

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

# FRENCH

Listen more to speak better

# TO GO

PODCAST 6 - LET'S TALK ABOUT FOOD

Hier soir, apéro entre amis. Pardon, apéritif entre amis ! C'était vraiment sympa. Caroline et Stéphane nous ont invités à dîner, et comme Fred était aussi dans la région, il nous a rejoint pour l'apéritif. Mais au fait, vous savez ce qu'est un apéritif ? Non ? Attendez, c'est impossible d'apprendre le français sans entendre parler de l'apéritif ! Bon, je vais vous expliquer et puis, ce sera l'occasion de parler un peu de ce qu'on mange et boit en France.

אתמול בערב, "אפירו" עם חברים. סליחה, אפריטיף עם חברים! זה היה ממש נחמד. קרולין וסטפן הזמינו אותנו לארוחת ערב, ומכוון שפרד היה גם הוא באזור, הוא הצטרף אלינו לאפריטיף. אבל אגב, אתם יודעים מהו אפריטיף? לא ? רגע, אי אפשר ללמוד צרפתית בלי לשמוע על האפריטיף! אוקיי, אסביר לכם מה זה וזו תהיה הזדמנות לדבר קצת על מה שאנחנו אוכלים ושותים בצרפת.

Donc, pour commencer, l'apéritif est un moment passé en famille ou entre amis, juste avant le repas lui-même. C'est souvent le soir, mais on peut tout à fait prendre l'apéritif avant le déjeuner. En général, on n'est pas à table. On est plutôt dans le salon, sur la terrasse, dans le jardin, ou dans un bar. Les adultes boivent de l'alcool : une bière, un verre de vin, un whisky, un pastis, un cocktail. Il y a par exemple un cocktail tout simple et très courant qui s'appelle le kir, et qui est un mélange de vin blanc et de crème de cassis. Moi, je bois souvent une bière en été, et du muscat en hiver (c'est un vin doux). Les enfants boivent un jus de fruits, ou un soda (un coca par exemple). Et on grignote - ça veut dire qu'on ne mange pas un vrai repas mais deux ou trois petits trucs salés, présentés dans des petits bols : des cacahuètes, des pistaches, des olives, du saucisson, des chips (souvent les enfants les finissent avant que les adultes commencent !)... C'est un moment agréable, pour se retrouver avant de manger à table. Sauf si on prévoit un apéritif dînatoire - dans ce cas, l'apéritif est le repas et donc bien sûr il y a plus de choses à manger !

Mais voyons ce que les Français mangent en général. Mon amie Céline fait très attention à sa ligne. Officiellement, elle ne fait pas un régime, mais elle mange beaucoup de légumes, cuits ou crus (on appelle ça des crudités). Elle aime aussi la volaille, le poulet, la dinde. Et elle adore le poisson ! Par contre, elle n'est pas trop "viande rouge", ça veut dire qu'elle n'en mange pas beaucoup. Elle cuisine plutôt "à la méditerranéenne", avec de l'huile d'olive, du citron, des herbes de Provence (moi, je suis plutôt beurre et crème :-)

Le soir, elle se permet une petite folie : elle boit un verre de vin. Tous les soirs. Dans le canapé en hiver, sur le balcon en été. C'est son petit plaisir !

אז ככה, האפריטיף הוא זמן בילוי עם המשפחה או החברים, רגע לפני הארוחה עצמה. לעתים קרובות זה בערב, אך בהחלט אפשרי לעשות אפריטיף לפני ארוחת הצהריים. בדרך כלל, לא יושבים ליד השולחן, אלא יותר בסלון, במרפסת, בגינה או בבר. מבוגרים שותים אלכוהול: בירה, כוס יין, וויסקי, פסטיס, קוקטייל. למשל, יש קוקטייל מאוד פשוט ונפוץ מאוד שנקרא kir, שהוא תערובת של יין לבן וקדם דה קסיס. לרוב אני שותה בירה בקיץ ומוסקט בחורף (זה יין מתוק). הילדים שותים מיץ פירות, או שתייה מוגזת (קולה למשל). ואנחנו מנשנשים - זה אומר שאנחנו לא אוכלים ארוחה אמיתית אלא שניים או שלושה דברים מלוחים קטנים, המוצגים בקערות קטנות: בוטנים, פיסטוקים, זיתים, נקניק, תפוצ'פס (בדרך כלל הילדים מסיימים אותם לפני שהמבוגרים בכלל מתחילים!). .. זה זמן נעים עם חברים לפני שאוכלים ליד השולחן. אלא אם כן מתוכנן אפריטיף "דינטואר" - במקרה זה, האפריטיף הוא הארוחה ולכן כמובן יש עוד הרבה מה לאכול!

