

Si tu es comme moi alors tu apprécies certainement prendre la nourriture avec tes doigts, voire à tout porter au nez pour avoir à la fois l'odeur et le toucher ?

Pourquoi c'est si bon ?

Car on prend son temps, on s'ouvre un espace pour sentir, identifier les odeurs, les vraies saveurs qui se dégagent ; au nez dans un 1er temps, puis au niveau du palais, de la langue et même des lèvres. As-tu déjà testé de poser l'aliment sur tes lèvres avant de le mettre en bouche ? Un contact souvent très particulier.

La combinaison des quatre sens au lieu de trois y est pour beaucoup. Et en plus on fait appel au toucher.

- Côté environnement, c'est meilleur (pas de vaisselle à faire !)
- On évite de se brûler la langue - les doigts sont les premiers à entrer en contact avec la nourriture.
- On n'essuie pas de remarques désobligeantes lorsque l'on ne tient pas sa fourchette ou son couteau comme il faut (toi, cela ne te concerne pas ☹)

Les + : les papilles sont en éveil. Les odeurs sont au plus près de la bouche. Évidemment, on fait plus de bruit de bouche, mais c'est tellement meilleur !

Les - : manger avec les doigts c'est aussi prendre le risque d'avoir les mains qui peuvent sentir la nourriture même après les avoir lavé rigoureusement. Surtout après un plat très épicé ou de poisson.

Manger avec les mains ça permet de bousculer les conventions, en famille ou seul. Il y a comme un sentiment de liberté de manger avec les doigts, ça libère, c'est même jouissif !

Règle du jeu :

On se lave les mains, respectueusement on touche ... les aliments. On est à l'écoute des sensations, on partage autour de la texture, des saveurs.

On prend surtout le temps de regarder, de toucher, d'associer et ensuite seulement on goûte, on déguste. Plaisir partagé est encore bien meilleur - n'hésite pas à organiser un repas en famille, entre amis avec la consigne de manger à » la main » !

Manger avec les doigts oui, mais pas tous les plats : je te déconseille vivement de manger les **nouilles, les pâtes, les soupes ou la purée**, par exemple.

Je te souhaite bonne découverte et me réjouis de tes partages.

Wendy G.