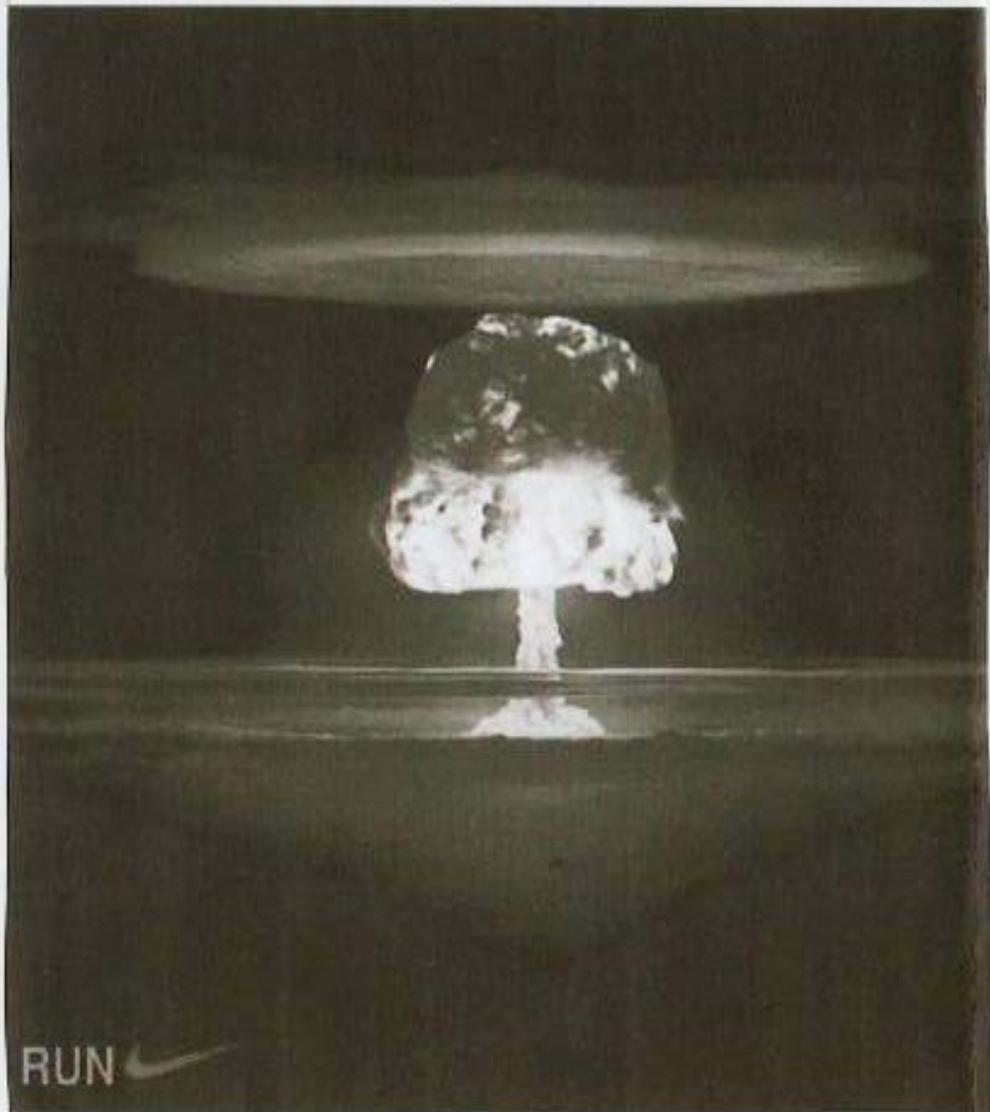
