souvent au menu que les plats mitonnés maison et que l'on utilise de plus en plus de glutamate, d'arômes artificiels et d'autres additifs pour rendre les aliments goûteux. Manger plus vite, quitte à négliger la qualité des plats? Pas question, rétorquait le journaliste italien Carlo Petrini en 1986 déjà. C'est ainsi que le jour où McDonald's ouvrait sa première filiale en Italie, il lançait un nouveau «mouvement» (voir page 40). Le journaliste considérait que l'aménagement d'un établissement de restauration rapide au cœur de Rome constituait une attaque en règle contre la culture culinaire italienne. Accompagné de personnes pensant comme lui, il dressa une grande table devant l'établissement honni et invita les passants à goûter des mets et des vins typiquement régionaux. C'est de cette savoureuse manière que Carlo Petrini démontra que manger signifie plus que d'avalier presto des paupiettes de viande hachée. Les jours suivants, tous les médias se firent

l'écho de cette manifestation – le slow food était né.

L'idée à l'origine de ce mouvement est simple: consommer des produits de saison et régionaux est non seulement écologique mais aussi délicieux. Pas besoin de se lancer tous les jours dans des festins dignes des orgies romaines, un repas simple pris sur une table joliment dressée et en bonne compagnie peut aussi être exquis. Savourés dans une atmosphère détendue, les repas sont de beaux rituels, bénéfiques à la santé. Et pour peu que la table devienne une oasis épargnée du stress quotidien, le moment du repas prendra une nouvelle dimension.

## Savourer avec tous les sens

Commencer à manger avec les yeux. Des jaunes d'œufs assaisonnés de sauce au safran ou de la purée de pommes de terre servie sur une assiette blanche... Ce que les amateurs de monochrome peuvent apprécier n'est guère stimulant pour nos papilles. La vision est la première étape du repas: nous décidons en un coup d'œil si l'aliment présenté nous fait ou non envie. Inconsciemment, notre œil observe la consistance, la couleur, la forme et l'aspect de l'aliment et la manière dont il est présenté. Et si la vue d'un mets peut en faire saliver certains, elle peut aussi en dégoûter d'autres. Les informations fournies par la vue nous permettent de nous faire une première idée

