

DIS MAMAN... POURQUOI ?



Alain Alexanian
Chef de cuisine

« Pourquoi je ne peux pas manger des fraises tous les jours ? »

Varié l'alimentation apporte tous les bienfaits pour être en forme et évite aussi le risque d'une concentration toxique de nitrates ou d'un produit pesticide présent dans un aliment en particulier. Goûter la saison tout simplement. Manger frais c'est donc manger varié ; de plus, des fraises en hiver c'est 5 l de gasoil au kilo.

« Le poisson frais c'est pas trop gras ? »

Le poisson frais le plus gras sera de toutes façons moins gras que la viande la plus maigre.

« Pourquoi faire la confiture ? Achète la ! »

Faite maison, c'est d'abord un très beau et bon cadeau. Demande à maman de faire elle même la confiture ; si possible, avec du sucre de canne non raffiné car celle achetée en procédé industriel ne contient plus aucune vitamine dans les fruits.

« Pourquoi tu presses les fruits ? »

Croquer dans un fruit le matin, c'est super mais ne les faites pas venir de 8 000 km même en bouteilles (80 % des jus d'oranges proviennent du Brésil et 20% de Californie) sans parler des produits chimiques, emballages polluants, transports. Tout cela pour un jus stable mais mort alors qu'un jus fraîchement pressé c'est l'une des meilleures boissons.

« La conserve, c'est pratique mais comment c'est cuit ? »

La stérilisation tue toute radioactivité, détruit les micro-organismes et vitamines. Cette cuisson transforme les sels minéraux en composés impossibles à assimiler par l'organisme.

« Pourquoi pas enfourner au micro ondes ; cela va plus vite ? »

Un échantillon de lait passé au micro ondes ne contient plus la protéine L-Proline sous sa forme assimilable car elle s'est transformée en D-Proline très toxique pour le système nerveux, le foie et les reins. Pour le reste, il y a plus de 60 pages d'explications par l'OMS.

« Des frites, j'ai faim »

Les huiles de friture sont un danger entre 120° et 250°. Apparaissent les acroléines, substances toxiques et irritantes pour la peau et les muqueuses. Pour ne pas tout interdire, faites vous une friture à l'huile d'olive... mais pas trop souvent quand même !!

« Au lieu de ton cuiseur vapeur, pourquoi ne prends tu pas la cocotte de Mamie ? »

La cocotte minute, c'est l'illusion d'une cuisine saine parce que rapide. La cuisson à haute température sous couvercle soumet les aliments à une pression telle qu'ils deviennent inassimilables par la destruction de leurs sels minéraux et de leurs vitamines. Donc vapeur douce : à fond, à fond, à fond.

« Faut-il boire du lait ou de l'eau ? »

Le lait frais et bien sûr le lait maternel, est indispensable aux jeunes enfants. Mais après la disparition de notre enzyme, le lactase, il devient de plus en plus indigeste. C'est d'ailleurs la particularité de tous les mammifères. Par contre, boire de l'eau est indispensable.

« Jambon blanc ou jambon cru ? »

Préférer le jambon fumé hyper vibratoire (vivant) au pauvre jambon blanc (cuit et saturé d'eau salée)

« Pourquoi tous les œufs sont pas pareils ? »

Le véritable œuf bio n'a jamais de résidus antibiotiques. Résultant du traitement de la poule, il se conserve 15 jours à l'air libre et le double au réfrigérateur. Il contient un système biologique complet et équilibré surtout dans le jaune ; presque inexistant en batterie.

« La choucroute, c'est cuit comment ? »

Soyez gourmet de tout ce qui est lacto fermenté (choucroute entre autres). C'est un procédé qui cuit les aliments crus avec du sel ; cela améliore sa technique de conservation, garde toute sa valeur nutritive et rend l'aliment très digeste grâce à l'acide lactique que l'aliment produit.

« Que faut-il manger pour être en forme ? »

Un fruit le matin. Des légumes crus avant chaque repas et des légumes cuits doucement à la vapeur ou à l'étouffée durant le repas.

« Pourquoi est-il indispensable de manger des crudités ? »

Parce plus ce que l'on mange est « vivant », plus nous nourrissons nos cellules qui nous font grandir. 70 000 milliards de cellules qui fonctionnent toutes, instant après instant pour un seul but : vivre. La nourriture vivante c'est l'envie, le besoin et surtout le plaisir. L'organisme n'assimile que ce dont il a besoin ; le reste, il le stocke pour sa survie.

« Le barbecue, moi j'aime et toi ? »

Pourquoi pas un barbecue ce week end ? Mais attention, avec un grill vertical à côté de la source de chaleur ou horizontal au dessous ; car, par-dessus, la graisse fond et entraîne au contact des braises une réaction chimique (pyrolyse) provoquant la formation de goudrons comme celles du tabac qui sont absorbés au passage par la viande ou le poisson en train de cuire. Une côte de mouton grillée dans ces conditions contient une quantité de goudron cancérigène équivalente à celle de 1000 cigarettes (source du Colloque de Toulouse en 1981).