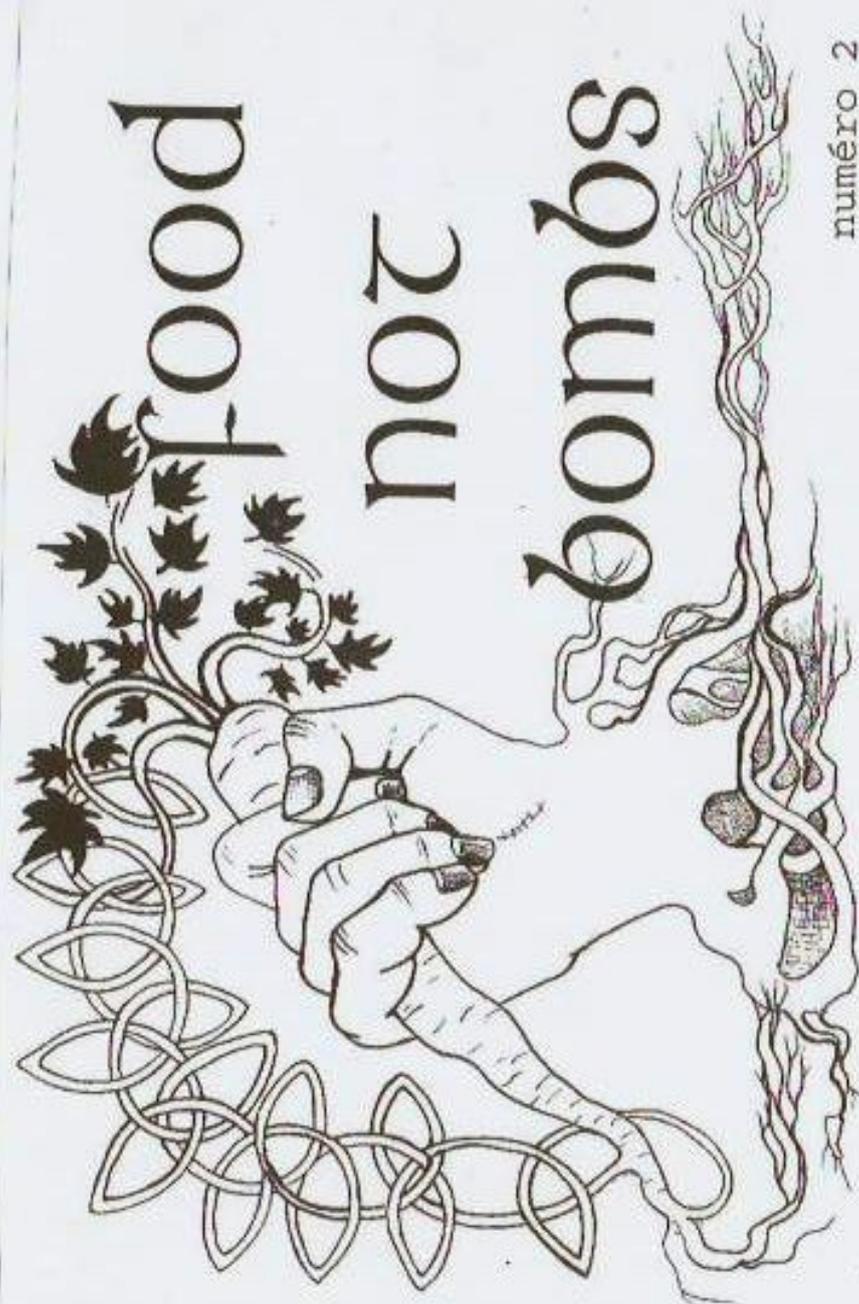


