

# FAITES VOTRE DIAGNOSTIC SLOW FOOD !

Slow Food Alsace



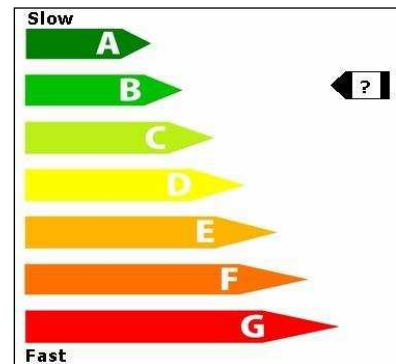
## Qu'est-ce que le DSF ?

12 questions simples pour vous aider à vous situer sur une échelle imaginaire entre un mode de vie et de consommation complètement en harmonie avec le mouvement Slow Food et un mode de vie fast life, fast food.

Le DSF est avant tout un déclencheur de questions, un stimulus pour éveiller votre curiosité. En aucun cas, un outil pour juger vos choix.

A vous de jouer. Répondez à chaque question par :

Toujours    Souvent    Parfois    Jamais



## Le DSF

### Je m'interroge sur ce que je mets dans mon assiette

1. Je comprends que je suis ce que je mange
2. Mon alimentation est majoritairement à base de produits bruts, frais et de saison
3. Je mange varié et défends la biodiversité ambiante

### Je recherche des circuits courts

4. Je privilégie les marchés de producteurs locaux aux grandes surfaces
5. Je me rapproche des exploitations agricoles et des AMAP dans ma région
6. Je privilégie un dialogue direct avec le producteur aux labels et certifications
7. Je cherche à comprendre les contraintes socio-économiques des acteurs de la filière produit
8. Je sais dans quelles conditions les produits de mon assiette ont été produits, récoltés, transportés

### Je (me) fais plaisir

9. Je prends le temps de cuisiner
10. J'échange mes recettes et mes bonnes adresses dans mon réseau
11. Je mange avec les gens que j'aime et je prends le temps de la convivialité
12. J'apprends à distinguer les saveurs et les goûts de chaque aliment



## Déterminez votre profil *Slow*

### **Je suis complètement Slow Food**

(Majorité de « toujours »)

J'achète des produits locaux, de saison, le maximum par des circuits courts. Je connais personnellement quelques producteurs dans ma région. Je partage mes recettes entre amis et aime les recevoir pour cuisiner et passer des moments de grande convivialité autour d'une belle table. Je prends du plaisir à découvrir de nouvelles saveurs et enrichir mon univers sensoriel.



### **Je suis plutôt Slow Food**

(Majorité de « souvent »)

Je fais des efforts pour prendre conscience de ce que je mets dans mon assiette au quotidien mais je n'ai pas toujours le temps, les moyens ou l'envie de vivre suivant les principes de Slow Food. Je voudrais en savoir plus sur ce mouvement.



### **Je suis plutôt Fast Food**

(Majorité de « parfois »)

L'alimentation n'est pas la priorité de mon ménage. Mes dépenses vont en priorité ailleurs. Je fais mes courses plutôt en grande surface et je regarde d'abord le prix des aliments, rarement leur provenance. Le goût n'est pas au centre de mes préoccupations. Je mange régulièrement des plats tout préparés pour leur commodité.



### **Je suis un adepte de la Fast Life et du Fast Food**

(Majorité de « jamais »)

Je ne comprends pas l'on puisse parler de nourriture à longueur de journée. Manger est un acte nécessaire dont je me passerais bien. Je fréquente régulièrement les Fast Food et fais toutes mes courses en grande surface, chargeant au maximum ma voiture. Le Slow Food, je ne comprends pas trop ce que ça veut dire. A la limite, un truc pour bobo écolo. Au fait, c'est quoi les AMAP ?