

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Liliane Rudaz-Kägi

Nous sommes nombreux·ses à entendre cette phrase, dès le retour de nos enfants et jeunes à la maison.

L'offre en aliments est pléthorique et se décline en diverses gammes (bio, équitable, de proximité, etc.). Dès lors, nous faisons constamment des choix qui ont des répercussions sur le porte-monnaie et la santé de notre famille, mais aussi sur notre empreinte carbone, l'ensemble du Vivant et la politique alimentaire.

Au-delà de ces choix, nous avons une autre responsabilité. Celle de ne pas gaspiller, de traiter avec respect les aliments. Les chiffres nous frappent : en Suisse, chaque année, 2,8 millions de tonnes d'aliments (soit environ 4,5 fois le poids de la population suisse) sont gaspillés, dont 38% par les ménages (savefood.ch/fr).

Chacun·e de nous peut donc agir, notamment :

- En planifiant nos menus à l'avance et en achetant uniquement les denrées dont nous avons besoin (ce qui nous évite aussi de succomber à des achats irréflechis).
- En achetant les quantités adaptées à nos besoins (les actions qui impliquent l'achat de grandes quantités

ne sont pas toujours favorables, notamment si nous ne sommes pas en mesure d'utiliser tout ce que nous avons acheté).

- En prêtant attention au stockage.
- Et en achetant futé, car il y aura toujours des bananes qui mûrissent trop vite ou un surplus de courgettes en saison.

Nous avons tous et toutes nos petits secrets pour utiliser des fruits ou légumes n'ayant plus la fraîcheur attendue ou du pain rassis. Alors œco vous propose de partager. Pas votre pain rassis, mais vos astuces.

J'ai une super recette de cake (sucré!) à la courgette. Tellement savoureuse qu'on ne sent pas la courgette, mais juste le goût du délicieux cake. œco a décidé de mettre à disposition une plateforme sur laquelle partagez nos astuces. J'y ai mis la recette de mon cake aux courgettes... Et je me réjouis d'y lire les vôtres!

oeku.ch/fr/saison-de-la-creation-actuelle



Liliane Rudaz-Kägi, Thierrens, est diacre de l'Église évangélique réformée du Canton de Vaud (EERV). En outre, elle siège au Comité d'œco.

Photos : cb



Spiritualité

Les repas pris en commun dans le couvent

Irene Gassmann, prieure

Nous, les bénédictines du couvent de Fahr, apportons un soin particulier à la façon dont nous partageons les repas, les transformant en une expérience spirituelle.

Nous vivons selon la règle que Saint-Benoît a écrite il y a 1500 ans. Je ne cesse de m'étonner de la sagesse et de l'intemporalité de ces préceptes pour la vie en communauté. Au couvent de Fahr, nous pratiquons encore aujourd'hui la lecture au moment des repas, comme le prescrivait Saint-Benoît au chapitre 38.

La lecture ne doit jamais manquer

« La lecture ne doit jamais manquer à la table des frères. On gardera un silence parfait à table en sorte qu'on n'y entende aucun chuchotement ni parole, mais seulement la voix du lecteur. Quant aux choses nécessaires pour la nourriture et la boisson, les frères se les serviront mutuellement de façon que personne n'ait besoin de rien demander. » (Règle de Saint-Benoît, chapitre 38)¹

Les repas pris en commun constituent une expérience spirituelle, qui s'inscrit dans la continuité de la liturgie. C'est pourquoi tout suit un ordre bien précis, qui commence déjà par l'architecture du couvent. Sur le plan du couvent de Saint-Gall (l'archétype des monastères bénédictins), le réfectoire et l'église sont en parallèle, ce qui indique que les deux espaces sont d'égale importance. Le couvent de Fahr est bâti sur le même plan. Dans le réfectoire, chaque sœur a sa place attitrée; nous nous asseyons dans l'ordre d'ancienneté. Chaque semaine, une sœur assure le service de lecture et une autre le service de table. Tant l'une que l'autre reçoit, après le repas du samedi soir, la bénédiction pour ce service hebdomadaire qui commence le dimanche. Silja Walter a formulé le bénédicité suivant pour notre couvent :