Food Not bombs tous les 2e et 4e  
dimanches du mois, esplanade St Léonard à Liège



RUN 

pour nous écrire: [foodnotbombs@no-log.org](mailto:foodnotbombs@no-log.org)



numéro 2

Août 2008,

Bonjour,

Malgré, quelques absences durant cet été, Food not Bombs

continue à courir à droite à gauche pour trouver des bons légumes gratos pour profiter de la bonne ambiance (gratuite !) qui règne les dimanches aprem, esplanade Saint Léonard.

Voilà un numéro 2 qui continue à aborder des thèmes qui nous touchent et qui sont primordiaux dans notre lutte contre

...toute cette merde, ces

centaines de multinationales qui tiennent les rênes du pouvoir qui nous asservissent de notre petite vie quotidienne à l'appauvrissement de la plus grande partie de l'humanité. Tout le monde se soucie de l'augmentation du pouvoir d'achat et essaie de s'en sortir individuellement... et pour rendre louable un gouvernement qui se soucie de son peuple, qui le protège de toutes les menaces terroristes, on fait apparaître l'idéal d'Ingrid Betancourt qui monopolise les esprits et nous fait oublier que ce n'est qu'un gros coup médiatique qui pue le fric et vaste fumisterie : masque de l'illusion d'un espoir de paix. Alors que les listes d'offensives armées s'agrandissent, de gouvernements et de politiques intérieures fascistes également, alors que le PDG de Nestlé va tranquillement privatiser l'eau potable... tellement de crimes sont commis pour contrôler la masse populaire et du même coup lui enlever petit à petit toutes les libertés individuelles et collectives. Le désespoir nous embourbe tous les jours, notre dynamique et notre énergie a ses limites.

L'action de FNB, aussi modeste soit-elle, est pour nous une base d'organisation. Ce n'est ni un collectif, ni une ASBL, c'est pas nous, c'est nous tous ! Même si vous ne vous sentez pas impliqué vous l'êtes : en



Prévisions des participations de Food Not Bombs pour des projets intéressants :

#### Les Soirées « CONSOMMACTION » au Cinex à Namur

L'ASEL Combat Rock sensibilise par le biais d'événements musicaux le public aux problèmes liés à notre société de surconsommation et à la nécessité d'une intervention rapide en faveur d'un changement radical de notre mode de vie. Elle lutte contre le toujours plus, le toujours plus vite, le toujours moins cher (mais à quel prix ?!) et souhaite informer et proposer d'autres mondes possibles ou la frugalité n'est pas synonyme d'austérité. Pour cela, elle organise, co-organise ou participe, à divers festivals, séminaires, rencontres ou encore actions en faveur d'une société dont elle souhaite les valeurs plus proche des gens et de leur environnement.

**17 septembre : soirée Do It Yourself :** Dès 18h30 projection du film « Radio Favela », Dès 20h30, Documentaire vidéo « Do It Yourself » d'Eric Ledune, (Dès 19h00) Foire aux savoir faire, Dès 21h Concerts, Tableaux d'informations etc...

**15 octobre : soirée Attention Danger Travail :** Dès 18h30 Documentaire vidéo : Attention Danger Travail (Dès 20h15) Présentation d'un conte de Jérôme Thomas: (Dès 21h) Concerts, Tableaux d'informations, etc...

Et puis :

**le 5 décembre :** le collectif "Recycling" (collectif social et écologique ayant une approche civique de l'art), ils organisent des conférences dont une de Joseph Orzag (qui a développé un projet "eau tarcié" qui permet de vivre en autarcie d'eau) ainsi que l'explication de notre projet "Recycling" et une soirée festive à "la maison folie" de Mons.

vous nourrissant des plats végétaliens proposés, en distribuant des brochures politisées pour alimenter la table de presse, en vous laissant aller à la parole et à la curiosité, en proposant d'autres actions, en coupant quelques légumes, en amenant un plat que vous avait fait la vieille pour faire profiter votre quartier de vos talents culinaires, etc...

On ne le répètera jamais assez :

qui dit Food not Bombs, dit AUCUNE HIERARCHIE, chacun est l'égal de l'autre de part la parole, l'initiative, le respect et l'écoute dans une dynamique d'auto-gestion ; du moins, on essaie et ça fonctionne plutôt pas mal !!



qui dit Food not Bombs, dit SOLIDARITE et non pas charité. Il ne s'agit pas d'appliquer le principe de donner par la pitié, mais de réellement partager en oubliant « la classe sociale », les préjugés, et de faire valoir que l'argent n'a jamais proposer de liens humains mais les a exterminés.

