

Soyons locavores, mangeons local !

Les 16 et 23 avril, les élèves de la SEGPA du collège Bébel ont accueilli M. Eddy BABEL, cuisinier de formation, écrivain, conférencier et formateur « locavore ».

1. Contexte de l'action



Cette visite s'inscrivait dans le cadre du projet « **Produce to eat : à la découverte des produits locaux** » mené par Mme BELAFEKIR KANCEL, M. LUIT et M. MARIVAL, avec la classe de 3^{ème} J. Ce projet a pour objectif de valoriser les productions locales et leurs dérivés issus de l'agro-transformation. Ainsi, après un premier volet consacré aux plantes médicinales, cette action visait la promotion du fruit à pain sous toutes ses formes. C'est donc, en sa qualité de défenseur du fruit à pain que M. BABEL a été invité par l'équipe. Depuis de nombreuses années, il encourage la population à consommer local, d'où l'expression LOCAVORE.

Son but : sensibiliser les jeunes à l'utilisation des produits locaux.

2. De la découverte des atouts du fruit à pain ...

Son credo : le fruit à pain, issu de l'arbre à pain dont le nom scientifique est *Artocarpus altilis*. Cet arbre qui vient de l'Océanie a été introduit dans les Petites Antilles, pendant la période de l'esclavage.

Le fruit à pain peut être utilisé de diverses manières :

- La fleur ou popotte peut être utilisée en confiserie.
- Le fruit vert peut servir de légume. A maturité, le fruit à pain est consommé comme un tubercule pour accompagner nos repas.
- Bien mûr, sucré, il est mangé comme un fruit ou incorporé à la préparation des gâteaux, beignets, accras et autres mets.
- Séché et moulu, il est transformé en farine aux multiples usages culinaires.

Avec le fruit à pain, on peut composer un menu, de l'entrée au dessert !



Pour lier l'utile et l'agréable, et surtout pour joindre les gestes à la parole, il est arrivé avec les produits et ses ustensiles pour faire une démonstration suivie d'une dégustation avec les élèves. Au menu : gâteau à base de farine de fruit à pain, cuit à la vapeur, accompagné d'une délicieuse crème cacao au fruit à pain !

3. ... à l'engagement éco-citoyen

Qu'il s'agisse du fruit à pain ou d'autres produits du terroir guadeloupéen, être locavore offre l'avantage de bénéficier des produits frais, riches en nutriments, toute l'année, en consommant des produits de saison.

En décembre, par exemple, on peut recourir aux agrumes ou à la groseille, riches en vitamine C et favorisant la protection contre les maladies de

saison fraîche, telle que la grippe.

Être locavore est aussi un acte écologique car, en consommant local, on favorise les circuits courts et on limite les emballages. Cela a, par ailleurs, pour effets de favoriser le développement durable, soutenir les producteurs locaux et préserver les cultures. C'est donc prendre soin de son environnement et de sa société.

Dans notre département où les cultures sont impactées par la présence de la chlordécone dans les sols cultivables, le fruit à pain fait exception. C'est un « *fruit hors-sol* » qui n'expose pas la population aux maladies liées à ce pesticide.

En Guadeloupe, il est difficile d'arriver à l'autosuffisance alimentaire. Mais la valorisation et la consommation des produits locaux peut permettre de réduire la dépendance vis-à-vis des produits importés. Pour atteindre ce défi, il est urgent de sensibiliser les jeunes, consommateurs d'aujourd'hui, décideurs de demain.

Gabriel N'ZOBADILA & Malyka BELAFEKIR-KANCEL