

Tout est végétal !

Par Patrick Serog



Éric Roux a conduit des entretiens avec des consommateurs pour comprendre ce que représentait dans leur réalité et dans leur imaginaire la notion de végétal.

Il apparaît très rapidement que le mot végétal englobe **une palette bien plus large de produits alimentaires** que l'on aurait pu imaginer.

Le végétal dans son acceptation première fait penser aux plantes et à celles que l'on consomme, des produits de la terre :

« Des produits qui viennent de la terre, qui sont naturels, des arbres, des choses comme ça... », dit Anna 10 ans. Elle parle des légumes verts sous toutes leurs formes, mais aussi des fruits. On sent bien que le végétal évoque des aliments bien différents, pourtant issus d'une même famille : *« des poires, des pêches, de la salade, beaucoup, et aussi les fruits. Dans un repas y'a un fruit et des légumes. »*

Encore plus intéressant venant de la pensée d'une enfant : *« Je ne suis pas sûr que le pain soit végétal, ah si, ça vient de la farine et la farine, ça vient du blé, tout ça. Les pâtes aussi c'est naturel, c'est fait avec des céréales du blé et de la farine. Du blé, de l'orge, du seigle. Les pâtes c'est quand on n'a rien à manger. »* Bonne réflexion, manger du blé c'est aussi manger végétal.

À partir d'un aliment, on est capable de fabriquer de nombreux aliments et préparations culinaires très différents, les uns des autres, en accroissant la variété alimentaire. Prenons le blé, on en fait du pain, des pâtes de toutes les formes ou encore en y incorporant de la viande ou des légumes sous forme de raviolis, des pizzas, des quiches... De nombreuses sauces et plats tout préparés contiennent également du blé.

« Les frites ce n'est pas trop végétal, dans les cafet' (cafétéria) ce n'est pas végétal. Celles que font mes grand-mères, qu'on fait chez nous, ça c'est des vrais, ça c'est végétal. Les produits qui sortent de la terre ce sont les végétaux. Les huiles, ça vient des olives et c'est végétal comme le vinaigre qui vient du vin, qui vient du raisin. » Anna 10 ans. Si les frites « ce n'est pas trop du végétal » **on sent bien que le végétal est relié directement à la santé.**

« A priori dès le départ ce sont les légumes, mais le grain c'est aussi végétal. Le pain oui, c'est pas immédiat d'y penser, mais c'est du végétal, mais oui, le riz, les pommes de terre aussi même si au départ ce sont d'abord les légumes frais. Je ne consomme pratiquement pas de légumes en conserves, mais je fais des pots appertisés de tomates et de ratatouille en été. Je n'achète pratiquement jamais de conserves si ce n'est du maïs. Exceptionnellement du congelé. » Monique 66 ans.

ou encore :

« Je n'y pensais pas, mais oui, le vin, les jus de fruits, les compotes, j'étais parti sur le cru, les choses non préparées. Il y a aussi les surgelés et congelés, les boîtes de conserve. Du pain bien sûr, le blé, les céréales. La bière, et oui, les farines, le sucre, les épices, le poivre, la cannelle, le café, le chocolat, le thé, mais oui, les pâtes, le riz, les pommes de terre, la polenta, bien sûr. Et les gnocchis ce sont aussi des végétaux. Une viande ou un poisson sont toujours accompagnés d'un légume et quand on mange tous les deux, avec mon mari, on ne prend jamais d'entrée. La salade fait figure de légume. » Fabienne 61 ans.

« C'est formidable de dire végétal. C'est pour moi la vraie nature et cela associe le nez et le palais, l'odeur d'une salade au potager, une verdure, l'herbe, et l'humus. Mais cela ne recouvre pas tout le végétal, il y a des racines aussi, mais je ne les mettrais pas spontanément dans le même sac. Le végétal c'est léger, c'est dans l'air. Je ne pense ni au pain, ni aux pâtes, ni au riz. Par contre je pense : potager, le marché, la forêt. Ces univers-là. » Anne 55 ans.

