

Newsletter No. 52 du 9 avril 2008

Bonjours abonnés à notre newsletter mensuel.

Comme vous avez pu le remarquer dans les infos quotidiennes, les mises en gardes pour une meilleur alimentation défilent régulièrement sur nos écrans tv et dans les journaux. Ces conseils se rapprochent de plus en plus des directives macrobiotique.

Après plus de cinquante ans , les recommandations alimentaire macrobiotique sont enfin present en compte. Bien que la macrobiotique ne soit jamais mentionnée, ces principes se sont infiltrés dans tous les domaines. Les produits biologiques ont de plus en plus de succès. Le corps médical commence à prendre en compte la responsabilité alimentaire dans nombre de maladies.

Cela démontre une fois de plus, du bien fondé des principales règles macrobiotiques à appliquer pour rester en bonne santé. Cependant choisir une alimentation de qualité, régionale et le moins transformée possible, n'est pas suffisant, il faut encore la cuisiner correctement.

Le B-A-BA de la cuisine macrobiotique commence donc, en priorité par la cuisson. Une cuisson juste, représente 50% de la réussite d'un repas. Elle est primordiale pour les personnes malades, en cours de rétablissement.

Des erreurs de cuisson, répétée sur le long terme (plusieurs années) peuvent être catastrophique pour la santé. Principalement pour les cuissons extrême très yin ou très yang. En cas de doute, variez les types de cuisson et choisissez la cuisson à vapeur libre qui est la plus équilibrée.

En conséquence, nous vous avons préparé ce petit guide des cuissons, valable pour tous, que vous soyez macrobiotique ou pas.

L'importance du choix des cuissons

L'art de vivre macrobiotique repose sur 3 piliers :

la polarité universelle yin/yang – L'alimentation – un mode de vie simple et naturel.

La notion de polarité yin/yang est sous-jacente à toute la doctrine macrobiotique. Comme je vous en ai déjà souvent parlé, la science qui explore les phénomènes yin/yang se nomme l'yin-yiologie. Le domaine où la relation entre yin et yang est primordiale en macrobiotique, c'est l'alimentation qui elle même détermine le niveau de santé ou de maladie.

La macrobiotique introduit une notion déterminante dans la préparation d'un repas et dans le choix des aliments, c'est la polarité énergétique, estimée en termes yin et yang. Si vous possédez nos livres, vous y trouverez les tableaux de tous les aliments utilisés en cuisine, classés selon leur polarité yin et yang.

Ce qu'il faut savoir, c'est que la polarité yin ou yang d'un aliment peut être modifiée selon les nécessités du moment : climat – saison – état de santé - maladie – profession – sexe – âge, etc.etc.

Yin et yang ne sont qu'une abstraction symbolique d'un principe énergétique universel, mais ce qui compte pour une utilisation pratique, c'est l'effet qu'ils produisent sur l'organisme humain.

Lorsque la force yin domine, elle crée un effet d'expansion, de dilatation, de relâchement, d'affaiblissement et de froid.

Lorsque la force yang domine, à l'inverse, elle produit un effet de contraction, de resserrement, de renforcement, de durcissement et de chaleur.

La maladie survient lors d'un déséquilibre prolongé par excès de yin ou de yang ou par déficit de l'un ou de l'autre.

Ces deux forces transmettent aux aliments des caractéristiques qui permettent de déterminer leur appartenance à la fonction yang ou à la fonction yin. La mise en œuvre d'un repas macrobiotique établi d'après cette loi ancestrale, implique au préalable la détermination pratique des différents facteurs de classification yin-yiologiques appliqués à la cuisine.

D'après les lois yin-yiologiques, le changement de yin en yang et de yang en yin par inversion de leur qualité et de leur polarité est possible, cela s'appelle une transmutation.

Facteurs nécessaires à la transmutation de yang en yin ou yinisation:

Facteurs primaires : Froid – Espace – Force centrifuge – Dilatation – Dispersion.

Facteurs secondaires: le sucre – l'eau (**les liquides**) – la fermentation.

Facteurs nécessaires à la transmutation de yin en yang ou yanguisation:

Chaleur – Temps – Force centripète – contraction – concentration – Pression .

Facteur secondaire : la cuisson – le sel – la dessiccation et la déshydratation.

Reproduire et maîtriser ces facteurs dans la cuisine, permet de changer un aliment yin en un aliment moins yin ou plus yang, c'est selon, et vice versa. Ce changement peut être complet ou partiel suivant l'effet désiré. Lorsqu'il est total nous avons une transmutation par inversion de la polarisation (exemple : le miso). Cette inversion est bien entendu accompagnée par tous les attributs qui lui sont propres.

Mais pourquoi modifier la polarité naturelle des aliments ?

Parce que lorsque nous mangeons des fruits, nous absorbons en plus des nutriments habituels qu'ils contiennent (**vitamines, hydrates de carbone, sels minéraux, etc.**) toutes les caractéristiques yin-yiologiques des fruits qui vont avec, c'est-à-dire toutes leurs propriétés yin qui sont:

Expansion et dilatation dans l'espace, le froid, la saveur douce ou acide, la saturation hydrique, la faible résistance au froid, une conservation naturelle limitée à quelques jours etc.

Nous pouvons comprendre pourquoi il est recommandé de manger les fruits uniquement en saison chaude yang et en petite quantité. Dans les autres périodes, particulièrement en saison froide yin l'accumulation de nombreux caractères yin; saison, climat, fruits, sucre, excès de liquide, etc., est préjudiciable pour la santé. C'est pour rétablir cet équilibre qu'il faut introduire du yang, cette opération s'appelle la yanguisation.

