

DÉCOLONISATION ALIMENTAIRE

*Petit guide pour ravir les
papilles et entrer dans la
non-violence alimentaire.*





VOUS AVEZ DIT DÉCOLONISATION ?

manger est un acte idéologique !

Les repas (boissons comprises) des ateliers, journées et actions d'XR Animal sont strictement végétaliens. Cela répond avant tout à l'impératif de décolonisation alimentaire et non à l'adoption d'un "régime" particulier. Cela permet une plus grande cohérence interne aux rebelles dans leurs actions non violentes de désobéissance civile en faveur des animaux.

Qu'entend-on par "décolonisation alimentaire" ?

Manger n'est pas seulement un acte mécanique servant à alimenter le corps. C'est aussi un acte qui répond à des besoins :

- psycho-affectifs : manger des plats qui nous procurent un apaisement émotionnel nous renvoie à une sécurité affective vécue à une époque de notre vie.
- sociaux et de reconnaissance : inviter, faire découvrir, partager des mets et un bon moment entre amis alimente le sentiment d'appartenance à une tribu.

Ces besoins sont mêlés et renforcent le plaisir sensoriel (vue, odeur, goût, texture) des aliments préparés.

Mais manger, c'est aussi participer à maintenir et renforcer des idéologies violentes telles que le spécisme et ici, surtout, sa petite soeur : le carnisme.

Si nous entendons souvent dire que "manger, c'est un acte politique", c'est aussi et avant tout un acte idéologique violent.



le carnisme

Le carnisme est l'idéologie qui modifie la façon dont les gens perçoivent la nourriture et les animaux : certains animaux (terrestres, aériens, marins) seraient nés pour nourrir l'homme. Avec, par extension, leur lait (et les produits dérivés : beurre, fromage, yaourt...), leurs oeufs, leur miel...

Cette idéologie a mis en place un système :

- d'exploitation d'animaux dits « d'élevage » rendu quasi invisible d'un bout à l'autre de la chaîne, colonisant 67% des terres vierges avec tous les impacts connus sur l'extinction des espèces, l'appauvrissement des sols, la pollution de l'eau et des sols, le réchauffement climatique, la famine... ([voir la page ressources du site xranimal](#)).
- de pêche industrielle s'accaparant toute vie dans les océans et détruisant les fonds marins, précipitant l'acidification des océans et l'anéantissement du plus grand puits de carbone de l'écosystème Terre.

Ce système idéologique est maintenu par le mur du déni (dont nous parlons dans le talk xranimal) et la justification des « 4 N » énoncée par Mélanie Joy : "It's Natural, Normal, Necessary, Nice to eat animals".

RÉFÉRENCE SUR LE CARNISME

"Introduction au carnisme, Pourquoi nous aimons les chiens, mangeons les cochons et portons de la vache"

Mélanie Joy, Ed L'âge d'homme, mai 2016.

Résumé des chapitres 2, 5, 6 et 7 du livre

Ted Ex de Mélanie Joy





PETIT GUIDE DE DÉCOLONISATION ALIMENTAIRE

À chaque repas, nous participons donc, de manière plus ou moins inconsciente, à la continuité de ce système écocidaire (ou pas).

D'où l'importance de décoloniser nos assiettes en n'y incluant plus d'animaux terrestres, aériens, marins - oui, les "fruits de mer" sont des animaux 😊. Dans ce processus de décolonisation, nous démantèlerons les croyances induites par le carnisme (je ne peux pas me passer de viande - je vais manquer de protéines...)

Nos assiettes devriendront donc 100 % végétales :-).

Ensuite, nous pourrons aller plus loin en choisissant des végétaux qui sont issus de pratiques agricoles résilientes (permaculture végane décarbonée, par exemple)... Mais chaque chose en son temps :-).

Voilà pourquoi dans les ateliers, journées et actions du collectif XR Animal, tous les repas (boissons comprises) sont végétaliens.

Si tu débutes dans le processus de décolonisation alimentaire, cela peut être déroutant.

Sur la page suivante, les rebelles d'XR Animal ont fait une sélection de leurs sites web préférés où tu trouveras une multitude de recettes (de simples à élaborées) qui vont surprendre et ravir tes papilles gustatives.

QUELQUES CONSEILS PRÉALABLES

1. **Observe et accueille tes freins**
2. **Réveille la curiosité enfantine et ton envie de faire plaisir**
3. **Choisis une recette simple si tu débutes**
4. **Si tu achètes des produits transformés, vérifie qu'il n'y a pas de produits animaux cachés (ils en mettent partout)**
5. **Reste zen et prends du plaisir :-)**



La fée Stéphanie

Recettes végétaliennes, végétariennes, faciles et rapides, illustrées en photos étape par étape.

