

# CULTURE CONTACT INFO

Bulletin de l'association de tourisme équitable et solidaire Culture Contact

## SOMMAIRE

### Dossier de sensibilisation

#### Alimentation

- > Rencontre avec Lorgia
- > Témoignages gastronomiques
- > Histoire : le maïs, plus qu'un aliment
- > Point de vue : la diversité culinaire en péril

#### Sur le terrain

- > Bolivie : tradition
- > Pérou : projet
- > Bilan
- > Agenda - voyages et rendez-vous

### > *Edito ...*

## > *Une asso pour ...*

### encourager les dynamiques locales



## Emotions et saveurs, des ingrédients à partager

Pérou, dixième jour, péninsule de Capachica, lac Titicaca : « tandis que les hommes transforment difficilement les graines de quinoa en farine avec le lourd rouleau de pierre, les femmes, l'oeil goguenard, s'affairent autour du fromage et de l'eau en riant. La pâte ainsi mélangée servira à la confection du fameux quispñu, cuit à la vapeur et dégusté au dîner ».

Ce souvenir demeure en moi aussi indélébile que la visite du Machupicchu. En effet, quoi de plus convivial que de confectionner et de déguster ensemble un plat ? Cette activité, émaillée de découvertes mutuelles, est au coeur de nos voyages de rencontres et d'échanges qui montrent la réalité de la vie quotidienne.

D'ailleurs, l'alimentation se doit d'être centrale au sein des propositions de tourisme équitable et solidaire. Qui se plaindra d'une bonne qualité des ingrédients et d'un impact carbone minimisé avec une traçabilité vérifiable « du champ à l'assiette » ? Comment mieux participer à une large répartition des bénéfices que

lorsque cette activité est gérée par les mères de familles ?

Les exemples sont nombreux : nous prenons le contre-pied d'un tourisme de proposition « buffet all inclusive » où la nourriture est souvent standardisée pour plaire au plus grand nombre.

Plus globalement, l'alimentation est un des grands enjeux de demain. A la fin du 20ème siècle, qui aurait prédit les dernières émeutes de la faim ? Une mécanique mondiale est enclenchée mettant en jeu des consommateurs toujours plus nombreux et des producteurs dont le nombre ne cesse de décroître.

Luttons pour que le résultat ne soit pas une baisse de la qualité de la nourriture pour une immense majorité et une augmentation des profits pour une infime minorité. Concernant Culture Contact, nous continuerons à privilégier sans réserve les moments de bonheur en famille à faire et déguster la cuisine locale ensemble !

Alexandre POIRIER



## > Dossier sensibilisation : « Alimentation »

Alimentation, territoire, convivialité... autant de mots clés pour Culture Contact et ses partenaires.

Moments privilégiés d'échange et de partage, les repas révèlent la richesse d'une culture, soulignent les liens forts tissés avec l'environnement et entre les habitants. Une réalité palpable ou plutôt dégustable qui apprendra beaucoup au voyageur.

Mais manger, c'est aussi une histoire personnelle, des souvenirs d'enfance, une mémoire propre à chacun, dans laquelle nous pouvons tous puiser pour faire plus ample connaissance.

Besoin vital partagé par tous, manger est avant tout un art, art de vivre, qui nous rapproche sans gommer nos différences. Symbole d'une diversité culturelle en lien direct avec la biodiversité, la nourriture et les modes de vie qui y sont liés sont un patrimoine de l'humanité menacé par une globalisation économique en quête de profits immédiats, oublieuse des équilibres de la vie.

Ce dossier plein de saveurs et de sonorités qui mettent l'eau à la bouche, ouvre la réflexion.



### « Quand j'étais petite ... »

- Rencontre avec Lorgia -

Lorgia est originaire de la région de Zaruma, au sud de l'Equateur, entre côte pacifique et sierra. Passionnée par ses origines Inca, elle travaille avec sa sœur depuis deux ans sur l'histoire de sa famille. Elle a accepté de confier à Culture Contact Info quelques souvenirs de ses années d'enfance, autour de 1960.

#### > Une vie rythmée par les saisons et les travaux de la ferme

Fille de paysans, elle se souvient avec nostalgie de ces temps rythmés par les saisons et les travaux de la ferme. Des années de labeur, marquées par la disparition prématurée de son père, mais aussi une vie simple, proche de la nature et façonnée par des valeurs essentielles de convivialité et de sobriété, source d'une certaine forme d'harmonie.

