

paté de lentilles

livre de cuisine
macrobiotique



trees laridon
willy maes

1. SE NOURRIR A SEPT NIVEAUX

Un des buts principaux de la macrobiotique est la découverte de notre équilibre corporel et spirituel. La nourriture détermine notre sang, nos cellules et la qualité de notre cerveau.

En changeant positivement nos habitudes alimentaires, nous modifions aussi positivement notre pensée. Nos problèmes sont saisis et solutionnés d'une manière plus calme. Un nouveau problème devient un défi, une aventure que nous osons entreprendre parce que nous nous sentons plus libre envers des interprétations bornées et également envers les problèmes matériels. On aborde beaucoup plus facilement les voyages, les changements de professions, etc... On devient plus flexible.

Le choix de la nourriture est le problème que nous aurons à résoudre pour toutes choses. Quelles est la nourriture la plus appropriée pour la personne ? Il est important de bien savoir pourquoi nous choisissons une nourriture particulière.

Georges Oshawa détermine 7 niveaux dans le choix de la nourriture.

1. Le niveau mécanique.

On se nourrit uniquement pour stopper la faim. On s'alimente avec ce qui est disponible. On accomplit ces actes sans y penser, comme le petit enfant qui pleure et boit ce qui lui est présenté. C'est le niveau de celui qui remplit son chariot au super-marché guidé par la réclame et séduit par la présentation. Cela signifie également, se nourrir à heure régulière même si l'on n'a pas faim.

2. Le niveau sensoriel.

On mange parce qu'on trouve le plat délicieux. On choisit parce qu'on apprécie un aliment et l'autre pas, uniquement en fonction du goût, de l'odeur et de la couleur du produit. Comme les enfants qui ont des choix sans fondement, il aime le chou et non la salade par exemple.

Nous éliminons les légumes-feuilles bien que nous savons que cela est sain. Nous choisissons parfois une recette qui est facile et rapidement terminée, ou nous allons au restaurant. Celui qui «mange beaucoup» vit suivant ce niveau. La grande majorité des personnes s'alimente suivant le niveau sensoriel.

3. Le niveau émotionnel/sentimental.

On mange parce que l'endroit, avec chandelles et musique, est agréable. On participe à un repas avec des amis, des membres de la famille pour leur plaisir.

On refuse certaine nourriture parce qu'on la trouve vilaine comme les vers, les sauterelles et les moules.

4. Le niveau intellectuel.

C'est le niveau de la logique et de l'illogique, du vrai et du faux. C'est le premier niveau dans lequel on s'efforce d'atteindre le jugement global.

L'apprentissage d'une diététique se repose sur l'analyse intelligente. Nous nous nourrissons parce que nous avons besoin de minéraux, d'hydrates de carbone, de protéines, etc... Mais l'apprentissage n'est pas encore terminé. Nous n'avons pas encore trouvé la réponse finale à la question portant sur la quantité vitale de vit. C par exemple. Quel homme ou femme fait ses achats en calculant les minéraux, les hydrates de carbone et le nombre de calories ? La diététique Bircher-Brenner et les autres diététiques naturelles sont basées sur des observations scientifiques et analytiques, donc, sur le niveau intellectuel.

5. Le niveau social.

Nous tenons compte, dans ce niveau, des aspects sociaux de la nourriture : économique, politique et écologique.

Nous nous laissons, par exemple guider par le principe du partage équitable : on mange moins de viande parce que la surface agricole nécessaire à la production de produits animaux est beaucoup plus grande que pour la production d'une quantité égale de produits végétaux.

On tient compte, à ce niveau, de l'équilibre alimentaire mondial. On boit du café à l'exception du café de Tanzanie car il est produit par un pays dont nous rejetons le système politique. Nous refusons le sucre de Cuba pour raisons politiques.

Dans la diététique classique, on ne tient pas compte du fait que 90 % de la population ne peut l'appliquer pour des raisons financières.

6. Le niveau philosophique, religieux et idéologique.

Quand on agit au niveau social, on a, en fait, une influence sur des personnes vivantes.

Ou niveau idéologique, on s'attache à l'influence permanente, même après la mort.

Les prescriptions diététiques dans les religions traditionnelles en sont des exemples : Moïse, le Christ, Bouddha et Mohammed ont donné de telles prescriptions.

