

Cuisine qui ménage l'animal et le porte-monnaie

Est-ce que la cuisine respectueuse du bien-être animal pèse sur le budget du ménage?

Exposé de Stefan Tschopp, critique gastronomique, à l'occasion du 14^e congrès de la Protection Suisse des Animaux PSA sur les animaux de rente *Bien-être animal, consommation et éthique* le 1^{er} mars 2012, Olten

La vie est belle pour un critique gastronomique. On peut critiquer sans se gêner ni savoir faire mieux. Un critique gastronomique sait toujours comment le cuisinier pourrait et devrait faire mieux. Dans les commerces d'alimentation aussi, le critique gastronomique aime poser des questions polémiques, surtout pour prouver sa grande connaissance des produits. Il cuisine également, mais seulement ce qui l'inspire à tel ou tel moment.

Voilà quelque chose qui a brutalement changé chez moi il y a dix ans, lorsque ma fille alors âgée de 8 ans s'est installée chez moi. Tout à coup il fallait que le réfrigérateur soit toujours plein, ma journée était de plus en plus rythmée par périodes d'enseignement plutôt que par les réunions de travail. Et c'est ainsi que de théoricien qui a toujours une longueur d'avance sur les autres, je suis devenu un homme de terrain.

Pas touche aux plats prêts à l'emploi

La tentation est grande de compenser le perpétuel manque de temps d'un parent single par des produits convenance. Pourtant, les étiquettes de nombreux produits tout préparés ressemblent davantage à la notice accompagnant les médicaments. Et les substituts de fromage ou imitations de jambon ne sont pas les bienvenus sur mon assiette.

Mais, avant tout, les produits convenance sont chers et causent une quantité impressionnante de déchets:

Il y a quelques années, la publication *Schweizer Familie*¹ a établi un tableau comparatif des coûts entre dix produits prêts à l'emploi et la préparation des mêmes plats avec des produits biologiques. Il s'agissait de salade, sauces sur rizotto et pâtes ainsi que d'un gratin, tout cela sans viande. En moyenne les produits convenance étaient 149% plus chers que les préparations à partir de produits bio.

D'autres produits coûteux ne figurent plus sur ma liste d'achats: les boissons édulcorées et l'eau minérale. Elles sont remplacées par l'eau du robinet, le sirop et/ou le thé. Fini le trballage, finis les problèmes avec les récipients vides et puis les économies réalisées sont investies dans les repas.

Suivre la direction des labels

Les labels me garantissent des exigences sévères en matière de protection des animaux et d'écologie. Parmi l'offre immense et sans fin des grands distributeurs, les labels me permettent de trouver rapidement et sûrement ce que je veux: des aliments sains à des prix corrects.

¹ <http://www.schweizerfamilie.ch/kochen/news/gut-gesund-und-guenstig-34461>

Ouvrir l'œil lors des promotions:

- On achète quelque chose de plus cher que prévu et fini les économies promises!
- On achète plus que nécessaire et on finit par jeter quelque chose.
- Souvent la viande apparemment avantageuse ne provient pas de Suisse, l'économie indiquée se réfère toutefois à la viande suisse, ce qui n'est pas le cas ici!

Exceptions:

- Faire main basse sur les promotions pour des produits de longue conservation comme les pâtes, le riz, etc., c'est une réelle économie.

Mais il y a des limites également pour les produits bio et labellisés: la pizza toute préparée reste une pizza prête à l'emploi, donc pas touche.

La viande n'est plus le plat de résistance

L'organisation *Viande Suisse* matraque les consommateurs depuis des années avec son slogan «tout le reste n'est que garniture». Cette arrogance m'énerve depuis longtemps. Ce sont justement les garnitures qui, dans une cuisine réellement de saison, répondent à la question : «Qu'est-ce que je cuisine aujourd'hui?» et ce n'est qu'après qu'on se pose, le cas échéant, la question du type de viande.