*Jésus Christ notre Seigneur,
Tu nous feras tous et toutes
prendre place à la table de la vie éternelle
dans le Royaume de ton Père
et t'occuperas toi-même
du service de table –*

*À toi, louanges et remerciements!
Fais que nous te reconnaissions
dans la personne qui nous sert à table,
et bénis de même la lectrice,
qui, à l'occasion du partage du pain,
nous offre aussi la Parole
source de vie. –*

À toi, louanges et remerciements !²

Lors du repas de midi au couvent de Fahr, la lecture est divisée en trois parties. Pendant la soupe, la lectrice récite un passage des Saintes Écritures. Nous pratiquons la lecture en continu de la Bible, c'est-à-dire que nous commençons au livre de la Genèse et allons jusqu'à l'Apocalypse. Un cycle dure plusieurs mois, à la suite duquel nous recommençons par le récit de la Création. Nous passons ensuite à la lecture générale lorsque nous commençons le plat principal. Actuellement, nous lisons l'ouvrage « In der Tiefe der Wüste » (Dans la profondeur du désert) de Mgr Michael Gerber, une excellente source d'inspiration pour le carême. Nous écoutons aussi des lectures profanes telles que des biographies, des récits de voyage ou des

1 Philibert Schmitz, La Règle de Saint-Benoît, 5e édition, 1987 ; chap. 38 (consulté sur le site de l'Abbaye de Hauterive)

2 Silja Walter, Bénédicité, couvent de Fahr, non publié (traduction d'œco)



Réfectoire du couvent de Fahr, dans lequel les bénédictines prennent leur repas.

Photo : Sabrina Golob

ouvrages sur l'histoire de l'Église; nous avons ainsi lu tous les documents sur l'Assemblée synodale mondiale. À la fin du repas, lorsqu'on débarrasse la table, la lectrice nous lit l'extrait quotidien de la règle de Saint-Benoît.

J'apprécie beaucoup la lecture durant le repas et je me réjouis souvent autant de cette lecture que du repas lui-même. Durant toutes les années que j'ai passées au couvent, on a ainsi lu un très grand nombre de livres que je n'aurais jamais eu le temps de lire moi-même. La lecture à table nous permet d'approfondir notre formation et élargit notre horizon. Nos invités qui partagent avec nous les repas pris dans le réfectoire apprécient eux aussi beaucoup de manger en silence tout en écoutant la lecture. Un grand nombre d'entre eux sont reconnaissants de ce silence qui leur permet de retrouver la tranquillité. L'un des témoignages qui m'a le plus touchée nous a été donné par une femme souffrant de troubles alimentaires. Après le repas, elle m'a dit que c'était la première fois depuis longtemps que, grâce à la lecture, elle ne s'était pas concentrée sur la nourriture. Cette expérience montre combien des repas pris en silence et accompagnés d'une lecture peuvent avoir des vertus curatives.

La mesure de la nourriture

La table bénédictine se caractérise par sa modération. Le chapitre consacré à « La mesure de la table » témoigne de la générosité de Saint-Benoît et de sa sollicitude envers les frères et sœurs: « *Il est difficile de déterminer la mesure de la nourriture pour autrui. Les besoins des individus varient, certains ont besoin de beaucoup, d'autres de peu. Pour le repas de midi, il suffit, nous semble-t-il, de deux mets cuits. Ainsi celui qui ne pourra s'accommoder d'un mets pourra manger l'autre. De plus, s'il se trouve des fruits ou des légumes frais, on ajoutera un troisième plat. Il devra toujours avoir du pain en suffisance.* » (Règle de Saint-Benoît, chapitre 39)

Dans notre couvent de Fahr, nos repas sont à la fois simples et raffinés. Nous avons en effet d'excellentes cuisinières qui nous préparent des plats à base de produits de saison et de proximité et qui excellent dans l'art d'accommoder les restes. Une grande partie de nos légumes proviennent de notre jardin potager. Ainsi, nous mangeons pratiquement toute l'année de la salade fraîche que nous cultivons nous-mêmes.

Les repas pris en commun et en silence, agrémentés de la lecture, ont des effets bénéfiques et fortifient le corps, l'esprit et l'âme.