Les doctrines spirituelles, comme le Taoïsme et le Thintoïsme, prescrivent également une diététique. Ces régimes conduisent souvent à une vie communautaire à cause de liens physiques et spirituels identiques. Ces prescriptions diététiques ont fortement diminué ces derniers temps. Y a-t-il un lien entre cette diminution et le déclin des communautés religieuses ? Le but de la ma-

crobiotique est d'améliorer la santé physique et de développer les sensibilités spirituelles.

7. Manger librement. Le jugement suprême.

Se nourrir librement, c'est manger selon un choix conscient de manière à être ce que l'on veut devenir.

C'est en fait une adaptation de la nourriture à son environnement et à ses intentions tout en trouvant des satisfactions aux autres niveaux.

Voici des exemples de la vie de G. Oshawa qui clarifieront ce développement :

- il mangeait d'une façon particulière s'il voulait vivre l'expérience d'une maladie déterminée
- Il mangeait d'une façon particulière s'il devait passer une nuit sans repos.
- Et ce, également lorsqu'il devait fournir un travail intellectuel important ou vivre une grande vitalité sexuelle.

Pour atteindre ce niveau, le cerveau doit connaître une condition optimum.

La recherche des liens entre la nourriture que nous prenons et notre condition physique-psychique est la premier pas vers cette direction.

Certaines « mésaventures » ont un lien direct avec les aliments que nous assimilons ; par exemple, se cogner contre une porte devrait attirer notre attention sur le fait qu'il y a quelque chose qui n'est pas en ordre dans la façon de se nourrir, quelque chose qui « n'est pas en équilibre ».

2. YIN ET YANG

Introduction

On peut souvent, dans notre environnement, faire l'expérience de 2 contrastes que l'on appelle yin et yang.

Ceux-ci sont complémentaires. On peut les appeler chaud et froid, grand et petit, doux et dur. Nous les comprenons intuitivement et les reconnaissons avec notre bon sens. Toute manifestation se retrouve dans cette liaison.

On appelle yin la propriété d'extension. Yang est une force de contraction. La dureté est yang, elle est plus condensée que la douceur. En comparaison avec « petit », la grandeur est yin, plus étendue.

La chaleur est yang ; c'est une grande activité énergétique, liée à un noyau ; la froideur pas.

Rien n'est absolument yin ou absolument yang. Tout existe de part les 2 tendances en des proportions différentes. Le yin et le yang ne sont pas des phénomènes, ils ne présentent que des tendances.

Tout phénomène dans la nature peut être expérimenté, comparé et compris en «plus yin» ou «plus yang».

Cette tendance recherche l'harmonie réciproque.

Une nourriture très yang, comme un «steak» par exemple, demande, pour obtenir un équilibre, une nourriture très yin comme la crème fraîche.

L'harmonie dans la nourriture nous procure l'harmonie dans la santé, non seulement physique mais également au niveau psychique, moral et social.

L'équilibre entre un extrême yang et un extrême yin comme entre le steak et la crème fraîche est un équilibre instable. Il y a une oscillation entre extrêmes.

L'équilibre stable est établi par la nourriture proche du centre, comme nous le rencontrons dans les céréales et légumes.

Les vibrations d'un équilibre stable sont plus reposantes. L'énergie qui rayonne de cette personne est celle de vibrations fines, calmes et apaisantes. Le ballotage entre le yin et le yang est, pour toute chose, continuellement sujet au changement.

A un été de grandes chaleurs suit un hiver froid. La jeunesse change en vieillesse, l'activité en repos. Le jour devient nuit, l'amour devient haine. La civilisation, la culture se développe et se meurt. La matière se transforme en énergie.

Tous les phénomènes, visibles et invisibles, étaient, sont et seront soumis aux lois éternelles.

Elles représentent la conception la plus élevée de la société et le voeu inné de chacun est de les connaître.

En les connaissant, nous pouvons changer :

- un état de maladie en un état de bonne santé.
- la guerre en paix.
- les conflits en harmonie.
- le chaos en ordre.
- la misère en bonheur.

Critères pour une répartition yin-yang des aliments

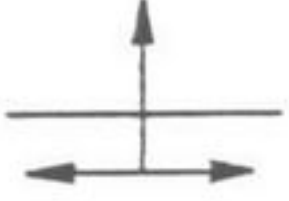
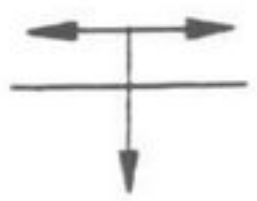
Les critères doivent être vus sous un tout.