Tous ça pour dire que vous pouvez proposer des Food Not Bombs ou des soupes populaires dans votre quartier, dans votre ville etc... Ce projet ne nous appartient pas et l'idée est la plus ouverte possible même si de plus en

plus de personnes s'intéressent au but de FNB et ça, ben...c'est plutôt encourageant !

Nous avons décidé ensemble de refuser des invitations telles que faire à manger lors de spectacles ou concerts car même si la démarche nous aurait rendu plus populaire et si c'est sympa, elle ne cadre pas avec les convictions politiques du FNB. En outre, on se déplace pour d'autres événements tel qu'on l'a déjà fait par exemple pour l'action « La Bourse ou la vie », à Bruxelles, le 26 janvier 2008, le Ladyfest à Liège etc...

Dernièrement, le potager Food not Bombs a donné ses premiers petits légumes et herbes aromatiques. Nous les utilisons dans la confections des plats dominicaux...

Sinon pour la récup, on a toujours les magasins de fruits et légumes bio qui nous donne gracieusement ses invendus. Par contre, notre plan en or qui nous permettait de vous nourrir copieusement est tombé à l'eau. Et, en parlant de ça, si vous connaissez ou que vous êtes impliqué dans de la vente de nourriture et que vous avez une idée pour nous aider, on l'accueillera à bras ouvert ! Merci de nous faire passer des infos sur les plans récup à Liège !

On sait qu'il y a plein de propriétaires de grandes surfaces qui obligent leurs employés à jeter une quantité astronomique de nourriture, pour soi-disant, éviter les problèmes d'intoxication alimentaire (quelqu'un qui se nourrit à partir de produits récupérés peut porter plainte contre le magasin). Du coup, ils balancent de la javel, ammoniacque, éventrent les emballages pour dégoûter celui qui oserait s'en approcher. Bref, ils rendent la nourriture « impropre à la consommation », alors que certains produits ne sont même pas périmés!! Dans notre cas, c'est qu'il n'y a même plus de poubelles. Ils doivent les protéger ou les cacher. On ne sait pas. Certains supermarchés engagent des gardes du corps (des fois même, ils ont des chiens de garde) pour garder leurs poubelles. Hi hi ! Vous vous rendez compte ! Si tout le monde sait qu'ils jettent de bonnes choses bien chères dans les poubelles, il y aura moins d'acheteurs. Tout le monde doit consommer en grande quantité, sinon, vous imaginez, ça va être la crise : les pauvres grandes multinationales !! Le PDG de Monsanto ne pourra pas payer sa 14<sup>e</sup> femme d'ouvrage dans son sixième palace à l'autre bout de la planète. Ne vous inquiéter pas, il ne s'en privera pas. Il licenciera quelqu'un à la place ou que sait-je !

Bon, on avouera que ce numéro a été fait un petit peu précipitamment mais pour le prochain on prévoit des textes sur le freeganisme, les enfants-soldats et sur les Food not Bombs à travers le monde.



## Blanquettes de Seitan

250g de seitan  
200g de champignons émincés  
4 carottes coupées en rondelles  
1 échalote hachée  
200 ml de bouillon de légumes  
200 ml de vin blanc sec  
crème ou lait de soja non sucré  
Fécule de maïs  
huile, sel, poivre

1. Fais rissoler l'échalote dans l'huile dans une marmite, avec le seitan coupé en lamelles.
2. Ajoute les carottes et les champignons et laisse suer quelques instants.
3. Mouille avec le bouillon et le vin et assaisonne avec du sel et du poivre.
4. Porte à ébullition et laisse mijoter pendant 1/2 heure.
5. En fin de cuisson, ajoute à la sauce de la crème ou du lait de soja.
6. Si la sauce est trop liquide, prélève - en un peu et dilue - y une cuillère à soupe de fécule de maïs et ajoute - en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
7. Sert accompagné de pommes vapeur, c'est très bon!