Irene Gassmann, prieure

1986: entrée au couvent bénédictin de Fahr.

Depuis 2003, prieure de la communauté.

2024: doctorat honoris causa décerné par la Faculté de théologie de l'Université de Fribourg.

Sa devise de prieure: des femmes qui aiment la vie (voir le prologue de la règle de Saint-Benoît)

Portrait d'une militante anti-gaspi

Quand alimentation rime avec passion

Claudia Baumberger

En Suisse, les ménages sont responsables de 38% du gaspillage alimentaire. C'est intolérable aux yeux d'Annekathrin Jezler, qui milite contre ce scandale, tant sur le plan privé que sur le plan professionnel.

Par «gaspillage alimentaire», on entend les denrées alimentaires destinées à la consommation humaine qui se perdent ou sont jetées avant d'arriver dans les assiettes. En Suisse, cela représente 2,8 millions de tonnes d'aliments par année. Un phénomène auquel Annkathrin Jezler, employée chez

foodwaste.ch, veut sensibiliser. Son public cible: des personnes de tous âges. Elle propose ainsi des cours de cuisine et des événements culinaires «zéro reste» pour montrer comment éviter les restes ou comment les accommoder au mieux. Son atelier préféré est le «Cuisine zéro reste»: «Un concours convivial et instructif opposant des équipes de préférence jeunes mises au défi de préparer le menu le plus savoureux concocté à partir de restes d'aliments de tous les jours. Il se déroule dans une ambiance géniale et aboutit à des créations aussi surprenantes qu'imaginatives», s'enthousiasme Annkathrin Jezler. Elle se soucie également d'introduire le sujet du gaspillage alimentaire dans les classes d'école, notamment par le biais de l'enseignement de la religion. Avec ses collègues, elle projette diverses mesures dans ce domaine, allant du matériel didactique à une mallette thématique en passant par des formations.

Lors de ses ateliers «Cuisine zéro reste», Annkathrin Jezler donne des conseils pour réduire le gaspillage alimentaire chez soi. Crédit photo: Esther Brechbühler / MyBlue-Planet

œco : Travaillez-vous également avec des organisations ecclésiales ?

Annekathrin Jezler: Oui, très régulièrement. J'ai déjà organisé plusieurs ateliers culinaires pour des paroisses ou en collaboration avec elles. Chacun de ces événements est pour moi une piqûre de motivation, car ils me permettent d'échanger directement avec les participant·e·s, qu'il s'agisse d'équipes de bénévoles ou de membres de la paroisse.

Le concours des paroisses est aussi crucial pour la réalisation des banquets «foodsave». Dès le début, elles ont participé à l'organisation de ces repas concoctés avec des denrées invendues et, dans certains endroits, elles ont même été à l'origine des comités d'organisation. Notre association a un bureau de coordination pour ce genre d'événements qui apporte ses compétences aux équipes locales et leur fournit un soutien financier initial.





œco: Qu'est-ce qui surprend le plus les personnes quand vous leur parlez de gaspillage alimentaire ?

Annekathrin Jezler: La plupart d'entre elles n'en croient pas leurs oreilles quand je leur dis que chaque personne en Suisse jette en moyenne 90 kilos de nourriture par an. Même moi, j'ai de la peine à m'imaginer ce que représente ce chiffre. En raison de mon travail, j'en prends bien davantage conscience chez moi, lorsque parfois je dois jeter un bout de pain moisi, qu'un reste caché tout au fond du frigo n'est plus consommable ou que je découvre dans le compost du jardin un demi-poireau ou un tronc de brocolis. Additionnées, ces petites pertes

« Manger a été de tout temps un point central dans la vie de ma famille et l'est d'ailleurs toujours. J'ai gardé cette passion et j'aime plus que tout préparer des plats simples mais savoureux à l'aide des trésors de mon jardin et de mon frigo. Éviter le gaspillage alimentaire n'est pas seulement logique, mais un acte de créativité sans cesse renouvelé! »

Annekathrin Jezler

constituent une quantité considérable! Or, c'est précisément là aussi que nous disposons d'un levier: puisque les ménages contribuent autant au gaspillage alimentaire, chacun·e de nous peut devenir un·e militant·e anti-gaspi si nous faisons un peu plus attention. Mon conseil préféré: plutôt que de faire des achats, inspectez votre réfrigérateur et vos armoires à la recherche de denrées alimentaires qui attendent là depuis longtemps et apprêtez-les en un mets créatif. La plupart du temps, nos réserves sont plus importantes que ce que nous pensons. Vous en avez peut-être même assez pour inviter des convives à un repas de fête!