Au travers de toutes ces pensées spontanées et de ces mots prononcés, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, **on découvre l'étendue de l'espace occupé, dans nos esprits, par le végétal. Il est présent partout sans que nous nous en apercevions.** Les féculents deviennent des végétaux au même titre que le haricot vert ou la salade, car ils poussent dans la terre, même s'ils n'ont pas la couleur verte et pas la même structure de nutriments. Dans les légumes verts, blancs ou rouges, les glucides (sucres) sont de petites unités qui sont plus rapidement absorbées que les glucides des pommes de terre ou des pâtes, car ils sont composés d'unités de molécules de glucose beaucoup plus nombreuses.

Les viandes et les poissons ne sont que les accompagnateurs des légumes qui y sont associés. De nombreuses personnes mettent le végétal sur un piédestal nutritionnel et considèrent comme secondaire les apports nutritionnels des protéines animales.

Au travers de toutes ces constatations, on sent combien il est devenu important de puiser nos racines dans cette terre qui se trouve sous nos pieds.

Pourquoi en avons-nous besoin encore plus aujourd'hui qu'hier ?

En dehors de l'aspect santé des légumes et des fruits, peut-être que le végétal nous réconcilie avec le sentiment d'être issu de cette terre et que **nos vraies racines sont celles que nous matérialisons avec la consommation de végétaux.** L'être humain naît et vit de plus en plus dans les villes. Il est bien difficile pour lui de trouver des racines quand il habite au quatrième étage d'un immeuble. Il a besoin d'un ancrage familial fort et des valeurs pour construire son avenir. Les terriens apportent plus facilement cette possibilité que les citadins, même s'ils disposent d'une famille nombreuse et aimante.

Nous ne pouvons pas vivre sans végétaux. Nous risquons de tomber malades. Notre microbiote est avide de fibres et notre corps d'antioxydants contenus dans les végétaux. Les couleurs des légumes et des fruits nous parlent. Elles sont déjà là pour attirer notre attention, nous séduire. Elles nous indiquent également le type d'antioxydants que nous allons consommer. Les légumes et les fruits changent en fonction des saisons même si avec le développement du trafic aérien nous pouvons manger n'importe quel fruit à chaque saison. Ce n'est d'ailleurs pas une très bonne chose. Notre corps n'a pas les mêmes besoins à chaque saison. Les fruits et les légumes de saison sont parfaitement adaptés à nos besoins.

Pourquoi certaines personnes ont-elles des freins à consommer des légumes ?

Il existe une grande variété de **texture** des légumes et des fruits. Certaines textures sont plus rugueuses que d'autres et peuvent déplaire à un certain public. Il faut donc goûter et choisir la texture qui conviendra le mieux à votre palais.

Le **goût**, difficile d'en discuter. Mais sachez que même si vous n'aimez pas la première fois que vous goûtez un légume ou un fruit en réessayant plusieurs fois vous commencerez à les apprécier. Rien n'est jamais perdu et votre persévérance vous permettra d'étendre votre registre alimentaire.

Parfois la **transmission des goûts** de nos parents s'impose à nous et devient un frein pour la consommation de légumes ou de fruits. Je suis « comme maman ou comme papa » disent souvent les enfants. C'est presque un devoir de leur ressembler. Difficile dans ces conditions de changer de goût ? Le faire ne serait-il pas une trahison, un conflit de loyauté vis-à-vis de nos parents ? Se poser la question c'est déjà avancer dans la solution de cette énigme.

La **croissance**. Oui, la croyance que les légumes ne donnent pas de force, que les légumes ne permettent jamais d'être rassasié, que les couleurs de ces légumes sont suspectes voire inquiétantes, que les légumes ne sont pas frais, que l'on ne pense pas à manger des fruits...est une pensée toujours vivace que l'on retrouve chez les personnes beaucoup moins séduites par les végétaux.

Nous voyons que le végétal occupe une partie de nos pensées même si nous n'en mangeons pas beaucoup. Y réfléchir nous donne la possibilité d'étendre notre champ d'action pour manger mieux. Mieux pour notre corps et mieux pour avoir l'énergie nécessaire de vivre chaque jour en étant en pleine forme.