15 recette trouvée sur : <http://wisinez-vegetalien.net>

On va papoter sur :

p.5  
quelques méchantes statistiques qui font froid dans le dos

p.8  
- des potins militaires en Russie

p.10  
- Chronique des films engagés à voir

p.12  
- Recettes proposés par Vinnie :  
les boulets à la liégeoise vegans

et la potée liégeoise toujours aussi vegan.

p.13  
+ blanquette de seitan p.15

p.17  
- Des prévisions des prochains Food not Bombs en dehors de Liège

Bonne lecture et bon appétit !!

Voici quelques statistiques, ce n'est pas pour faire dans le sensationnel et montrer des chiffres astronomiques, mais juste pour garder le sens des réalités, informer les gens de l'ampleur du problème, et essayer de montrer d'où vient ce problème.

852 millions d'êtres humains souffrent de la faim dans le monde.

815 millions vivent dans les pays "en développement"

28 millions vivent en Europe et 9 millions vivent dans les pays "riches"

La pénurie d'eau touche tous les continents et plus de 40% de la population mondiale. Dans quelques années, près de 2 milliards de personnes vivront dans des zones de pénurie d'eau absolues, et plus de 3 milliards seront confrontés à des problèmes de manque d'eau.

Mais l'agriculture consomme environ 70 pour cent de l'eau douce mondiale.

24.000 personnes meurent de faim chaque jour dans le monde, une toutes les quatre secondes.

3 800 enfants meurent de maladies liées à un manque d'eau potable chaque jour.

350 milliards d'euros de subventions agricoles données chaque année pour les pays "riches".

8 milliards d'euros pour les pays "en développement".

Quatre multinationales se partagent 90% du commerce mondial des céréales.

Au niveau mondial, 1/4 de la nourriture produite est jetée sans avoir été consommée.

En Wallonie, chaque citoyen produit entre 15 et 20 kg de gaspillage alimentaire par an.

Le traitement de ces déchets pose des problèmes environnementaux, et économiquement coûte chaque année environ 30 milliards d'euros.

Ce qui est cinq fois le montant de l'aide internationale annuelle accordée par le pays et serait suffisant pour nourrir près de 150 millions de personnes.

Il y a encore beaucoup de chiffres comme ça, qui sont assez faciles à trouver pour ceux/celles qui s'y intéressent.

Cela montre le gaspillage et les priorités des gouvernements.

Mais cela montre aussi qu'un des plus gros problèmes est la répartition de

4. Mélange le tout et forme des boulettes de la taille de ton choix et roule-les dans la farine.

5. Les faire frire légèrement ensuite dans une marmite avec de l'huile.

6. Déglace avec 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre et une cuillère de sucre roux et réserver les boulets.

7. Dans une marmite fais revenir des échalotes hachées dans de l'huile ou de la margarine pendant quelques minutes. Ajoute-y le thym, le laurier et la marjolaine.

8. Place les boulets dans cette marmite de manière à ce qu'ils ne se touchent pas entre eux et verse de l'eau jusqu'à leur mi-hauteur avec du bouillon de légumes.

9. Laisse mijoter pendant 25 minutes à couvert.

10. A la fin de la cuisson, ajoute quelques cuillères à soupe de sirop de Liège, des raisins secs et des clous de girofle selon ton goût.

11. Sers avec des frites évidemment ! Bon appétit !

## Boulets à la liégeoise végétaliens

Je ne suis pas très doué pour évaluer les quantités mais faites comme bon vous semble...mais en gros voici la liste des ingrédients nécessaires :

- Pain de mie
- Lait de soja (sans sucre ni sel ajouté)
- Echalotes
- Flocons d'avoine
- Soja texturé ( soja minced)
- Persil
- Farine
- Cubes de bouillon de légume
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade
- Thym, laurier, marjolaine
- Huile
- Vinaigre
- Sirop de Liège
- Raisins secs
- Clous de girofles
- Eau
- ...