אבל בואו נראה מה הצרפתים אוכלים בכללי. חברתי סלין שומרת מאוד על הגזרה שלה. רשמית, היא לא עושה דיאטה, אבל היא אוכלת הרבה ירקות, מבושלים או טריים (אנחנו קוראים לזה "קרודיטה"). היא גם אוהבת עופות: עוף, הודו. והיא מאוד אוהבת דגים! מצד שני, היא לא בקטע של בשר אדום, מה שאומר שהיא לא אוכלת הרבה. היא מבשלת בסגנון "ים תיכוני", עם שמן זית, לימון, עשבי פרובנס (אני יותר בקטע של חמאה ושמנת :-). בערב היא מרשה לעצמה: היא שותה כוס יין. כל ערב. על הספה בחורף, במרפסת בקיץ. זה העונג הקטן שלה!

Elle est très stricte sur les sucreries, biscuits et autres. Je trouve parfois que c'est trop, surtout avec son fils. C'est un enfant. Si on ne peut même plus manger des bonbons quand on est enfant !

Mon ami Fred, lui, a changé sa façon de manger ces dernières années. Il est devenu végétarien et il achète uniquement des produits bio. Donc il va dans des magasins spécialisés où on trouve des fruits et légumes qui proviennent de petits producteurs. Il mange des pâtes complètes, du riz complet, beaucoup de légumes secs comme des lentilles, des pois cassés, des haricots. Lui aussi utilise beaucoup l'huile d'olive. Parfois, il fait même son pain lui-même ! C'est très différent de la façon dont je mange, donc j'ai trouvé ça un peu bizarre au début mais finalement, c'est pas mal. Il a acheté un livre de recettes, et il suit quelques blogs sur Internet. Quand on va le voir, il nous fait des plats délicieux. Végétariens, bio... et délicieux !

Comme vous le savez, Caroline travaille beaucoup, elle ne mange jamais à des horaires fixes. C'est toujours "sur le pouce", ça veut dire rapidement. Donc c'est une grande consommatrice de sandwiches parce que ça cale - ça veut dire qu'elle n'a plus faim après. Elle ne prend pas de petit-déjeuner, elle achète un croissant ou un pain au chocolat dans la boulangerie en bas de chez elle, ou alors elle prend avec elle un petit paquet de biscuits, qu'elle mange avec un café au bureau. À midi, elle achète un sandwich au fromage ou au jambon à la cafétéria ; elle prend parfois une salade composée avec de la laitue, des tomates, du concombre, du maïs. Pour tenir pendant la journée, elle mange souvent des barres de céréales ou des barres chocolatées. Et bien sûr, elle est accro au café... Cela dit, depuis qu'elle est enceinte, elle essaie de faire un peu plus attention. Elle a compris que son alimentation n'est

est pas si bonne que ça. Elle est très stricte sur les sucreries, biscuits et autres. Je trouve parfois que c'est trop, surtout avec son fils. C'est un enfant. Si on ne peut même plus manger des bonbons quand on est enfant !

Elle est très stricte sur les sucreries, biscuits et autres. Je trouve parfois que c'est trop, surtout avec son fils. C'est un enfant. Si on ne peut même plus manger des bonbons quand on est enfant !

Elle est très stricte sur les sucreries, biscuits et autres. Je trouve parfois que c'est trop, surtout avec son fils. C'est un enfant. Si on ne peut même plus manger des bonbons quand on est enfant !

pas idéale pour le bébé. Et elle a aussi des envies un peu spéciales. Hier, elle m'a raconté qu'en ce moment, elle dévore (c'est-à-dire qu'elle mange comme un animal) des dizaines de radis chaque jour !

Mon fils Ludovic a 13 ans. Je trouve qu'il est entré dans l'adolescence un peu tôt parce qu'il mange déjà comme un ogre ! Ça veut dire qu'il mange beaucoup, vraiment beaucoup. Et il aime tout : le poulet, le bœuf, l'agneau. S'il le pouvait, il mangerait de la viande tous les midis et tous les soirs ! Il mange aussi beaucoup de pâtes, de riz, de pommes de terre, mais aussi certains légumes. Par contre, il déteste les épinards et il n'aime pas beaucoup les oignons. Côté fruits, il mange essentiellement des bananes, des pommes et des oranges. Et il boit beaucoup de lait, avec ses céréales le matin, mais aussi l'après-midi quand il rentre de l'école et parfois le soir, avant d'aller se coucher. Ah... J'allais oublier. Il se goinfre (ça veut dire qu'il mange de manière excessive) de biscuits, de biscuits salés comme des chips, et de bonbons. Il les mange en général dans sa chambre, devant sa console de jeux vidéo. Bref, un vrai adolescent.

