

Comment produire du jus?

C'est ici que ça devient compliqué: comment transformer ceci en jus?

- a. Vous n'avez pas de matériel à centrifuger: mâchez! On peut cracher les fibres après avoir mâché longtemps (70 fois!) Mon amie Paule utilise un moulin à viande manuel.

En vacances en camping, assurée d'avoir toutes les peines du monde à trouver de bons légumes verts frais et savoureux au restau, il m'est arrivé d'emporter en voiture une barquette de blé germé. Cela suffit pour dix jours. Chaque jour, je coupe ce qu'il me faut, je mâche et mâche et mâche. C'est déjà un comportement-limite, mais si je me mettais à emporter mon matériel à centrifuger aussi, je courrais refaire une psychothérapie.

- b. Vous avez une simple centrifugeuse à jus. Les herbes seules: ça n'ira pas. Il faut les mêler à une pomme ou une carotte pour que l'appareil s'en sorte.
- c. Le rêve: vous avez un extracteur de jus polyvalent. Ils produisent un jus parfait.

L'herbe de blé en pleine terre

L'herbe de blé produite en pleine terre produira un jus bien plus savoureux, moins amer et plus sucré. C'est plus facile à entretenir, aussi. Les puristes s'inquiéteront des pluies acides et des passages de rongeurs. C'est vraiment chercher la petite bête, avouez... Procédure: plantez la céréale, en rangs vraiment très serrés, dans votre jardin (entre les parterres ou au potager). Couvrez d'un peu de terre. Attendez. Arrosez en périodes très sèches. Récoltez à 20 centimètres de haut. Laissez repousser une deuxième fois. En Belgique, cette technique peut se faire de mars à novembre.

DOSSIER BAVARD: LE CRU À CORPS PERDU

Je me joins à tous mes camarades de l'alternutrition de s'opposer à l'idéologie rampante dans le nutritionnisme académique, qui se traduit dans des citations similaires: «La rationalisation de l'alimentation des animaux est nettement en avance sur celle de l'homme. Non freinée par le poids de la culture et des traditions, par des considérations hédoniques et gastronomiques, elle a pu bénéficier de tous les progrès scientifiques et technologiques»². Hélas! Les penseurs de ces nouvelles écoles alimentaires comme la Living Food me semblent singulièrement peu enclins à penser «ce que manger veut dire» et tout aussi particulièrement marqués par un amour pour les rapports de pouvoir avec les autres humains. Je crois être la seule en diététique ou alternutrition à représenter une attitude libertaire. Qu'il me soit permis d'offrir un os à ronger sur le sujet. Gardons à l'esprit que, dans mon désir de démonter des croyances qui pourraient être néfastes à certains, je ne nie pas l'efficacité d'un système intégrant une majorité de produits crus. Ce serait aberrant alors que, dans la version express de mon livre Une Cure AntiFatigue, je propose de se ressourcer en dix jours de quasi-crudivorisme et que je prône l'utilisation judicieuse de jus de légumes crus (via l'extracteur multifonctions et via mon livre Fruits de la Vie)... Voyons ce que l'on peut dire de cette mouvance crudiste.

² citation due à un professeur de nutrition dans une école vétérinaire française (R. Wolter, Libération 6 juin 1990). Encore quelques années de dé-gustation de nos petits par les plastivaliments chimiques qui sont devenus leur quotidien, et il n'y aura en effet plus de frein gastronomique ou hédonique!