1. Fais tremper le pain de mie sans croûte dans du lait de soja sans sucre ni sel ajouté.

2. Fais revenir les échalotes émincées dans une poêle avec de l'huile.

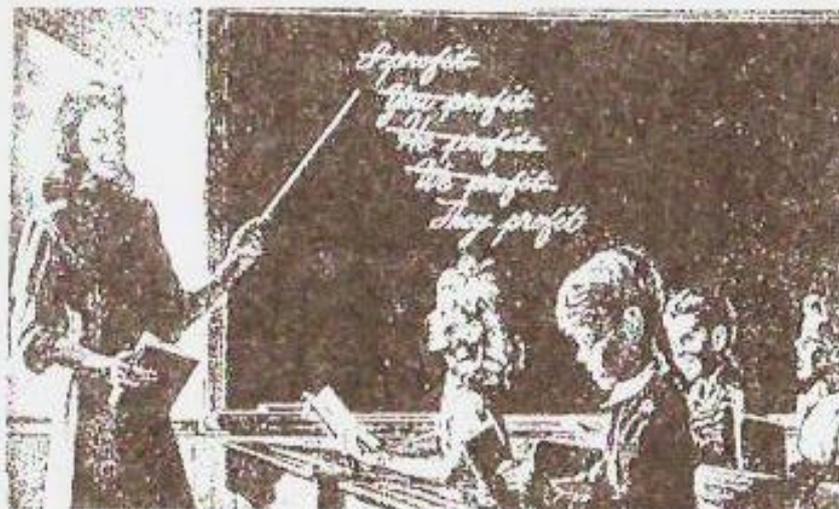
3. Dans un grand plat, place les flocons d'avoine et les « soja minced » ( soja texturé) préalablement bouillis dans du bouillon de légumes pendant quelques minutes et ayant gonflés. Y ajouter les oignons frits, la mie de pain trempée, du persil haché, du sel, du poivre et de la noix de muscade.

l'agriculture et de la production alimentaire, mais aussi de l'argent.

Si on met de côté le problème de la consommation de produits animaux, 60% des céréales qui servent à nourrir le bétail, surconsommation d'eau, et déforestation.

Si on met de côté le problème de la surpopulation,

Nous savons que la production alimentaire est suffisante pour nourrir tout le monde. Donc où va cette production? Dans les poubelles, décharges, ... et une infime partie est envoyée en aide aux pays qui en ont besoin, et qui, ironie du sort, ont produits ces aliments.



Les pays "riches" pour la plupart n'ont pas une agriculture très développée, ce sont les pays "en développement" qui ont la plus grande diversité, et la plus grande capacité de production.

La nourriture est devenue une arme, les pays "riches" mettent la pression économiquement et affament les populations des pays "en développement" pour les obliger à faire ce qu'on exige d'eux.

Nous exploitons les richesses de ces pays, et nous détruisons leur agriculture en les forçant à produire souvent une seule sorte d'aliment. Ces pays produisent donc des aliments pour nous, aliments qui sont revendus à un prix tel qu'ils ne leur sont pas accessibles. Les populations sont donc "obligées" d'importer des produits pour se nourrir, alors qu'elles sont capables de produire elles-mêmes.

Ces pays sont ensuite "maintenus" en "misère économique", leurs monnaies sont dévaluées, ils ne sont donc plus capables d'importer des produits.

Et comme si ça ne suffisait pas, nous leur faisons de la concurrence. Les agriculteurs des pays "riches" reçoivent d'énormes subventions, si on veut faire une comparaison un peu fantaisiste, on peut dire qu'une vache européenne, ou américaine, touche plus d'argent annuellement qu'un agriculteur venant d'un pays "en développement". Ces subventions leur permettent de vendre leur production à des prix bas sur le marché des pays "en développement", les gens achètent donc ces produits, et pas la production locale, un peu plus chère. Ce qui empêche les agriculteurs locaux de vivre de ce qu'ils produisent, et qui tue leur agriculture.