\* \* \*

Maintenant, regardons le vocabulaire un peu plus en détail.

Je ne vais pas faire toute la liste des aliments. Mais rappelons qu'il y a des fruits (par exemple des bananes, des pommes, des poires, des fraises...), des légumes (des carottes, des courgettes, des oignons, des haricots verts, de la salade...), des produits laitiers (du lait, des yaourts, du fromage, de la crème...), de la viande et du poisson (du boeuf, du poulet, de la dinde, du porc, de la charcuterie...), des accompagnements (comme des pommes de terre, des pâtes, du riz, des frites...), des produits sucrés (des bonbons, des biscuits, des gâteaux, de la glace...), des boissons

בני לודוביק בן 13. אני חושבת שהוא נכנס לגיל ההתבגרות קצת מוקדם כי הוא כבר אוכל כמו מפלצת! זה אומר שהוא אוכל הרבה, באמת הרבה. והוא אוהב הכל: עוף, בקר, כבש. אם הוא היה יכול היה אוכל בשר בכל צהריים ובכל לילה! הוא גם אוכל הרבה פסטה, אורז, תפוחי אדמה, וגם קצת ירקות. אבל הוא שונא תרד והוא לא מאוד אוהב בצל. מבחינת פרות, הוא אוכל בעיקר בננות, תפוחים ותפוזים. והוא שותה הרבה חלב, יחד עם דגני הבוקר שלו בבוקר, אבל גם אחר הצהריים כשהוא חוזר מבית הספר ולפעמים בערב, לפני השינה. אה... כמעט שכחתי. הוא DEVORE (זה אומר שהוא אוכל יתר על המידה) עוגיות, חטיפים כמו תפוצ'יפס וממתקים. בדרך כלל הוא אוכל אותם בחדרו, מול קונסולת משחקי הווידאו שלו. בקיצור, נער.

\* \* \*

עכשיו בואו נראה את אוצר המילים קצת יותר לעומק.

אני לא מתכוונת לעשות את כל רשימת האוכל. אבל תדעו שיש פירות (למשל בננות, תפוחים, אגסים, תותים...), ירקות (גזר, קישואים, בצל, שעועית ירוקה, סלט...), מוצרי חלב (חלב, יוגורטים, גבינה, שמנת, וכו'), בשר ודגים (בקר, עוף, הודו, בשר חזיר, נקניקים וכו'), תוספות (כגון תפוח אדמה, פסטה, אורז, צ'יפס...), מוצרים מתוקים (סוכריות, עוגיות, עוגות, גלידה...), שתייה (יין, בירה, מים, משקאות מוגזים, מיצי פירות...) וכמובן מלח, פלפל, חרדל, קטשופ, מיונז... אה... וכמעט שכחתי את הלחם והדגנים.

(du vin, de la bière, de l'eau, des sodas, des jus de fruits...) et bien sûr le sel, le poivre, la moutarde, le ketchup, la mayonnaise... Ah... et j'ai failli oublier (j'ai presque oublié) le pain et les céréales.

Il existe différents régimes : on peut être végétarien, végétalien (on dit plutôt vegan). Certaines personnes ne mangent pas de porc, ou mangent cachet.

Quand on fait attention à sa ligne, quand on veut être en bonne santé et ne pas grossir, on mange équilibré. C'est-à-dire qu'on mange de tout, de manière modérée.

Si on est sensible à l'environnement, on mange bio, on mange des produits de proximité, c'est-à-dire qui sont produits dans la région.

Vous connaissez le nom des repas ? Le matin, on prend le petit-déjeuner (attention, on ne mange pas le petit-déjeuner, on mange quelque chose au petit-déjeuner). À midi, c'est le déjeuner. C'est aussi un verbe, donc on peut dire qu'on déjeune. À quatre heures, on parle du goûter. C'est plutôt pour les enfants, après l'école. Ça peut être un croissant ou un pain au chocolat, ou du pain avec du Nutella, ou un fruit. Et le soir, c'est le dîner. C'est aussi un verbe, donc on dîne.

Je vous ai déjà parlé de l'apéritif, avant le déjeuner ou le dîner.

Il y a aussi l'en-cas, c'est un léger repas, par exemple dans la matinée, pour tenir jusqu'au déjeuner.

Vous connaissez sûrement le verbe "manger". Mais il existe d'autres façons de parler de ça, surtout en argot (en français familier). On utilise par exemple le verbe "bouffer", on bouffe. Qu'est-ce qu'on bouffe ce soir ? Et il y a aussi un mot : la bouffe. La bouffe était dégueulasse (pas bonne du tout).