Lors des banquets «foodsave», jeunes et moins jeunes se retrouvent autour de longues tables et dégustent un menu concocté à partir de produits invendus. En 2024, pas moins de 22 événements de ce genre ont été organisés en Suisse pour inviter à réfléchir au gaspillage alimentaire.
Crédit photo: Yasser John Dari



Annekathrin Jezler

Directrice adjointe, cuisine zéro reste, gestion de projets et communication chez foodwaste.ch. Dès son enfance, elle s'est intéressée à la nourriture, à la cuisine et aux plaisirs de la table. Elle est maîtresse d'économie familiale diplômée et ingénieure en environnement.
Crédit photo: OGG Berne

Les bonnes pratiques de l'anti-gaspillage

Les mille et une vies d'une carotte tordue

Claudia Baumberger

Une carotte a beau être tordue, un céleri inhabituellement gros et un millefeuille daté d'hier, rien n'est plus absurde que de jeter des aliments encore consommables. Que peuvent donc faire les paroisses pour sensibiliser au gaspillage alimentaire et lutter contre ce phénomène ?

Dans la maison paroissiale de Münsingen, vendredi, c'est le jour des pâtes. Accompagnées d'une salade et de deux sortes de sauces, la plupart du temps végétariennes, elles constituent une excellente façon d'accommoder carottes tordues, tomates difformes, courgettes naines ou autres aubergines monstrueuses. Les fidèles vous diront que certains convives sont surtout attirés par le buffet de desserts : il se compose en effet des meilleures créations « fraîches de la veille » de la boulangerie du village. Les ventres affamés et les gourmets en ont pour leur compte, sans pour autant devoir régler une addition salée : le repas, café et dessert compris, ne coûte en effet que huit francs.

La paroisse réformée de Münsingen organise le jour des pâtes depuis 2018 déjà. Conçu à l'origine comme lieu de rencontre pour familles avec enfants, il attire désormais aussi des écolières et des écoliers des environs scolarisé·e·s dans le village, ainsi que des personnes de tous âges. Jeunes et moins jeunes partagent ainsi la même table, ce qui fait du jour des pâtes un rendez-vous apprécié pour revoir de vieilles connaissances, mais aussi pour en faire de nouvelles. En moyenne, une cinquantaine de personnes se retrouvent à la maison paroissiale pour ce repas, organisé par une employée de la diaconie avec un groupe de bénévoles, qui adorent mettre la main à la pâte et se retrouver une fois le travail terminé. S'il y a des restes, ce qui arrive rarement, ils sont congelés ou distribués aux bénévoles.

Un moment de convivialité pour déguster les délices de la veille

La paroisse réformée de Münsingen organise le jour des pâtes depuis 2018 déjà. Conçu à l'origine comme lieu de rencontre pour familles avec enfants, il attire désormais aussi des écolières et des écoliers des environs scolarisé·e·s dans le village, ainsi que des personnes de tous âges. Jeunes et moins jeunes partagent ainsi la même table, ce qui fait du jour des pâtes un rendez-vous apprécié pour revoir de vieilles connaissances, mais aussi pour en faire de nouvelles. En moyenne, une cinquantaine de personnes se retrouvent à la maison paroissiale pour ce repas, organisé par une employée de la diaconie avec un groupe de bénévoles, qui adorent mettre la main à la pâte et se retrouver une fois le travail terminé. S'il y a des restes, ce qui arrive rarement, ils sont congelés ou distribués aux bénévoles.