Il faudrait qu'un jour ces pays aient la capacité de se redresser, et se retourner contre nous, pour remettre les choses à leur place, et que nous subissions ce qu'ils subissent depuis trop d'années. Ça nous ferait (peut-être) comprendre et réfléchir.



**L'ABONDANCE EST LA DYNAMIQUE  
DE LA PRIVATION.**

Philippe Kéri

# Les recettes de **VIVRE**

## Potée liégeoise végétalienne

Pour 4 personnes

- 1kg de pommes de terre
- 1kg de haricots princesses
- 500gr de Tofu
- 3 gros oignons
- Sauce soja
- Sel
- Poivre
- Bouquet garni
- Vinaigre
- Huile ou margarine végétale
- Cube de bouillon de légumes

Met les haricots princesses et le bouquet garni dans une casserole d'eau bouillante avec du bouillon de légumes jusqu'à cuisson. (20 minutes environ)

Entre-temps, fais cuire à part les pommes de terre épluchées pendant 20 minutes environ que tu jettes ensuite dans le bouillon de légumes avec les haricots.

Coupe le bloc de tofu en petits rectangles et fais les frire dans une poêle avec de l'huile ou de la margarine végétale, de la sauce soja noire, du sel et du poivre.

Ajoute dans la poêle du tofu, les oignons coupés et laisse les blondir.

Verse un peu de vinaigre afin de déglacer.

Mets les pommes de terre et les haricots bien égouttés dans un plat, verse la sauce aux oignons et tofu dessus.

C'est prêt ! Bon appétit

## LE CAUCHEMAR DE DARWIN



UN FILM DE HUBERT SAUPER

"CAUCHEMAR DE DARWIN" de Hubert Sauper (DARWIN'S NIGHTMARE)

Un documentaire qui a reçu plusieurs prix, et a été projeté à plusieurs festivals. Le film parle de la mondialisation et de ce qui l'entoure. 1h 47minutes de misère, famine, sexisme et prostitution, guerre, racisme, catastrophe écologique, ignorance et l'hypocrisie des autorités. L'auteur nous fait voyager en Tanzanie, près du lac Victoria, un coin perdu, oublié, où on pêche quotidiennement des tonnes de poissons pour les européens. Et les habitants?

Ce documentaire est également très facilement trouvable dans n'importe quelle médiathèque.



Il y a encore des milliers de courts et long métrages qui ont été réalisés et circulent sur le net, ou sont trouvable dans les médiathèques, mais on peut avoir de la chance de les voir à la télé, ce qui est rare...

## Des potins militaires...

En Russie, l'armée est très présente dans la vie des gens : d'abord parce que le service militaire est obligatoire et puis aussi les médias en parlent beaucoup.



Si tu es majeur et tu n'envisages pas les études universitaires, attends une « invitation » au service qui dure environ deux ans. Le refus est un crime car il est poursuivi judiciairement (par la suite on est même considéré directement comme l'ennemi de l'état !). Les jeunes soldats sont envoyés dans différents coins du pays, voire du monde. Ceux qui n'ont pas de chance sont expédiés au nord, en Sibérie, coupés de la civilisation ou encore, dans les endroits en conflits comme c'était le cas en Tchétchénie ou en Afghanistan, et maintenant en Georgie contre l'Ossétie du Sud. Personne ne veut aller à la guerre, être épuisé, mal bouffer, être angoissé, mal payé, tuer ou être tué. Les parents le vivent mal aussi, passant le temps à suivre les dernières nouvelles et s'inquiéter à chaque explosion, espérer que leur enfant n'est pas blessé ou mort. Souvent, on ne pense qu'à ses propres rejetons et on est fier d'eux, le reste n'est qu'un chiffre dans une statistique. Plus il y a de morts, plus la rage et le nationalisme grandissent. On ne s'oppose pas à l'armée, ni à la guerre, on s'oppose encore plus aux adversaires et souvent, on veut que la guerre continue et que la victoire s'impose. Le sentiment de vengeance est inévitable : « C'est eux qui ont tiré sur les miens, je vais les tuer ! ».