A l'époque, pratiquement tout était « fait maison ». Avec ses sept frères et sœurs, ils étaient nourris et vêtus sans aucune transaction monétaire. Lorgia raconte : « nos vêtements étaient cousus mains, nous nous les passions les uns aux autres ». Outre la confection des repas, sa mère s'occupait de transformer les produits destinés à la consommation familiale ou au troc. Et pour assurer quelques revenus complémentaires, elle s'adonnait à l'artisanat. « Maman fabriquait de très jolis éventails en jute récupérée » raconte-t-elle avec enthousiasme.

A la disparition du père, toute la famille a dû mettre la main à la pâte pour reprendre le flambeau des activités agricoles. A l'image des petites exploitations familiales de l'époque, leur système de production autonome, proche de l'environnement et ancré sur un territoire était source d'une alimentation variée et de qualité.



Récoltes sur les rives du Lac Titicaca

Ils élevaient chevaux, vaches, porcs, cochons d'Inde (le fameux « cuy », dont la chair est tellement prisée des Incas). L'agriculture, très diversifiée, offrait une base alimentaire riche et équilibrée : café, maïs, haricots rouges ou noirs, riz, arachides, canne à sucre (transformée en pâte dure appelée *panella*), *yucas*, *papa china* (de la famille des pommes de terre). Sans oublier les fruits exotiques : mangues, goyaves, oranges, bananes...

Une fois par trimestre, le troc permettait à la famille de compléter ses ressources : farine de blé (*trigo*), *cebada* (céréale utilisée pour la fabrication de la bière),



quinoa, petits pois, pois chiches, différentes variétés d'oignons et de maïs, d'ail, mais aussi laine de mouton (utilisée pour la fabrication des ponchos, des sacoches -*alforjas*- ou des couvertures -*cobijas*-).

**> Des savoirs et des pratiques qui contribuent à la protection de l'environnement et au dynamisme du territoire**



Cet exemple concret témoigne des savoirs et des pratiques agricoles que ces populations ont su développer pour optimiser leurs ressources. Tout un mode de vie, une philosophie, découlait de cette organisation sociale dont Lorgia nous donne un aperçu en racontant le déroulement d'une journée rythmée par des repas complets et savoureux.

« Une heure après le lever, vers 05h00, nous nous réunissions, petits et grands pour un copieux *desayuno* avec, selon le garde-manger : riz, yuca, *molido* -sorte de bouillie de banane plantin mélangée au fromage ou aux cacahuètes ou sa variante au gras de cochon : le *bolon*. Quelques fois nous avons même de la viande, porc, vache ou poule. Et toujours, bien sûr, une bonne tasse de café...

Quelques heures plus tard, vers 11h30, nous prenons le repas principal, l'*almuerzo*. Pour ceux qui mangeaient à la maison, il y avait deux plats : une soupe avec des petites bananes (*oritos*), puis du riz et un peu de viande (porc, vache ou poule) ou de poisson. Pour boire, nous avions les *refresco*, pur jus d'orange, citron, maracuya ou ananas... de quoi faire le plein de vitamines.



Aux champs, la nourriture était alternativement composée de yuca, banane plantin, quinoa, pommes de terre, riz et viande fumée et vers 15h30, à l'*entredía*, les enfants amenaient des empanadas aux travailleurs : petits chaussons farcis de viande, d'œuf, de pomme de terre, parfois accompagnés de figes.

Nous nous retrouvions tous vers 17 heures pour le repas du soir, la *merienda* avec la soupe en entrée, puis la quinoa, cuite à l'eau, avec poivrons, haricots, basilic, persil ou du riz avec poisson ou poule. Et nous terminions quelques fois avec une petite douceur : des gâteaux au tapioca. »

Si dans ce récit, arts de la table et travail de la terre semblent bien aller de pair, Lorgia nous rappelle qu'ils sont aussi le terreau de relations sociales essentielles pour le dynamisme d'un territoire et de sa culture. Ainsi, les échanges réguliers entre paysans et artisans, et surtout les fêtes qui sont l'occasion de repas plantureux partagés avec le voisinage et les amis, permettent de tisser tout un réseau de relations sociales et de convivialité.

**> En quête d'un « bien vivre » !**



Pourtant, ces souvenirs semblent appartenir à une autre époque. En effet, Lorgia a pu constater l'impact des grandes transformations liées aux innovations techniques (électricité, construction de routes, moyens de transport), à l'emprise du système économique capitaliste et aux mutations sociales qui en résultent. Les modes de vie urbains et leurs pratiques alimentaires se sont imposés, véhiculés, entre autres, par la télévision et une commercialisation intensive.

