

Les pouvoirs d'un régime alimentaire diversifié

L'ÉCOGASTRONOMIE AU TIMOR ORIENTAL POURRAIT NOUS EN APPRENDRE BEAUCOUP

Par | By David Szanto

Quels sont les éléments d'un écosystème en santé? Les environnements naturels résistent aux impacts lorsqu'ils se composent d'une grande variété d'espèces et de redondances biologiques. Notre corps se maintient en bonne santé grâce à un régime alimentaire varié, un entraînement des différentes parties de notre corps et notre esprit et un système immunitaire vivant stimulé par plusieurs microbes bénéfiques. Et les cultures d'aliments? Peut-être qu'elles aussi demeurent résilientes lorsque la diversité est une caractéristique clé.

Lors d'une récente visite au Timor oriental, un pays insulaire souverain situé au nord de l'Australie, j'ai découvert un endroit qui regorge de biodiversité. Les espèces végétales abondent avec notamment plusieurs types de fruits tropicaux, légumes, racines, légumineuses et grains. Le café, le miel, le cacao et les épices sont des exportations importantes, et le sago est une source locale de vin de palme et de farine. L'île équatorienne s'étend à peine sur 15 000 pieds carrés, mais près de 45 langages et dialectes distincts sont parlés parmi les 1,2 million d'habitants.

Bon nombre d'entre nous connaissent la violence qui a déchiré le Timor oriental (Timor Leste) des années 1970 à 1990. Ancienne colonie portugaise, le Timor fut envahi par l'Indonésie peu après la déclaration de son indépendance en 1975, un an après l'abandon des intérêts portugais dans la région. Aujourd'hui, à la suite d'une période de maintien de la paix par l'ONU, la nation est en train de se reconstruire, et la nourriture joue un rôle clé.

Un joueur important dans ce processus est Eugenio (Ego) Lemos, un éducateur, activiste culinaire et musicien connu. Grâce à lui, un curriculum éducatif sur la nourriture locale fit son entrée dans le système scolaire au niveau primaire, et ses chansons se concentrent sur la fierté et le plaisir de la gastronomie timoraise. Ego, un raconteur d'histoire et un catalyseur pour le changement, est l'un des fondateurs de Permatil, une association à but non lucratif qui enseigne aux jeunes la permaculture et le jardinage biologique.

Alva Lim est un autre pilier de la nourriture au Timor. Née en Australie, Alva est arrivée →



The Powers of a Diverse Diet

ECO-GASTRONOMY IN TIMOR-LESTE CAN TEACH US MANY LESSONS

What makes an ecosystem healthy? Natural environments resist impact when they comprise a wide range of species and biological redundancies. Human bodies stay well when we vary our diet, exercise the different parts of our minds and bodies, and keep our immune systems lively with lots of beneficial microbes. And food cultures? Perhaps they, too, remain resilient when diversity is a key characteristic.

On a recent visit to Timor-Leste, a sovereign island country just north of Australia, I witnessed a place exploding in biodiversity. Plant species abound, including many types of tropical fruits, vegetables, roots, legumes, and grains. Coffee, honey, cacao, and spices are important Timorese exports, while sago is a local source for palm wine and flour. The equatorial island is just 15,000 square kilometers in area, yet among the 1.2 million inhabitants, nearly 45 distinct languages and dialects are spoken.

Many of us know this place better as East Timor, a country that was wracked →→



Ego Lemos, Mark Notaras, David Szanto, Alva Lim.

→ au Timor, accompagnée de son mari, Mark Notaras, il y a quelques années en tant qu'agente de développement. Aujourd'hui, ils préparent ensemble un café et un laboratoire alimentaire où ils feront la promotion des saveurs et des produits locaux tout en expérimentant la fermentation et d'autres influences internationales. Leur idée de « développement » gravite autour du commerce de la fertilisation croisée et du récit, de la cuisine et de la politique.

Durant ma trop brève visite à Dili (la capitale du Timor), Alva et Ego m'ont amené au marché Taibessi, un temple de la nourriture en béton et plastique ondulé. L'échelle de l'endroit est incroyable; en comparaison, le marché Jean-Talon ressemble à un dépanneur. Les produits varient de la citronnelle au poivre long, de la laitue aux agrumes, du chili aux épices en passant par au moins quatre variétés d'avocats. Des melons amers géants et des noix de bétel cohabitent avec du maïs concassé et trois types de fruits de la passion. Et le tout à perte de vue.

Sur le chemin du retour vers Montréal, je me questionnais à propos de notre culture alimentaire et de notre héritage provenant de la colonisation, de l'invasion et des tensions politiques. Bien sûr, ces éléments ne sont pas à l'échelle de l'histoire du Timor. Pourtant, les parallèles soulèvent des questions sur la résilience de la gastronomie québécoise. Comment pouvons-nous célébrer et augmenter la diversité de nos communautés, de l'agriculture et de la cuisine? De quelle façon le Timor oriental peut-il nous enseigner à être plus fort et en santé, à travers la diversité de notre nourriture? **M**



David Szanto a obtenu son doctorat en gastronomie à l'Université de Concordia. En 2016, dans le cadre d'un projet de recherche avec l'Université des sciences gastronomiques d'Italie, il voyagera aux quatre coins du monde pour en apprendre davantage sur la structure de l'alimentation et les pratiques locales. David Szanto earned his PhD in gastronomy from Concordia University. During 2016, as part of an ongoing research project with Italy's University of Gastronomic Sciences, he is traveling around the world to learn about local food systems and practices.

→ → by violence from the 1970s to the 1990s. A former Portuguese colony, Timor was invaded by Indonesia shortly after declaring independence in 1975, one year after Portugal abandoned its interests there. Today, after a period of UN peacekeeping, the nation is reconstructing itself, and food plays a key role.

A significant player in this process is Eugenio (Ego) Lemos, a well-known musician, educator, and food activist. He has succeeded in getting a local food curriculum inserted into the primary school system, and his songs focus on pride and pleasure in Timorese gastronomy. Ego is a storyteller and a catalyst for change, and a founder of the non-profit, Permatil, which teaches kids about permaculture and organic gardening.

Alva Lim is another force for food in Timor. Born in Australia, Alva came to Timor a few years ago as a development worker, along with her husband, Mark Notaras. Now the two are setting up a café and food lab where they will promote local products and flavours while experimenting with fermentation and other international influences. Their idea of "development" is about cross-fertilizing commerce and storytelling, cooking and politics.

During my too-brief visit to Dili (Timor's capital city), Alva and Ego took me to the Taibessi market, a concrete and corrugated-plastic temple of food. The scale of the place is astounding; by comparison, the Jean-Talon market looks like a dépanneur. Products range from lemongrass to long pepper, lettuce to citrus, chiles and spices, and at least four varieties of avocado. Giant bitter melons and betel nuts were arranged next to cracked corn and three types of passion fruit. On and on it went.

On my way back to Montreal, I wondered about our own food culture, as well as our heritage of colonization, invasion, and political tensions. Certainly these things are not at the scale of Timor's history, yet the parallels raise questions about the resiliency of québécois gastronomy. How can we celebrate and increase the diversity of our communities, agriculture, and cuisine? How can Timor-Leste teach us to be stronger and more healthful, through the diversity of our food? **M**