

## 3

## Se restaurer différemment

En voyage, l'aventure est aussi culinaire. Se restaurer différemment, c'est tenter de nouvelles expériences gastronomiques et trouver des alternatives aux restaurants.

### COMMENT SE RESTAURER DIFFÉREMMENT ?

→ **Manger chez l'habitant.** Vous partagez les coutumes et les rites associés au repas et vous découvrez de façon authentique et conviviale la gastronomie d'un pays.

**Comment manger chez l'habitant ?**

- En logeant chez l'habitant.
- En acceptant une invitation spontanée.
- Via le Food-surfing.

→ **Cuisiner soi-même ou à plusieurs**

Cuisiner dans votre auberge de jeunesse ou chez votre hôte permet de manger local et de favoriser l'échange : en cuisinant, deux personnes peuvent partager leur culture sans avoir besoin de parler la même langue.

→ **Manger dans la rue (bouis-bouis, marchés...).** Permet de découvrir des saveurs locales à bas coût.

→ **Glaner.** Il s'agit de récupérer des aliments encore comestibles jetés aux ordures des supermarchés, des marchés ou des commerçants. En plus d'être économique, cette technique permet de lutter contre le gaspillage alimentaire et de réduire les déchets. **Site internet collaboratif du glanage urbain : [www.trashwiki.org](http://www.trashwiki.org)**

→ **Se nourrir dans la nature.** Il peut s'agir de la cueillette, de la chasse ou de la pêche. Ces activités sont réglementées dans la plupart des pays et nécessitent des connaissances pointues. Ne jamais

consommer ce que l'on ne peut identifier avec certitude.

→ **S'ouvrir aux saveurs inhabituelles**

Serpents, larves, araignées, caïmans..., vous découvrez parfois de belles surprises. Par exemple, une larve vivante en Amazonie peut avoir une délicieuse saveur de coco.

### LE FOOD-SURFING

Ce concept collaboratif met en relation des personnes intéressées pour partager chez elles un repas avec des inconnus qui souhaitent déjeuner ou dîner chez l'habitant. L'hôte demande souvent une contribution financière pour le repas. Le principe est simple : vous vous inscrivez sur un site internet dédié, vous consultez les différents repas proposés et vous contactez l'hôte de votre choix. S'il est disponible et intéressé, il ne vous reste plus qu'à vous rendre chez lui. Parmi les sites internet existants :

- Live my food : [www.livemyfood.eu](http://www.livemyfood.eu)
- Vizeat : [fr.vizeat.com](http://fr.vizeat.com)
- Cookening : [www.cookening.com/fr](http://www.cookening.com/fr)

### SE RESTAURER DE FAÇON RESPONSABLE

La nourriture est la deuxième cause d'émissions de gaz à effet de serre après le transport. Elle est aussi un facteur essentiel de l'économie et de la santé des locaux.

- **Consommer local et de saison.**

- **Acheter directement aux producteurs.**

Par exemple, acheter sur les marchés plutôt que dans les supermarchés...

- **Limiter sa consommation de viande.** La viande est à la restauration ce que l'avion est au déplacement : 13 000 litres d'eau sont nécessaires pour un bœuf, 1 kg de viande de bœuf représente l'équivalent en consommation carbone de 70 km en voiture, 7 kg de céréales sont nécessaires à la production d'un seul kilo de viande... Et la viande n'est pas nécessaire à l'homme.