Toutefois, depuis peu, Lorgia observe avec joie un retour à cette alimentation traditionnelle avec le partage et la convivialité qui la caractérisent. Avec ses proches, elle milite pour raviver les richesses culturelles et sociales de son enfance, en quête d'un « Bien vivre » et cela passe aussi par les papilles et les rires.

Propos recueillis par Maria REVAULT et Gérard ROUSSEL



## > Dossier



Lors de mon voyage avec Culture Contact

dans la partie andine du Pérou, je fus surprise par la variété et la richesse de la cuisine péruvienne.

Nous logions chez l'habitant et avons dégusté de très bons plats. L'entrée est habituellement une soupe. Elle peut être aux légumes et pommes de terre ou avec du riz ou de la quinoa pour accompagner les légumes, à base de fèves aussi.

Ces soupes sont toujours agrémentées de plantes ou même de piments et ont un goût délicieux.

Le plat principal est souvent composé de riz et d'une viande comme le poulet ou le bœuf en sauce.

Le dessert n'existe pratiquement pas, mais en fin de repas une tisane est proposée et le choix des plantes est riche surtout aux abords du lac Titicaca.

Nous avons par deux fois participé à la confection du repas avec nos hôtes.

### Témoignage **Carnet de voyage gourmand** -Pérou 2010-

Je pense que ce type de voyage permet, entre autre, la découverte d'une gastronomie familiale.

Claude CAZALET



### Témoignage **Prendre conscience de sa propre culture** -Pérou 2010-

Lors de notre voyage au Pérou avec Culture

Contact, les repas pris en compagnie de nos hôtes ont souvent été l'occasion de créer des moments très chaleureux entre les personnes. En plus de cette convivialité, les échanges autour de la nourriture ont été très riches en enseignements.

Ainsi, nous avons pu découvrir des mets nouveaux dont nous nous sommes régales. Nous avons pu sensibiliser nos enfants à d'autres habitudes alimentaires, à d'autres coutumes, et par là même leur faire prendre conscience de leur propre culture.

Je ne commenterai pas la stupéfaction de Noé (4 ans), apprenant que l'excellent « rôti » qu'il avait dévoré 5 minutes plus tôt était en fait un petit cochon d'Inde... ou encore le plaisir de Justine (10 ans) découvrant le goût délicieux des schwing-gum à la cannelle...

De plus, nous avons eu à plusieurs reprises la possibilité de cuisiner avec les familles ou d'aller ensemble faire le marché. Pendant l'élaboration de ces repas, nous avons échangé recettes et savoir-faire. Nous avons partagé des moments de grande complicité, de joie. Petits et grands ont pu mettre la main à la pâte, au sens propre comme au sens figuré : Patrick qui ne cuisine jamais a mis un point d'honneur à préparer le « guacamole » en compagnie d'Erick et de Kléber, goûtant et commentant à tour de rôle l'excellence de leur préparation !

Elément du quotidien de chacun, la nourriture est un excellent support d'échange, une source de partage(s).

Famille ANDRIEUX





Kan : *Glyphe maya du maïs mur*

## Histoire

### Le maïs, plus qu'un aliment...

De nombreux aliments originaires des Amériques sont arrivés en Europe au début du XVI<sup>e</sup> siècle, ramenés dans les calles des navires espagnols et portugais partis explorer ces territoires à la suite de Christophe Colomb.

C'est le cas, entre autres, de la tomate, de la pomme de terre, de l'ananas, du poivre, du cacao ainsi que du maïs dont les traces les plus anciennes datent de 7000 ans avant notre ère dans les vallées centrales de la région de Oaxaca, au Mexique.

Il existe plusieurs dizaines de variétés de maïs qui, au cours des siècles se sont acclimatées aux conditions extrêmement variées du continent. Les hommes et les femmes de cette région ont contribué à cette adaptation par leur travail quotidien et leurs efforts de sélection.

## Point de vue

### La diversité culinaire en péril !

Plus qu'une simple curiosité ou qu'un plaisir des sens, la cuisine est au cœur des identités culturelles et sociales. « En mangeant, un homme s'intègre dans un espace culturel, il se forge une identité, manifeste son appartenance à un groupe, ou au contraire, s'en différencie » (S. Sarter et J. Muchnik). Il n'est donc pas étonnant que le repas soit un moment essentiel et privilégié de partage, de « dialogue entre les cultures ».