Si on a très envie de boire, on dit qu'on a soif. Si on a très envie de manger, on dit

יש דיאטות שונות: אתה יכול להיות צמחוני, טבעוני (אנחנו מעדיפים לומר VEGAN). יש אנשים שלא אוכלים חזיר או אוכלים כשר.

כשאתה שומר על הגזרה, רוצה להיות בריא ולא להשמין, אתה אוכל מאוזן. זאת אומרת, שאוכלים הכל, בצורה מתונה.

אם חשוב לנו איכות הסביבה, אנו אוכלים אורגני, אנו אוכלים מוצרים מקומיים, כלומר המיוצרים באזור.

האם אתם יודעים את שמות הארוחות? בבוקר יש לנו ארוחת בוקר (היזרה), אנחנו לא "אוכלים ארוחת בוקר" אנחנו אוכלים משהו לארוחת בוקר). בצהריים זו ארוחת צהריים. זה גם פועל, כך שנוכל לומר שאנחנו אוכלים ארוחת צהריים. בשעה ארבע מדברים על "ארוחת ארבע". זה יותר לילדים אחרי הלימודים. זה יכול להיות קרואסון או קרואסון שוקולד, או לחם עם נוטלה, או פרי. ובערב זו ארוחת ערב. זה גם פועל, אז אומרים שאוכלים ארוחת ערב.

כבר סיפרתי לכם על האפרטיף לפני ארוחת הצהריים או הערב. יש גם את ה"נשנוש", זו ארוחה קלה, למשל בבוקר, כדי להחזיק עד ארוחת הצהריים.

אתם בטח מכירים את הפועל "לאכול". אך ישנן דרכים אחרות לדבר על זה, במיוחד בסלנג (צרפתית מדוברת). לדוגמא, אנו משתמשים בפועל "BOUFFER". מה אוכלים הערב? ויש גם שם עצם: LA BOUFFE. האוכל היה מגעיל (לא טוב בכלל).

אם אנחנו רוצים לשתות, אנחנו אומרים שאנחנו

qu'on a faim. Mais on peut aussi dire qu'on meurt de faim (mourir de faim), qu'on a la dalle, qu'on crève la dalle. Attention, c'est familier.

Quand on a bien mangé, on est rassasié. Mais les Français utilisent rarement ce mot quand ils parlent. Ils disent plutôt qu'ils ont bien mangé, qu'ils n'ont plus faim, qu'ils n'en peuvent plus, qu'ils ont trop mangé.

Quand on mange quelque chose rapidement, parce qu'on n'a pas le temps, on dit qu'on mange sur le pouce. Quand on mange un petit truc entre les repas, on dit en général qu'on grignote quelque chose.

Mais le plus étrange est qu'il n'existe pas vraiment de mot pour parler de ce qu'on mange. Il y a "la nourriture", "un aliment". Mais si je vais au supermarché, je dis que je vais acheter "à manger". Et quand mon fils ouvre le frigo, il dit "Il n'y a rien à manger!". Ça m'étonne toujours, surtout quand on sait combien manger est important pour les Français !

Allez, le repas est prêt. Je vais appeler mon mari et mes enfants. Vous savez comment on dit que le repas est prêt ? On dit : À table ! On mange !

צמאים. אם אנחנו רוצים לאכול, אנחנו אומרים שאנחנו רעבים. אבל אנחנו יכולים גם לומר שאנחנו מתים מרעב (למות מרעב), שיש לנו LA DALLE, שאנחנו מתים מLA DALLE. היזהרו, זה סלנג. כשאכלנו טוב, אנחנו שבעים. אך הצרפתים כמעט ולא משתמשים במילה הזו. במקום, הם אומרים שהם אכלו טוב, שהם כבר לא רעבים, שהם לא יכולים יותר, שהם אכלו יותר מדי.

כשאתה אוכל משהו במהירות, כי אין לך זמן, אתה אומר שאתה אוכל "על הדרך". כשאנחנו אוכלים משהו בין הארוחות, אנחנו בדרך כלל אומרים שאנחנו מנשנים משהו

אבל הדבר המוזר ביותר הוא שאין באמת מילה לאוכל. יש "מזון", "פריט אוכל". אבל אם אני הולכת לסופר, אני אומרת שאני הולכת לקנות "משהו לאוכל". וכשבני פותח את המקרר, הוא אומר "אין מה לאכול!". זה תמיד מדהים אותי, במיוחד כשיודעים עד כמה אכילה חשובה לצרפתים!

יאללה, הארוחה מוכנה. אני אקרא לבעלי ולילדים שלי. אתם יודעים איך אומרים שהארוחה מוכנה? אנחנו אומרים: בואו לשולחן! אוכלים!

### Crédits :

Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda - [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com)

Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