Nous retrouvons, le plus souvent, des éléments yin et yang dans un même exemple, parce que rien n'est tout-à-fait yin ou tout-à-fait yang.

En comparant 2 produits, on peut voir si la caractéristique dominante est yin ou yang.

TABLE YIN-YANG

YIN	YANG	
Extension	Contraction Centripède	croître, s'étendre est yin retrécir, germer est yang.

YIN	YANG	
Froideur	Chaleur	<p>Une carotte crue est plus yin qu'une carotte cuite.</p> <p>Les types de préparation qui rendent les aliments plus yang sont : ébouillanter, fermenter, cuire, sauter, cuire à la pression et à la vapeur ; en général, ajouter de la chaleur, de la pression ou du sel, faire sécher. Au plus applique une de ces méthodes, au plus la préparation devient yang.</p> <p>Les modes de préparation qui rendent les aliments plus yin sont : congeler, ajouter des produits chimiques (à déconseiller tous les deux), également refroidir et ajouter des épices. La plupart des épices sont yin.</p>
Grand	Petit	<p>Une petite feuille crénelée d'un pissenlit est plus yang qu'une feuille de salade.</p>
Mollese	Dureté	<p>La chair molle d'un fruit est plus yin qu'une carotte.</p>
Fondant	Sec	<p>Le pain grillé est plus yang que le riz cuit.</p>
Rapidité	Lenteur	<p>Les légumes qui ont une croissance lente (chou, carotte) sont plus yang que les légumes qui croissent rapidement (champignons, salade). Le légume qui demande beaucoup de temps à la cuisson, comme la carotte, est plus yang que le chou.</p>
Verticale 	Horizontalité 	<p>Une racine croît vers le bas. La pointe extrême est la plus Yang.</p> <p>Une plante rampante est plus yang qu'une plante qui croît verticalement ; la feuille d'un pissenlit est plus yang que celle de l'épinard.</p>
Tubercule dans le sol	Tubercule au-dessus du sol	<p>Les tubercules croissant dans la terre sont pour la plupart très yin : la pomme-de-terre, le topinambour.</p>
Horizontalité sous le sol	Horizontalité au-dessus de la surface	<p>Une tubercule sur le sol, comme le potiron par exemple est plus yang qu'une pomme-de-terre. Les radis et les navets ont leur tubercule en partie au-dessus et en partie dans le sol ils poussent donc dans une zone en équilibre. Leurs feuilles sont yang et à conseiller.</p>

YIN	YANG	
Parfum		<p>Une carotte fourchue est étalée dans la terre et donc plus yin qu'une carotte unique.</p> <p>Une odeur forte signifie que des éléments se dispersent, s'éparpillent ; ceci est un phénomène d'extension, donc yin.</p>
Pourpre	Rouge	<p>Chez les plantes, on rencontre, du yin vers le yang ; les couleurs suivantes : pourpre, blanc, bleu, vert, jaune, brun, orange, rouge.</p> <p>Ceci permet une distribution du Yin vers le Yang : le chou rouge (pourpre) est plus yin que le chou blanc, le chou vert plus Yang.</p> <p>Les légumes verts sont plus Yin que les potirons et les carottes.</p> <p>Le poireau (blanc et bleu-vert) est plus Yin que la carotte.</p>
Acide	Amer	<p>Les principaux goûts, du yin vers le yang, sont : piquant, acide, doux, salé, amer. Dans la nourriture macrobiotique, les goûts doux (comme les céréales, les carottes et les fruits par exemple) sont valorisés. Les goûts suivants méritent de temps à autre une attention particulière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le piquant dans le cresson, le daikon rapé, le radis et le gingembre, - l'acide dans la choucroute, les pickles, l'umeboshi, radis, vinaigre de riz. - l'amer dans le bardanne, le chicon, le pissenlit, l'endive, nourriture grillée, le gomasio, le noyau d'umeboshi.
Printemps Été	Automne Hiver	<p>Le printemps fait croître, il forme des jeunes feuilles vertes.</p> <p>L'été nous apporte les grandes feuilles de légume, la feuille de chou.</p> <p>En automne, il y pousse les légumes ronds comme les choux blancs et rouges, le potiron.</p> <p>En hiver, un plat de carottes et de bardanne est le bienvenu.</p>
Chimique	Biologique	<p>Les légumes cultivés biologiquement sont plus petits, contiennent plus de minéraux (K, Mg. etc.), et sont plus yang que les légumes traités et contaminés chimiquement.</p>

Aperçu de la répartition Yin-Yang des aliments

Voici une énumération du Yin vers le Yang.