La diversité des traditions culinaires témoigne de la diversité des relations au monde et aux autres. Pourtant, comme le montre l'histoire de Lorgia (P2.), nos habitudes alimentaires dépendent de moins en moins du lieu où nous vivons, de notre origine géographique. Une publication de la FAO en 2001 souligne : « les dispositifs de longue date pour sauvegarder le droit à une nourriture adéquate, sont sapés par l'affaiblissement des liens sociaux et culturels dû à l'effondrement des cellules familiales de type classique, l'accélération de l'urbanisation et la mondialisation des marchés, des informations et de la culture. »

Aujourd'hui, la culture du maïs demeure un élément primordial dans leur vie. En plus du temps passé dans les champs pour le produire, les femmes le cuisinent quotidiennement. En effet, dans la tradition culinaire locale, le maïs reste un ingrédient incontournable.

Cependant, le rôle du maïs dans ces régions va bien au-delà de l'alimentation. Plusieurs mythes et légendes des peuples précolombiens relatent que l'homme vient de cette plante : le Popol Vuh, livre sacré des Mayas Quiché, nous rapporte que les dieux ont d'abord tenté de créer les premiers hommes avec de la glaise, matière trop friable sous les averses tropicales. Ils décident alors d'utiliser le bois, beaucoup plus résistant mais pas vraiment idéal sur le plan de la sensibilité ou de l'intelligence. Finalement, c'est dans une pâte faite de trois variétés de maïs qu'ils finissent par pétrir leurs ancêtres. C'est dire le caractère sacré de cette plante.

Patricia ANDRIEUX

Ainsi, sous la pression d'un marché mondial qui privilégie une production agricole standardisée largement diffusable (sur les 30 000 espèces comestibles connues à ce jour, ~120 sont cultivées aujourd'hui et 4 -le riz, le blé, le maïs et la pomme de terre- assurent plus de 60 % de l'alimentation humaine), la diversité agricole directement liée à la biodiversité et garante d'une alimentation saine et nutritive, se voit donc menacée de disparition.

L'alimentation, sa qualité, sa diversité tant en terme d'ingrédients que de présentation révèle donc des enjeux majeurs pour l'avenir de l'humanité. En mangeant, nous ne répondons pas seulement à un besoin physiologique, nous nous inscrivons dans une société et nos choix contribuent à la faire évoluer vers plus de diversité ou vers une uniformisation qui met en péril l'équilibre de notre planète. Alors, ne boudons pas notre plaisir, mangeons local ici et là-bas.

Delphine VINCK

### Pour aller plus loin...

#### Articles :

- > *Diversité et bonne santé : les ingrédients des rites culinaires autochtones.* Cécile Cassier, 2009. [www.univers-nature.com](http://www.univers-nature.com)
- > *Problèmes d'éthique dans les secteurs de l'alimentation et de l'agriculture.* Collection FAO : questions d'éthique. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2001.
- > *Nourrir neuf milliards d'hommes.* Livret de l'exposition. Samira Sarter et José Muchnik, octobre 2005. ADPF - Association pour la diffusion de la pensée française, ministère des Affaires étrangères.

#### Ouvrages :

- > *La saveur du monde,* David Le Breton, Métailié, Paris, 2006.



## > Sur le terrain : Bolivie

Traditions

### La Chicha, une boisson millénaire



*Totora, Bolivie, septembre 2009 : chaleur et humidité caractérisent l'atmosphère de cette chicheria artisanale. Après avoir fait bouillir le mélange à base de maïs, la responsable vérifie le liquide en fermentation depuis plusieurs jours.*

La chicha, ak'a en quechua, est une boisson andine préparée à base de maïs, d'arachide ou de yuca auxquels on peut ajouter des fruits. La fermentation peut durer de quelques jours à deux mois. La chicha peut alors être très suave (peu d'alcool) ou très forte. Le terme «chicha» définit également des boissons réalisées à partir des mêmes végétaux, mais non fermentés.

La tradition veut que la chicha ait été découverte lors d'inondations qui auraient eu lieu près d'entrepôts, gâchant ainsi la récolte de maïs en provoquant une germination et donc un maltage partiel. Les Incas refusèrent alors de jeter le maïs et préférèrent goûter la boisson obtenue.

Source : Wikipédia : <http://fr.wikipedia.org/>



## > Pérou

### Projets : **Riqchariy Warmi : Que paso ?**

Voici tout juste un an nous vous annonçons la création de l'association *Riqchariy Warmi* (Femmes, réveillez-vous ! en quechua) lors de l'assemblée constitutive du 28 octobre 2009 (Culture Contact Info n°5).

Ce sixième numéro de notre lettre d'information nous donne l'opportunité de faire le point sur cette aventure humaine ou répartition des bénéfices rhyme avec travail collectif...



