

Foodorama

Lettre #24 : Des barres protéinées aux insectes

Par Foodorama, le 13 juin 2019



Bonjour à tous, Nous sommes en Colombie depuis maintenant 3 semaines. C'est un pays qui nous enchante dès notre arrivée. Des paysages incroyables de montagnes couvertes de forêts, des gens souriants, curieux et bienveillants, une température enfin plus fraîche qu'en Amérique Centrale...nous profitons pleinement du pays !



Arrivés à Medellin, nous sommes hébergés par Isabelle, la psychologue du Lycée français où l'on donne une conférence avec des classes de CE1 et CE2, sur notre voyage et l'alimentation durable : l'occasion de leur montrer comment à travers notre alimentation nous pouvons réduire notre impact carbone.



Nous profitons de ses talents de cuisinière et d'une chambre vraiment confortable pour nous remettre en forme. Sa fille nous accompagne et nous sert de guide lors de notre visite au Parc Arvi. Pour y aller il faut prendre un téléphérique qui surplombe la ville entière.



Isabelle nous fait rencontrer deux français installés à Medellin, Marie et Antoine. Ils ont un projet un peu fou qui nous parle tout de suite ! Marie élève des milliers de vers de farine dans son garage et Antoine les transforme en barre protéinée pour sportifs.



Savez-vous pourquoi nous nous intéressons tant aux insectes pour notre documentaire sur l'alimentation durable ? Les insectes sont une source de protéine incroyable, ils contiennent 75% de protéines sur extrait sec, c'est bien plus que la viande ou le poisson (environ 30% de protéines). Les protéines sont indispensables pour notre santé et notre croissance musculaire. L'autre grand avantage de la consommation d'insectes, c'est que l'élevage des insectes rejette beaucoup moins de gaz à effet de serre (responsable du réchauffement climatique) que le bœuf ou le porc.



Maintenant il n'y a qu'un pas à faire pour dépasser la petite appréhension de croquer un insecte ! Nous avons donc goûté les barres de protéines et pour être honnêtes on ne sent pas tellement le goût du ver de farine mais surtout le beurre de cacahuète. Elles sont très bonnes et on mangerait volontiers pour le petit creux du 4h.



Comme nous sommes curieux nous avons voulu savoir quel goût le ver de farine avait avant transformation. Nous les avons donc goûté vivants ! Que ces vers nous pardonnent (selon plusieurs études les insectes ne ressentent pas la douleur comme nous autres mammifères). Là c'est un peu plus « étonnant » en bouche, un petit goût de noisette et une texture qui surprend... Question d'habitude !



Nous quittons Medellin pour notre prochain tournage sur le café près de Popayan. Sur la route nous croisons énormément de Vénézuéliens en famille ou en groupe en train de fuir leur pays. La situation au Venezuela est catastrophique. Depuis la mort du président Hugo Chavez en 2013 et la chute des revenus pétroliers, le pays subit une crise politique et économique de grande ampleur. L'inflation est énorme et provoque des pénuries alimentaires. Savez-vous ce qu'est l'inflation ? L'inflation correspond à une perte du pouvoir d'achat de la monnaie qui se traduit par une hausse générale des prix. Par exemple nous avons rencontré un jeune Vénézuélien de 19 ans, qui nous a donné un billet de 100 bolivars. Ce billet aujourd'hui ne vaut même pas 1 centime d'euros alors qu'avant la crise avec ce billet il pouvait s'acheter à manger pour un mois. Et avec 500 bolivars il s'était même acheté une moto. Aujourd'hui il a des kilos de billets dans son sac qui ne valent plus rien. Il les donne en échange de quelques pesos colombiens pour s'acheter de la nourriture.



Ils sont 4 millions à avoir quitté le pays. Nous les croisons sur le bord des routes. Ils sont pour la plupart en route vers l'Equateur et le Pérou où ils espèrent trouver du travail. Ils font du stop et demandent de l'eau et un peu de nourriture pour eux et leurs enfants. C'est une situation terrible. De notre côté en tant que voyageur étranger à vélo nous sommes toujours accueillis comme des princes chez les colombiens. Nous ne pouvons nous empêcher de culpabiliser en sentant que ce sont surtout eux qui ont le plus besoin d'aide. Cyclovoyageur et migrant nous sommes tous les deux sur la route. Le premier voyage par plaisir et avec un budget, le second par nécessité et sans moyen. C'est une différence de taille.