Le sucre Le sucre est tellement Yin qu'il fait effet de poison. La saccharine et la plupart des médicaments sont encore plus Yin.
L'alcool est encore plus Yin que le sucre.

La boisson

Le fruit Les fruits tropiques ou semi-tropiques comme l'ananas, la banane, l'orange sont plus yin que les fruits de notre climat : la pomme ou la fraise.

Les algues

Les légumes Les légumes-feuilles : crus, cuits à la vapeur.
Les légumes-tubercule comme le potiron, le radis
Les légumes-racines.

Les céréales Les céréales sont, pour l'homme, les aliments les plus équilibrés (yin-yang).
En voici les principaux :
Maïs, orge, froment, avoine, seigle, riz, millet. Le sarrasin est également considéré comme céréale.

Le poisson

La viande

Le sel ou les produits salés : miso, tamari, gomasio, etc...

Aliments et vibrations

Les légumes, après lavage et rinçage doivent rester séparés le plus longtemps possible afin que chaque légume puisse garder ses propres vibrations.

Au moment de la cuisson, ils forment une entité. Les préparations devraient être, pour le mieux, servies fraîchement. Les céréales et les légumes réchauffés perdent beaucoup d'énergie.

Les conserves et les produits surgelés également ont perdu leur énergie. Cela, à cause de ces méthodes de conservation.

L'aliment qui contient le plus d'énergie est issu de produits qui ont été gardés le plus longtemps en vie. Les céréales peuvent germer et faire apparaître une nouvelle plante. Le pain et les produits laitiers sont des produits morts.

Source de chaleur

La qualité énergétique du feu de bois est la meilleure. Ensuite, suivent dans l'ordre : le charbon de bois, le charbon, le gaz, le pétrole, l'huile minérale, l'électricité, les micro-ondes.

Les fours à micro-ondes sont à éviter.

Marmites et ustensils

Utilisez de préférence la vaisselle en terre cuite ou en faïence, ensuite la fonte et l'acier inoxydable. Évitez l'aluminium et les laques colorées, surtout colorées en rouge.

Choisissez, pour les préparations, les cuillères en bois et les autres ustensils en bois au lieu des ustensils en métal. Ils préservent mieux les vibrations particulières.

Ordre de la nourriture

Mangez du Yang vers le Yin.

Nous pouvons prendre des céréales et des légumineuses pendant toute la durée du repas.

On commencera par une soupe-miso.

Puis les légumes, un par un, en commençant par les légumes-racines, ensuite les légumes-feuilles et les algues pour terminer.

Le poisson sera mangé dans la première partie du repas, dans la soupe ou en même temps que les premiers légumes.

Un dessert et éventuellement une boisson peuvent terminer le repas.

Quelques exemples, encore de Yin et Yang				
Très yin	yin	Equilibre	yang	Très yang
Les drogues	Préparations en salade		Poisson à chair blanche	Le sel
Les médicaments	Le lait	Poisson à chair moins dure	L'oeuf	
L'alcool	Le fruit	Les céréales	Les légumes bien cuits	La viande
Les aliments tropicaux	Le tofu cru			Le vieux fromage
Le chocolat	Les noix			Le poulet

Le sucre	Les pickles frais			
Le café				Poisson à chair rouge
Les épices				L'espadon (poisson) (donne de l'agressivité)
Le soda				
Le cola				
L'huile				

Une liste plus complète et détaillée des produits alimentaires se trouve dans d'autres livres. Veuillez consulter la bibliographie.

Yin et yang en cuisine et en diététique

LES ALIMENTS COMPLETS

On obtient l'équilibre entre le yin et le yang par une culture pure et naturelle. Evitez les conservants, édulcorants, colorants et coagulants et, de préférence, n'utilisez pas de produits raffinés comme le sucre, le pain blanc et le sel de cuisine.

Prenez, le plus souvent possible, la plante entière. On peut même utiliser les fanes de carottes et de radis, elles forment un équilibre yin-yang avec la racine.

LES ALIMENTS INDIGENES ET SAISONNIERS

Ne prenez surtout pas de produits tropiques au semi-tropiques comme l'orange, la banane ou l'ananas.