Histoires de guerre et anecdotes de service envahissent la vie quotidienne. On entend souvent les ex-soldats (presque tout le monde) papoter ensemble. On dit souvent qu'on sort de l'armée changé, plus

sérieux. Tu

m'étonnes, deux ans sous contrôle :

« Yes Sir, No Sir », à faire des exercices de bergers allemands pour fabriquer des cadavres

« Made in Army ». Les doyens disent aux plus jeunes

« L'armée forge le caractère ! À l'armée, tu deviendras un vrai homme ! », comme s'il s'agissait d'un rituel de passage à l'âge adulte. Les médias ont leur rôle à jouer en mettant en avant le sentiment patriotique. Une foule de films sont des films de guerre : les soldats héros, les comédies militaires. Il existe même des espèces de « soap-opéras » (séries) ultra macho ; certains films romantiques sont tournés dans ce décor. Il y a même des spectacles, concerts spéciaux, souvent autour du 8 mai ou autres fêtes militaires pour les vétérans et les morts sur le front. Un groupe de rock populaire n'a que des chansons sur l'armée.

En gros, on vénère ces « forces attaques » et la virilité d'un homme qui en dépend. C'est triste de voir que la lobotomie de certaines personnes les pousse à considérer la guerre comme un jeu de Playstation en 3D et les noie dans l'ignorance totale quant aux causes et raisons des conflits. De toute façon, personne n'y comprend rien ! Ça dépasse l'entendement, mais ceux qui pensent qu'elle est nécessaire boivent du champagne et de temps en temps font des discours en mémoire des morts et promettent un « futur meilleur ».



## WE FEED THE WORLD



**"WE FEED THE WORLD"** de Erwin Wagenhofer

Un chouette documentaire sur l'agriculture et les industries qui étouffent le monde. Avec ce documentaire on a le droit aux chiffres astronomiques du gaspillage et de la production à l'échelle mondiale. Les problèmes alimentaire et de l'eau sont abordés. On a également le plaisir de rencontrer les petits commerçants, agriculteurs qui survivent entourés d'industries agroalimentaires, ainsi que des habitant-e-s du Brésil, un des pays les plus développés dans l'agriculture, et à la fin le PDG d'une des plus grosses multinationales au monde, allez voir ce

qu'il va vous dire...

Ce film est très facilement trouvable dans les médiathèques. Il y a également un livre "Le Marché de la faim" sur le film "we feed the world" par d'Erwin Wagenhofer et Max Annas.

## "LE MONDE SELON MONSANTO" de Marie-Monique Robin

Les OGMs sont de plus en plus présents dans nos assiettes. Qu'est-ce que c'est ? Est-ce que c'est nocif pour la santé ? Si c'est nocif, pourquoi sont-ils autorisés sur le marché ? Un documentaire sur Monsanto, ancien producteur d'Agent Orange, la multinationale qui a pris pouvoir sur l'agriculture à l'échelle mondiale en très peu de temps. Les OGMs envahissent, on essaye de nous rassurer qu'il n'y a aucun risque et que c'est même bénéfique. Ce film récolte plein de matériel pour nous donner une « meilleure » image de Monsanto.

Ce film est passé sur ARTE le 11 mars 2008

**« L'ILE AUX FLEURS »** de Jorge Furtado

Un court métrage un peu expérimental, tragicomique. En suivant le trajet d'une tomate, cueillie, vendue, ... on nous raconte une tragique histoire de consommation, de gaspillage et d'inégalités sociales.

Ce court métrage est facilement trouvable sur internet, et a été projeté des nombreuses fois dans les lieux et soirées alternatives.