C'est là que réside tout le secret de cet art culinaire.

C'est là que prend naissance la véritable liberté.

C'est là qu'intervient le libre choix individuel.

En cuisine :

Les 4 facteurs yang sont : le sel, la chaleur, la pression, le temps.

Les 4 facteurs yin sont : l'eau, le froid, la dispersion, l'espace (l'air).

La première application pratique du principe yin/yang d'ordre alimentaire est :

- a) Dans le choix des produits.
- b) Dans une méthode culinaire incluant différents modes de cuisson classés selon yin/yang.
- c) Dans l'adaptation permanente des menus aux conditions climatiques et géographiques et à votre propre condition de santé et celle de votre famille.

Le moyen le plus simple pour rendre plus yang (yanguiser) un aliment yin, – légumes, fruits, céréales – est en premier lieu la cuisson.

Les principaux modes de cuisson classés du plus yin aux plus yang.

Ébouillanté quelques minutes, (*la plus yin*).

Cuisson à grande eau

Au court-bouillon.

Cuit à l'étouffée avec un peu d'eau.

À l'étouffée à l'huile. (*nituké*)

Sauté à l'huile. (*wok*)

Vapeur libre. *La plus équilibrée (couscoussier, plateaux superposé, paniers japonais)*

Friture à grande huile. (*tempura*)

Rôti en marmite

Rôti au four

Vapeur pression. (*cocotte minute*)

Grillé au four.

Gratiné au Four.

Fumé au bois

Barbecue

Grillé sur braise, (*la plus yang*).

C'est l'aliment que vous allez cuisiner qui va déterminer le mode de cuisson. Si vous voulez cuire des pommes de terre classées comme très yin dans les tableaux, il vous faudra choisir une cuisson yang comme par exemple " gratiné au four" ou grillé aux braises. (*attention, tout ce qui est grillé noir ou brûlé est cancérigène à la longue*)

Pour consommer des fruits, surtout en saison froide, il est préférable de les cuire à l'étouffée avec du kuzu et une pincée de sel ou gratiné au four genre crunch.

Manger des tomates n'est pas très recommandé, ce légume-fruit est : aqueux, acide, froid, fragile, donc excessivement yin. Les personnes fragiles des poumons ne devraient jamais en consommer. Pour les autres de temps en temps en périodes chaude, mais pas crues en salade. La meilleure façon de les cuisiner c'est farcie au miso/sarrasin et au four.

A l'inverse si vous voulez cuire un morceau de viande ou une volaille (yang), c'est la cuisson à grande eau ou au court-bouillon avec des légumes pour végétaliser la viande, (poule au pot - pot au feu,etc.) qui est la plus adéquate. La manière de cuire la viande la plus nocive, c'est rôti au four et grillé sur un barbecue (cuisson yang + aliment yang + sel yang + saison yang).

L'histoire biologique de l'homme est le résultat de son alimentation essentiellement céréaliennne, à laquelle des légumes étaient ajoutés en supplément. Comme on le voit d'après la structure de nos dents, les aliments d'origine animale ne forment qu'une minime partie de l'alimentation (4 canines). En fait, il en a été fait usage surtout au cours des périodes extrêmement froides et aux époques glaciaires, par exemple. (*Pour en savoir plus voir mon article sur " Les preuves macrobiotiques".*)

Mais alors... allez vous me dire, pourquoi ne pas manger cru.

La cuisson des aliments est justement ce qui différencie l'homme du singe ou de la vache. Pour qu'un singe, yin, de qui nous descendons, devienne un "homo sapiens" yang, il a fallu 3 événements concomitants : 1° la cuisson – 2° le sel – 3° le temps, soit trois actions yang.

Ceci est la clé, sur laquelle s'appuie toute l'évolution du vivant, dans tout les domaines. Lorsque les scientifiques auront compris ce principe, beaucoup de questions restées jusque-là insolubles trouveront leur conclusion et certaines réponses erronées pourront être rectifiées.

Si vous avez compris ces principes et que vous les appliquez correctement, vous et votre famille êtes définitivement à l'abri des maladies et du malheur qu'elles engendrent.

La macrobiotique est un art de vivre impliquant un changement radical de nos habitudes alimentaires, de nos comportements, ainsi que de la manière de penser et de percevoir le monde. C'est une démarche naturelle, simple, économique et accessible à tout le monde, applicable et vérifiable rapidement. Son but est d'assurer l'immunité et l'adaptabilité de l'organisme pour réaliser la santé définitive du corps et de l'esprit par un mode de vie juste, respectant les lois de l'ordre de l'univers. La pratique de la macrobiotique, c'est tout d'abord l'application de ces lois à l'alimentation, ce qui amène rapidement une grande amélioration de la santé physique et psychique. La santé retrouvée, souvent après des années de souffrance et de désespoir, une nouvelle vie commence, comme vous ne pouvez même pas l'imaginer. Pour la première fois, toutes les facultés de notre corps peuvent fonctionner à leur meilleur niveau, résistance physique et nerveuse, capacité intellectuelle et spirituel, mémoire, etc.

Pour les nouveaux ou les indécis, n'hésitez pas nous commander "la macrobiotique pour tous" un livret Adobe Reader PDF de 70 pages pour le prix 10 €. vous le recevrez dans les 24 heures.

Merci à tous de nous suivre si nombreux et de partager avec nous, la passion que nous portons à l'art de vivre macrobiotique.

Chaleureusement en Paix et en Santé
Florence et Gérard