L'aliment, transporté dans la direction Est-Ouest est moins nocif. Chaque plante est adaptée à son environnement.

Mangez les légumes et les fruits durant la saison dans laquelle ils poussent. Manger des fraises à Noël crée une condition d'été.

Il faudra encore un certain temps avant que beaucoup de produits macrobiotiques ne soient soumis à cette règle. La meilleure garantie pour obtenir une nourriture adaptée, est encore la nourriture traditionnelle utilisée, depuis des siècles, par les personnes de la région. La choucroute en Allemagne et les céréales et légumes traditionnels chez nous en sont des exemples.

LES PROPORTIONS DANS LA DIETETIQUE

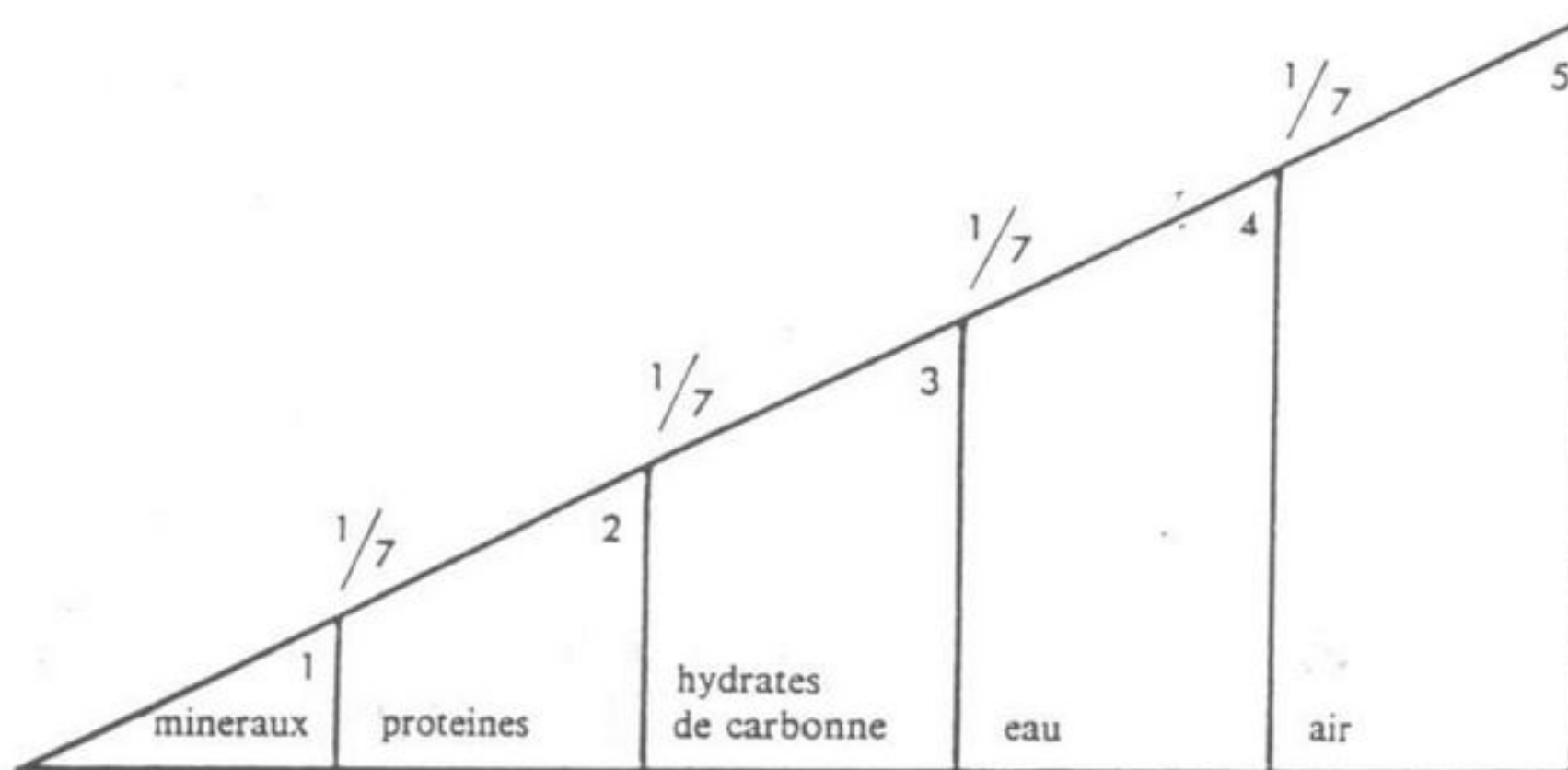
Utilisez principalement les céréales et légumes, ceux-ci forment la base, le centre de l'équilibre.