Pendant un certain temps, je me préparais le repas de midi au bureau, parfois il y avait des invités ou encore plus souvent des collègues des bureaux avoisinants. Il y avait presque exclusivement des pâtes avec des légumes frais, mais pas de viande. Il y avait par exemple, des spaghettis avec laitue et ricotta, des farfalle aux petits pois, des penne all'arrabbiata, etc., toujours accompagnés d'une salade. Personne n'a rouspété, bien au contraire, l'un des hôtes satisfaits était le président de la ville de Bâle. Détail qui a son importance: ce que l'on dépense habituellement pour un plat du jour au restaurant suffit pour nourrir cinq personnes.

Quand je cuisine sans viande, je ne brandis pas immédiatement la bannière du végétarien. Manger sans viande devrait être quelque chose de tout à fait normal. Je peux comprendre que la génération d'après-guerre ait vu les choses différemment, mais la jeune génération?

La valeur ajoutée n'est pas reconnue

Dire que l'on ne peut pas se permettre les produits bio ou labellisés me paraît souvent un prétexte filandreux pour ne pas changer son style de vie. Quand j'étais tout jeune, 25% du budget des ménages étaient consacré à la nourriture, entretemps ce sont tout juste 7%². Le prix des denrées alimentaires par rapport au budget des ménages a donc considérablement chuté. Les étudiants veulent eux aussi aller régulièrement au cinéma, les jeunes familles estiment que le dernière modèle de télévision à écran plat est une condition indispensable au bonheur. Si quelqu'un accorde vraiment de l'importance à son alimentation et par conséquent au bien-être des animaux, il y a suffisamment de choses dans son environnement pour économiser efficacement et intelligemment.

La question du prix de la viande

² 13% lorsqu'on inclut les repas à l'extérieur et les boissons alcoolisées

Prenons l'exemple du ragoût de bœuf. En effet, j'aime bien cuisiner de la viande qui donne une bonne petite sauce. La Bible des cuisiniers suisses, le Pauli, compte 170 g de viande par personne pour un ragoût. De nombreuses recettes en ligne (Coop, Migros, Swissmilk, etc.) indiquent aussi de 150 g à 200 g par personne.

Or une grande partie de la viande n'est plus présentée en vrac, mais emballée dans des barquettes. Cela contrarie en partie mes efforts pour réduire la part de viande dans l'alimentation. De plus, cela complique les choses lorsqu'il s'agit de préparer une quantité définie pour une invitation. Il faut donc chercher une filiale avec boucherie traditionnelle.

Calcul du prix d'un ragoût de bœuf pour 3 personnes³:

	CHF 100 g	Contenu de la barquette⁴	Prix
Migros «Subito» ⁵	3.13	127 g	11.95 (3 paquets)
M-Budget	1.87	400 g	7.50
Migros TerraSuisse	2.50	450 g	11.25
Coop Naturaplan	2.75	350 g	9.65

Quoi qu'il en soit, on arrive toujours, si c'est nécessaire ou souhaité, à orienter le prix final par la quantité de viande⁶. Et puis, tout le monde n'a-t-il pas toujours prétendu vouloir diminuer la quantité de viande?

La variante végétarienne à un ragoût de bœuf serait un merveilleux ragoût de champignons⁷ comme le prépare le restaurant Hiltl à Zurich. Selon le mélange, les 300 à 400 g de champignons coûtent entre CHF 6.50 et 9.50.

La recette: «cela ne dépend plus que de toi»

Nos modes de consommation permettent de contribuer jour après jour à améliorer le bien-être des animaux de rente. Et la manière de vivre et de manger est déterminante pour la liste d'achats. Mon téléviseur à écran plat a trois ans et comme c'était une fin de série, son prix était très avantageux. A leur tour, ces économies me permettent de contribuer au bien-être des animaux.

³ Enquête sur les prix 1 au 10.02.2012

⁴ Poids moyen

⁵ Prêt à l'emploi, en comptant uniquement la viande sans la sauce

⁶ Une astuce consiste à recouper les cubes de viande en deux pour donner l'impression qu'il y a plus de viande; -)

⁷ Figure également dans le nouveau livre de recettes PSA «Manger avec cœur»