

Qualité

Choisissez des aliments sains, exempts de traitements chimiques à la production (dans le sol) ou à la transformation (additifs de coloration, de conservation, etc.). Dans la mesure du possible, tâchez d'atteindre une proportion de 80% d'aliments ressourçants, tels que je les ai définis dans le Catalogue Pratique dans Nourritures Vraies.

Les viandes, volailles, œufs, légumes etc. de qualité ne sont pas plus chers à la consommation que leurs équivalents de culture intensive, pourtant apparemment moins chers à l'achat.

Achetez des produits de provenance biologique garantie si vous ne disposez ni du temps ni de l'espace pour les produire vous-même. Trouvez une solution de voisinage (scouts, Oxfam et Magasins du Monde, grand mère retraitée, etc.) pour les faire confectionner en qualité, selon vos propres recettes à base de produits intègres et sains (sucanat ou miel au lieu du sucre blanc ajouté, farine bio même si elle est non complète, beurre de ferme et non de laiterie, etc.).

Consommez le beurre et les autres graisses animales dans leur version crue, non chauffée, non pasteurisée. Demandez du beurre de lait cru.

Évitez de consommer des margarines ou des huiles raffinées dont l'apport n'est que calorique et non nutritionnel.

Consommez des oléagineux crus et non rôtis (amandes, graines de tournesol, noix de cajou, noisettes, etc.) riches en acides gras essentiels et en vitamines et minéraux divers. Leur teneur en lipides peut vous effrayer, tel les 54 % de matières grasses des amandes: ce n'est pourtant que profit pour l'organisme, et rien sur les hanches

Réduisez au minimum possible les achats de barres et viennoiseries manufacturées, riches en graisses TRANS et additifs délétères. Votre cuisine est le dernier maillon de la chaîne de qualité: achetez les produits les plus bruts et accommodez-les. Utilisez pour les pâtisseries maison des ingrédients nobles (dépourvus d'additifs – existent donc les sucres trafiqués, les farines non bio et les sachets préparés). Ajoutez votre propre confiture maison aux yaourts nature du commerce, fourrez un gâteau «tout fait» avec la mousse au chocolat de votre confection, par exemple.

Identifiables. Gardez à l'esprit ce leit-motiv: proposez à table des aliments que le corps peut identifier facilement. Imaginez que vous receviez tous les jours les nouvelles dans plusieurs langues, vous les liriez l'oeil rivé sur un dictionnaire. Vous y arriveriez bien sûr, mais quel énergie pour reconstituer cet apport d'informations ! Il en va de même

pour l'organisme. Bien sûr, les aliments « triturés », de longue conservation, irradiés, chargés d'additifs ne sont pas du poison, mais qui dit qu'ils sont encore porteurs d'une information correcte? Qui dit qu'ils sont traités comme des aliments par le corps, et non comme du carton?

Dans la catégorie des aliments prêts à l'emploi, choisissez biscuits, légumes surgelés, pains, quiches, etc. garantis sans traitement chimique et sans additifs de transformation – ce qui reviendra souvent à les acheter bio. Choisissez les boissons les plus simples possible. L'eau pure et limpide est la meilleure amie du corps humain. Le premier geste à entreprendre serait de remplacer les sodas sucrés, allégés ou pas, par un *Hydromel* pour la collation.

Surgelez vos productions de qualité: pâtes à tarte, coulis de tomates ou de légumes, ratatouille, crêpes, bouillons de légumes. Préparez des confitures et des sauces de garde (*Pesto, Ketchup Maison, Chutneys*, etc.) pour toute l'année. Il vous suffira d'une ou deux après-midi de complicité avec les enfants pour vous préparer une saison de bonheur serein... J'ai résumé dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur* comment peut s'organiser un jules pressé: une heure le dimanche pour préparer la semaine en tranquillité.

Vous pourrez d'ailleurs entreprendre, si ce n'est déjà fait avec bonheur, les premières émouvantes expériences en cuisine avec les enfants: certains préféreront commencer par les crêpes, les *Langues de chat*, les *Truffes en chocolat*, les *Salades de fruits*. Bien des petits sont tout aussi enchantés d'entamer leurs découvertes culinaires par le salé. Vous surprendrais-je en vous disant que ce sont souvent les parents qui projettent sur l'enfant leurs propres envies? Soyez à l'écoute. Adaptez les suggestions des magazines grand public aux conseils de santé de ce guide.

Jouez aux ateliers du goût en famille, c'est drôle et instructif... même pour les parents. Voyez des exemples dans l'ouvrage de Jacques Puisais et Catherine Pierre, *Le goût et l'enfant*, aux éditions Flammarion, 1987. Inventez des jeux vous-mêmes, débridez vos idées.

Qualité à penser. *La qualité des aliments, est-ce « l'aptitude d'un produit donné à répondre à l'attente de celui à qui il est destiné », telle qu'elle est décrite par les cercles industriels? Qu'est-ce alors qu'une « attente »? Est-ce un besoin exprimé ou latent, implicite? Est-ce un besoin créé ou réel? de l'esprit ou du corps? Dans un label de qualité, parle-t-on de qualité bactériologique ou de qualité intrinsèque, c'est-à-dire de la qualité à nourrir réellement un corps humain?*