L'association « Table couvre-toi » reçoit des aliments qui sont parés et répartis en lots par des bénévoles, puis distribués à des personnes en situation de pauvreté. Crédit photo : Fabio Baranzini



De pain rassis transformé en panure

Il y a aussi des carottes tordues du côté de Langnau : c'est à l'occasion de la soupe de carême œcuménique – qui a eu lieu cette année en mars – qu'elles sont mises à l'honneur. Les jeunes qui suivent la catéchèse catholique donnent un coup de main pour apprêter des légumes invendus ou inutilisables lors de la préparation du repas qui a lieu à l'EMS. La soupe est ensuite acheminée par vélo et remorques dans des caisses isothermes jusqu'à la maison paroissiale. Cette année, une action anti-gaspillage pas comme les autres s'est greffée sur cette journée : un boulanger de la place a proposé aux jeunes de transformer du pain rassis en panure. Les jeunes, qui ont été enthousiasmés par leur travail dans la boulangerie, ont ensuite remis gracieusement un sachet de panure joliment décoré à chaque convive qui réglait son repas à la caisse de la soupe de carême. Voilà du pain rassis qui sera assurément revalorisé, pourquoi pas pour préparer une escalope de céleri ?

Les banquets « foodsave » attirent du monde

S'il y a un lieu où les carottes tordues se trouvent à l'aise, ce sont bien les banquets foodsave. Langnau accueille des événements de ce genre depuis deux ans et les confirmand·e·s y ont prêté main forte. Ils ont notamment donné libre cours à leur créativité lors de la confection de canapés. Quelque 300 personnes ont assisté à une festivité qualifiée de « très belle fête » par la conseillère paroissiale réformée Christine Portmann, qui précise néanmoins que l'organisation de cet événement ainsi que la recherche d'aliments et de mécènes donnent beaucoup de travail.



S'il y a une organisation qui a une vaste expérience de l'organisation de banquets foodsave, c'est bien la paroisse réformée de Münsingen : elle en organise chaque année depuis 2021 et les préparatifs pour l'édition 2025 tournent à plein régime. L'an passé, pas moins de 450 personnes ont partagé ce repas festif. « Les banquets foodsave sont aussi un instrument d'intégration : ils sont accessibles, intergénérationnels et s'adressent à tout le monde. Ils constituent une façon conviviale de sensibiliser au gaspillage alimentaire : les convives se rendent compte qu'on peut aussi préparer d'excellents repas avec des légumes qui ne sont pas dans la norme », explique Johanna Knutti Rutishauser. Cette ancienne collaboratrice de la paroisse réformée de Münsingen, à l'origine des banquets foodsave dans le village, dirige actuellement le bureau de coordination des banquets foodsave rattaché à foodwaste.ch.

Table couvre-toi !

En Suisse, on jette des tonnes de denrées alimentaires encore consommables ; nombreuses sont les personnes à pouvoir se permettre de n'acheter que des tomates aux formes parfaites, des pommes sans tavelures ou des concombres ayant la bonne longueur. Or, la pauvreté existe aussi en Suisse : certaines personnes ne gagnent pas suffisamment pour acheter une nourriture en quantité et qualité suffisante. C'est là qu'intervient l'association « Table couvre-toi » et ses 165 centres de distribution qui, une fois par semaine durant une heure et pour un franc symbolique, remettent des aliments à des personnes en situation de pauvreté. Un grand nombre de ces centres se situent dans des paroisses, à l'Armée du salut ou dans des institutions d'utilité publique. La paroisse de Münsingen met elle aussi ses locaux depuis 2007 à disposition (gratuitement, comme les autres centres de distribution), sans toutefois s'impliquer davantage dans l'organisation de « Table couvre-toi ». La nourriture provient de dons qui sont ensuite redistribués par les bénévoles. Pour obtenir les aliments, il faut posséder une carte de bénéficiaire délivrée par une organisation sociale. On fait ainsi d'une pierre deux coups : on évite le gaspillage d'aliments encore consommables et on soulage le budget nourriture de personnes en situation précaire.

Les paroisses sont donc actives tous azimuts contre le gaspillage alimentaire : elles valorisent des carottes tordues lors de la préparation de repas, organisent des banquets foodsave, cèdent leurs locaux pour la distribution d'aliments à des personnes en situation de pauvreté et mettent sur pied des événements anti-gaspi dans le cadre de la catéchèse de confirmation.

