

<b>Zeitschrift:</b>	Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses
<b>Herausgeber:</b>	Alliance de Sociétés Féminines Suisses
<b>Band:</b>	88 (2000)
<b>Heft:</b>	1443
 <b>Artikel:</b>	Cuisiner correct ou non
<b>Autor:</b>	Enckell, Marianne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-281865">https://doi.org/10.5169/seals-281865</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Les Terres de femmes, ou l'écoféminisme en pratique

Sylvie Rochat

Si vous n'avez jamais entendu parler des Terres de femmes, ce n'est pas étonnant ! En effet, les femmes qui sont à l'origine de ces communautés, souvent des féministes lesbiennes, font peu de bruit puisque, en créant ces espaces protégés, elles tentent de se soustraire au monde patriarcal et à ses valeurs de domination sur les femmes et la nature. Les Terres de femmes fleurissent essentiellement en Amérique du Nord (États-Unis et Canada), mais également, à moindre échelle, en Europe. Au contraire des communautés urbaines dans lesquelles le point de ralliement est avant tout identitaire, les Terres de femmes sont essentiellement des unités territoriales, c'est-à-dire que le choix, la possession et la relation entretenue avec le terrain importent encore plus que l'adhésion au féminisme. Cette volonté de retrouver un mode de vie plus proche de la nature se manifeste quotidiennement dans la vie sur une Terre de femmes : ainsi, par exemple, on y construit son propre logement (tipi, cabane en briques naturelles, etc.) ou on le rénove soi-même ; on cultive ses propres produits ; on se chauffe au feu de bois ; et ainsi de suite. Le but poursuivi étant, *in fine*, l'autarcie totale par rapport au monde extérieur et la vénération de la Terre nourricière.

## Cuisiner correct ou non

L'Union européenne se fait fort d'imposer un « principe de précaution » pour les cultures d'organismes génétiquement modifiés (OGM) ; le problème, c'est que personne ne sait vraiment ce que cela signifie. La seule vraie précaution, pour certain-e-s, c'est de se passer des produits de cette industrie, à l'instar des anti-nucléaires qui répondent à ses promoteurs que la seule précaution est de s'en passer.

Marianne Enckell

Pour se passer des OGM, on peut commencer par manger autrement : ça ne suffit pas, bien sûr, mais ça nourrit notre corps et notre esprit. Le recueil de recettes de cuisine<sup>1</sup> que viennent de publier en français Helvetas et les Éditions d'en bas, associées à des éditeurs d'autres langues, se veut matière à vivre et à réfléchir autrement. Il a donc plusieurs dimensions. Il propose

d'abord des saveurs inattendues, des combinaisons goûteuses, des découvertes curieuses à partir d'ingrédients simples. Soupe aux trois rouges (tomate, carotte, orange), pommes de terre aux deux jaunes (citron et safran), assaisonnements au curry, au curcuma, au piment, toutes les couleurs du soleil !

Manger végétarien n'est donc pas triste, voici un deuxième élément apporté par l'autrice. Les arguments en faveur du végétarisme sont multiples : rien de dogmatique ici. Troth Wells propose de faire vite et mieux que des hamburgers dégelés. Parce que c'est bon et sain, et cohérent si l'on se soucie de l'avenir de l'alimentation dans le monde – troisième point fort.

### Informer sur les OGM

Dans son introduction, Troth Wells explique de manière simple et claire comment se fait la modification génétique des organismes, les risques que cela représente pour vous et moi et les profits qu'en tirent les entreprises. Elle montre le gaspillage de ressources que représente l'alimentation des animaux en élevage intensif et comment équilibrer un régime végétarien. Mais elle sait aussi dire les sectes des légumes : se régalaient de crudités sur une terrasse au Maroc, elle voit au loin les hectares de serres où ces mêmes tomates poussent sur de la laine de roche, contrôlées par ordinateur.

Pour être rapides et faciles, ces recettes recourent passablement aux boîtes de conserve – mais qui de nous ne le fait pas. On y trouve aussi beaucoup de maïs, emblème des cultures OGM, et de tomates, emblème des cultures hors sol. Tout cela requiert donc une attention particulière, pas tellement au dépeçage des pots de yogourt avant poubelle qu'aux étiquetages, aux sources d'approvisionnement, aux légumes de saison. Ce qu'a récolté et que publie Troth Wells n'est pas toujours incontestable ; mais elle offre un beau cadeau aux cultures culinaires du Sud et pimente nos aventures au (super)marché.

1. Troth Wells, *Recettes du Sud, une cuisine végétarienne rapide et facile*. Lausanne, Helvetas et Éditions d'en bas, 2000, 176 p.

Recette de Tanzanie, Afrique de l'Est (p. 109)

### Épinards au lait de coco

(proportions pour 4 personnes)

- 1 kg épinards hachés
- 1 oignon finement haché
- 2,5 dl de lait de coco
- 200 gr de tomates concassées
- 1 cuillerée à café de poudre de curry
- sel

- ★ Mettre l'oignon et les tomates dans une casserole et porter à ébullition.
- ★ Cuire 5 minutes.
- ★ Ajouter les épinards et le lait de coco, puis le curry.
- ★ Porter à ébullition puis laisser frémir pendant 10 à 15 minutes en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient cuits.

Servir en accompagnement d'autres plats ou avec du riz.

