

Bases pratiques de la Cuisine Nature

- ❶ Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération, toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.



- ❷ Apprécier les **matières grasses**: 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour minimum (les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, on les équilibre. Éviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, corn flakes, etc.). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru, les amandes & C^{ie} crues aussi.



- ❸ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, pommes de terre, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents si vous souffrez de glycémie instable.

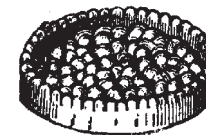


Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres).

- ❹ Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. Ne rien éliminer : équilibrer.



- ❻ Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais.



- ❼ Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.

- ❼ Choisir les modes de **cuisson** les plus doux : vapeur douce, cuissons basse température et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le micro-ondes et la casserole à pression.

Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, au gluten, aux laitages ou aux viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie ! La cure antifatique est une version d'appartement-témoin de ce que peut produire en matière de bien-être la cuisine ressourçante. Les choix alimentaires sont plus radicaux qu'ici, car il faut pouvoir ressentir des effets en quinze jours seulement...