La fée Stéphanie



Blog de recettes vegan et sans gluten

Transformez votre assiette, transformez votre vie !

auvertaveciliii.fr



MARIE LAFORÊT

Hélo ! Je suis Marie, aurice culinaire, photographe & consultante en cuisine vegan. J'ai créé 100% Végital en 2009, lorsque je suis devenue vegan. Depuis, je partage mes recettes en ligne et à travers mes livres pour vous régaler avec ma cuisine végétale et gourmande.

[EN SAVOIR PLUS](#)



Allergique Gourmand

Créations culinaires pour allergiques (ou poly-allergiques) et intolérants alimentaire...

allergiquegourmand.over-blog.com



Le blog pour devenir vegan par la YouTubeuse La petite Okara...

Le blog pour devenir vegan par la...

lapetiteokara.fr



Eva Les Petits Plats

Bienvenue sur le site d'Eva Les Petits Plats ! Rapidement devenue une...

evalespetitsplats.fr



en fait veggie.

EVA asbl

EVA on fait veggie

EVA asbl



avantgardevegan

INCREDIBLE VEGAN RECIPES by vegan chef Gaz Oakley. I worked as a professional chef for a number of years before going...

 YouTube



Pick Up Limes

Welcome all foodies and all beautiful souls - welcome to the PUL family! Our mission is to make a nourishing plant-based...

 YouTube



Home Page

Celebrating simple cooking with recipes that require 10 ingredien...

minimalistbaker.com



Chez Jorge

Chez Jorge

Taiwanese Vegan Recipes

– [Chez Jorge](#) /

*Ce guide est encore en cours
d'élaboration. N'hésite pas à
nous faire savoir ce que tu
aimerais y voir apparaître.*

xranimal@protonmail.com



VOEDSEL DEKOLONISATIE

*Een kleine gids om de
smaakpapillen te verwennen
en in te gaan op voedsel-
geweldloosheid.*





ZEI JE DEKOLONISATIE ?

Eten is een ideologische daad !

De maaltijden (inclusief drankjes) tijdens de workshops, de bijeenkomsten en acties van XR Animal zijn volledig veganistisch. Dit beantwoordt in de eerste plaats aan de noodzaak van dekolonisatie op voedselgebied en niet aan het volgen van een bepaald "dieet". Dit maakt een grotere interne coherentie mogelijk bij de rebellen in hun geweldloze acties van burgerlijke ongehoorzaamheid voor dieren.

Wat wordt bedoeld met "dekolonisatie van voedsel"?

Eten is niet alleen een mechanische handeling om het lichaam te voeden. Het is ook een daad die beantwoordt aan andere aspecten:

- het psycho-emotionele: het eten van voedsel dat ons emotioneel gemoedsrust geeft verwijst ons naar een emotionele zekerheid die we ooit in ons leven hebben ervaren.
- het sociale en de erkenning: uitnodigen, ontdekken, eten en plezier delen met vrienden voedt het gevoel tot een groep te behoren.

Deze behoeften zijn met elkaar verweven en versterken het zintuiglijk genot van bereid voedsel (zicht, reuk, smaak, textuur) . Eten kan een manier zijn om gewelddadige ideologieën in stand te houden en te versterken zoals speciesisme en, in dit geval, haar kleine zusje: carnisme. We horen vaak dat eten "een politieke daad is", maar het is ook en vooral een gewelddadige ideologische daad.



Carnisme

Carnisme is de ideologie die de manier verandert waarop mensen tegen voedsel en dieren aankijken: van sommige dieren (op het land, in de lucht en in zee) wordt gezegd dat ze geboren zijn om de mens te voeden; met, bij uitbreiding, hun melk (en afgeleide producten: boter, kaas, yoghurt...), hun eieren, hun honing...

Deze ideologie heeft een systeem in gang gezet:

- de exploitatie van dieren die bekend staan als "vee", dat bijna onzichtbaar is geworden van het ene eind van de keten tot het andere, koloniseert 67% van de grond met alle bekende gevolgen van dien: het uitsterven van soorten, bodemverarming, water- en bodemvervuiling, opwarming van de aarde, hongersnood... ([zie de bronnenpagina van de xanimal website](#)).
- de industriële visserij die zich al het leven in de oceanen toeëigent en de zeebodem vernietigt, waardoor de verzuring van de oceanen en de vernietiging van de grootste koolstofput in het ecosysteem van de aarde in gang wordt gezet.