*Urubamba, octobre 2010 : journée d'immersion avec l'association.*

Les 4500 € dégagés par les voyageurs de Culture Contact au Pérou ont permis de travailler en deux phases distinctes :

La première fut une mise en place du projet à partir de novembre 2009 :

- achat de six métiers à tisser artisanaux
- achat de laine de différentes couleurs
- location de la salle d'atelier
- formation aux bases du tissage de janvier à juillet 2010

La seconde phase, déterminée par les résultats de la première, a permis :

- l'achat de deux métiers spécifiques aux tissages Awanas, des aiguilles et crochets à tricoter, diverses sortes de laines adaptées à la réalisation des tapis, des chales, des chompas et des tissus respectueux de l'environnement pour la confection de sacs,
- la formation au tissage de tapis, à la création de *carteras ecologicas*, au brochage,
- la formation en restauration (préparation, recettes, présentation...) : lors de la journée d'échange avec les voyageurs de Culture Contact, les adhérentes se chargent à tour de rôle de la préparation du repas. Cette activité permet de dégager des bénéfices substantiels.

Partie du tissage, l'association très dynamique multiplie les activités réalisées, comme la préparation et la vente de poulets rotis... Un nouveau projet est en préparation pour Noël prochain.

Même si de nombreux progrès restent à faire, le travail accompli en un an est immense. Que les voyageurs de l'année 2009 en soient tous remerciés...

Les sommes dégagées en 2010 sont de 12900 € pour l'ensemble des projets latino-américains. En augmentation d'un tiers en un an, cette somme désormais conséquente pour les zones rurales où nous travaillons nous oblige à un suivi d'autant plus rigoureux.

Retrouvez le détail de l'ensemble des financements lors de notre Assemblée générale 2011...



## Bilan :

# Construire l'avenir sur des bases solides !

Le nombre de personnes qui nous font confiance est en progression constante : 26 voyages ont été réalisés au cours de cette année 2010. Présence sur le terrain -voyages d'évaluation sur les 4 destinations-, contacts réguliers avec nos partenaires, retours argumentés des voyageurs, suivi des projets locaux, autant d'outils qui nous permettent chaque année d'affiner et de développer ensemble notre projet.

## > Agenda !

### > Prochains départs...

#### > Pérou :

Du 9 au 29 janvier 2011

#### > Equateur :

Du 16 au 30 janvier 2011

#### > Mexique :

Du 6 au 26 février 2011

#### > Bolivie :

Du 10 au 24 avril 2011

Toutes les dates sont sur notre site. Pour les groupes pré-constitués, nous pouvons étudier des dates particulières avec vous, n'hésitez pas à nous contacter.

### > Et aussi ...

#### > 2011, Année du Mexique

Partout en France, retrouvez les couleurs, l'art, les images, les saveurs, les multiples facettes du Mexique dans un programme de plus de 200 manifestations tant culturelles qu'éducatives, économiques et universitaires. Plus d'infos : <http://www.culturesfrance.com/evenement/2011-Annee-du-Mexique-en-France/evpg966.html> Partout en France, de janvier à décembre 2011.

#### > Le monde des Mayas

Exposition dans le cadre de la 25ème heure du livre. Plus d'infos : <http://www.24heuresdulivre.fr/> Le Mans du 13 octobre 2010 au 9 janvier 2011.

#### > L'or des Incas

Une exposition qui témoigne du caractère sacré de ce métal, « sueur du soleil » pour les Incas, moteur de la conquête pour les conquérants... Plus d'infos : [http://www.pinacothèque.com/fr/accueil/expositions/aujourd'hui/L-or-des-incas.html?no\\_cache=1](http://www.pinacothèque.com/fr/accueil/expositions/aujourd'hui/L-or-des-incas.html?no_cache=1) Pinacothèque, Paris, lundi 10 septembre 2010 au 06 février 2011.

#### > Paroles vagabondes

L'autre voix d'un continent transcendée par la plume d'un écrivain engagé. Plus d'infos : <http://www.luxediteur.com/content/paroles-vagabondes> - Eduardo GALEANO, Lux, 2010.

#### > Rencontres cinémas d'Amérique latine de Toulouse

Un classique qui prépare sa 23ème édition. En savoir plus : <http://www.cinelatino.com.fr> Toulouse et sa région du 18 au 27 mars 2011.

### > A noter

> Elections présidentielles et législatives au Pérou Avril 2011.



## CULTURE CONTACT

association de tourisme équitable et solidaire

Tarifs des adhésions 2011 : individuelle : 20 € - famille : 30 €

8 bld du Rivelin - F-34150 Gignac - Tel : +33 (0)4 67 59 75 76 - [contact@culturecontact.org](mailto:contact@culturecontact.org)

[www.culturecontact.org](http://www.culturecontact.org)