Pour de plus amples informations : kirchenlangnau.ch, foodsave-bankette.ch/langnau, ref-muensingen.ch/foodsave, foodsave-bankette.ch/muensingen, banquets-foodsave.ch, foodwaste.ch/fr et tischlein.ch/fr

Une confirmande de Langnau sert les canapés que l'équipe a confectionnés lors du banquet foodsave. Crédit photo : Petra Wälti

Claudia Baumberger
Biologiste et rédactrice
Nouvelles d'œco.

Brèves d'œco



Photo : cb



Un délicieux repas apprêté avec des restes. Photo : cb



Banquet des récoltes. Photo : cb

Plus qu'assez

La table est mise pour la Saison de la Création qui court du 1er septembre au 4 octobre 2025.

C'est délibérément que ces Nouvelles d'œco vous mettent l'eau à la bouche, car le dossier de la Création est consacré à l'alimentation. Magnifiques créations poétiques et liturgiques, chansons françaises, propositions d'unités didactiques prêtes à l'emploi, soupe chaude, façons d'accommoder les restes et contes des frères Grimm, vous y trouverez une table bien garnie. Nous vous invitons à vous servir généreusement et à vous régaler en découvrant le dossier « Plus qu'assez ».

Nous nous réjouissons de vous compter également parmi les nôtres lors de la Saison de la Création de cette année.

À commander à partir de la fin mai 2025 au prix de 12 francs plus frais de port sur le site oeku.ch/fr/boutique ou au numéro 031 398 23 45.

À vos fourneaux!

Quelques légumes languissent au fond de votre frigo? C'est l'occasion parfaite pour concocter une poêlée aux légumes, faite, de carottes, de choux-raves, de courgettes et de fenouils accommodés d'une sauce au poireau.

Voilà un exemple de recettes que nous avons le plaisir de partager cette année en phase avec le sujet de la Saison de la Création. Des idées qui font la part belle à la créativité non seulement pour savourer un plat délicieux, mais aussi pour éviter le gaspillage alimentaire.



Participez donc à notre action virtuelle à l'occasion de la Saison de la Création et publiez vos idées, conseils, astuces et recettes antigaspi sur le site d'œco: oeku.ch/fr/saison-de-la-creation-actuelle.

Nouveauté: la brochure sur la fête des récoltes

œco vous propose en nouveauté sa brochure sur la fête des récoltes.

Pendant longtemps, la fête des récoltes était la seule célébration du calendrier ecclésiastique qui mettait l'accent sur la Création et sur Dieu en tant que force créatrice. La fête des récoltes s'inscrit dans la Saison de la Création telle que nous la célébrons actuellement.

C'est grâce à autrui que nous sommes vivants, littéralement. Nous mangeons des pommes de terre et des poires, des poireaux et des framboises, nous buvons le lait des vaches et en mangeons peut-être la viande. Le sol sur lequel nous nous trouvons nous nourrit. Gratitude, humilité, respect, autant de valeurs que nous exprimons dans cette célébration, moment de souffrance et d'espoir partagé avec la Création, avec la Terre. La brochure sur la fête des récoltes propose des pistes pour les célébrations liturgiques ainsi que des idées qui nous servent de source d'inspiration.

À commander dès maintenant au prix de 12 francs plus frais de port sur le site oeku.ch/fr/boutique ou au numéro 031 398 23 45.



IMPRESSUM

Nouvelles d'œco | oeku-Nachrichten

Édition: 1/2025, mai 2025

Éditeur: œco Églises pour l'environnement,

Case postale, 3001 Berne, 031 398 23 45,

info@oeco-eglise.ch, www.oeco-eglise.ch

IBAN: CH 72 0900 0000 3400 0800 3

Rédaction: Claudia Baumberger (cb)

Traduction: Jean-François Cuennet

Impression: Druckerei Läderach AG Berne

Prière d'adresser tout changement d'adresse à œco

S'abonner à l'infotelette sur: www.oeco-eglise.ch

ou par e-mail: info@oeco-eglise.ch