Dit ideologisch systeem wordt in stand gehouden door een muur van ontkenning (besproken in de [xanimal talk](#)) en Melanie Joy's "4N" rechtvaardiging : "It's Natural, Normal, Necessary, Nice to eat animals".

REFERENTIE OVER CARNISME

"Why We Love Dogs, Eat Pigs, And Wear Cows: An Introduction To Carnism."

Mélanie Joy, Ed L'âge d'homme, mai 2016.

[Samenvatting van hoofdstukken 2, 5, 6 en 7 van het boek - fr](#)

[Ted Ex van Mélanie Joy - en](#)





EEN KLEINE GIDS VOOR VOEDSEL DEKOLONISATIE

Bij elke maaltijd nemen wij dus, min of meer onbewust, deel aan de continuïteit van dit ecocidale systeem (of niet). Vandaar het belang van het dekoloniseren van onze borden door land-, lucht- en zeedieren niet langer te eten - ja, "zeevruchten" zijn ook dieren 😊 In dit proces van dekolonisatie zullen we de overtuigingen ontmantelen die het gevolg zijn van het carnisme (ik kan niet zonder vlees - ik ga eiwitten missen...)

Onze borden zullen dan 100% plantaardig worden :-).

Dan kunnen we nog verder gaan door planten te kiezen die afkomstig zijn van veerkrachtige landbouwpraktijken (koolstofvrije veganistische permacultuur, bijvoorbeeld)... Maar stapje voor stapje en alles op zijn tijd. :-).

Daarom zijn in de workshops, bijeenkomsten en acties van het XR Animal collectief alle maaltijden (inclusief drankjes) veganistisch.

Als u nieuw bent in het proces van voedseldekolonisatie kan dit verwarrend zijn.

Op de volgende pagina hebben de XR Animal rebels een selectie gemaakt van hun favoriete websites waar u een veelheid aan recepten zult vinden (van eenvoudig tot uitgebreid) die uw smaakpapillen zullen verrassen en verrukken.

EEN EERSTE ADVIES

1. **Observeer en verwelkom je vooroordelen.**
2. **Laat je leiden door je kinderlijke nieuwsgierigheid**
3. **Kies een eenvoudig recept om mee te beginnen.**
4. **Als u verwerkte producten koopt, controleer of er geen verborgen dierlijke producten in zitten (die stoppen ze overal in)**
5. **Blijf kalm en vermaak jezelf :-)**



La fée Stéphanie

Recettes végétaliennes, végétariennes, faciles et rapides, illustrées en photos étape par étape.

La fée Stéphanie



Blog de recettes vegan et sans gluten

Transformez votre assiette, transformez votre vie !

auvertaveciliii.fr



MARIE LAFORÊT

Hélo ! Je suis Marie, aurice culinaire, photographe & consultante en cuisine vegan. J'ai créé 100% Végital en 2009, lorsque je suis devenue vegan. Depuis, je partage mes recettes en ligne et à travers mes livres pour vous régaler avec ma cuisine végétale et gourmande.

[EN SAVOIR PLUS](#)



Allergique Gourmand

Créations culinaires pour allergiques (ou poly-allergiques) et intolérants alimentaire...

allergiquegourmand.over-blog.com



Le blog pour devenir vegan par la YouTubeuse La petite Okara...

Le blog pour devenir vegan par la...

lapetiteokara.fr



Eva Les Petits Plats

Bienvenue sur le site d'Eva Les Petits Plats ! Rapidement devenue une...

evalespetitsplats.fr



en fait veggie.

EVA asbl

EVA on fait veggie

EVA asbl



avantgardevegan

INCREDIBLE VEGAN RECIPES by vegan chef Gaz Oakley. I worked as a professional chef for a number of years before going...

YouTube



Pick Up Limes

Welcome all foodies and all beautiful souls - welcome to the PUL family! Our mission is to make a nourishing plant-based...

YouTube



Home Page

Celebrating simple cooking with recipes that require 10 ingredien...

minimalistbaker.com



Chez Jorge

Chez Jorge

Taiwanese Vegan Recipes

– [Chez Jorge](#) /

*Deze gids is nog in
ontwikkeling. Aarzel niet om
ons te laten weten wat u er in
zou willen zien.*

xranimal@protonmail.com