Nous trouverons plus de détails dans le régime-standart décrit plus loin.

CUISINER SELON SA CONSTITUTION

Quand vous êtes nerveux, cela passe dans vos préparations. Un état d'âme agressif amène un repas agressif. Une mère (ou père) qui comprend sa famille ressent ce qui se passe et peut en conséquence préparer des repas adéquats. On peut aussi exercer une influence déterminante aussi bien au niveau de la santé qu'au niveau psychique, idéologique et spirituel.

3. LA PROPORTION 1/7



L'harmonie biologique de notre nourriture consiste en une proportion 1/7.

Une partie de minéraux pour 7 parts de protéines.

1 part de protéines pour 7 parts d'hydrate de carbone.

1 part d'hydrate de carbone pour 7 parts d'eau.

1 part d'eau pour 7 parts d'air.

Lorsque l'on boit beaucoup de jus de pommes, on désire encore boire car le jus de pomme contient beaucoup d'hydrate de carbone et l'eau équilibre cela dans une proportion 1/7.

Lorsque l'on mange un hamburger (beaucoup de protéines), la demande de sucre (hydrate de carbone) est grande.

Lorsque l'on commence la journée au matin avec une forte soupe miso, on démarre avec beaucoup de minéraux et, peut-être ressent-on l'envie de manger toute la journée.

Déjeunons donc au matin avec une préparation yin, une préparation liquide avec des céréales (crème de grains) et quelques légumes par exemple.

Ce principe est aussi appliqué dans la cuisine occidentale. Un steak contient beaucoup de protéines, il sera préparé avec pas mal de sel, ce qui relèvera la teneur en minéraux. On servira, à la suite, un dessert sucré pour que le volume d'hydrate de carbone ne soit pas en reste. Une boisson avec le repas, de façon à ce que le volume d'eau reçoive sa part. A la suite, une promenade à l'air sera le bienvenu.

Les céréales sont appelées aliments équilibrés parce qu'ils approchent admirablement bien la proportion 1/7 entre les minéraux, protéines, hydrates de carbone.

Les légumineuses, et surtout les azuki, les lentilles et les pois chiches sont excellents dans les soupes. Elle contiennent beaucoup de protéines et d'hydrates de carbone pour lesquelles l'eau est un bon complément. Cela les rend plus légères et plus digestibles.

Combinez les légumineuses avec des algues car la faible teneur en minéraux dans les légumineuses sera supplée.

Les pâtes, avec leurs haute teneur en eau sont meilleures que le pain qui est franchement sec.

Essayez le pain à la vapeur, cela donne beaucoup de satisfactions.

On a soif après une tartine rotie.

Est-ce étonnant ?

4. PAS DE SUCRE, NI PRODUIT LAITIER, NI VIANDE

Nous désirons, ici, présenter quelques arguments importants contre l'utilisation de ces produits.

Le sucre

Le sucre est un poison. Un professeur en diététique traditionnelle à la faculté de médecine conseille d'en limiter drastiquement la consommation, elle est source de dégénérescence.

Évitez le sucre, également le sucre brun, le sucre de canne et tout aliment dans lequel le sucre est traité.

Le sucre est très yin et amène en premier lieu, des problèmes dans les organes yin. En voici des exemples : hémorroïdes et diarrée (système intestinal), un éclat délayé et des démangeaisons dans les yeux ainsi que la nécessité, pour un enfant, de porter des lunettes.

Le sucre provoque la décalcification avec, comme suite, des problèmes dentaires et une faible constitution des os, à grands risques de fractures.

Le sucre est la cause d'inflammations et d'infections douloureuses. La consommation fait gonfler les tissus, comme par exemple, les tissus du ventre, des épaules et le cerveau également, origine du mal de tête. La douleur est encore plus forte avec des nerfs enflés. La di-saccharose et les simples saccharoses sont, au plus haut point, la nourriture des bactéries et provoquent les pustules et l'acné juvénile.

Le sucre a aussi une influence sur le psychologique : l'attention se relâche, la capacité d'attention diminue, l'on devient impatient, on ne sait plus, à la fin, ce que l'on veut.

Ne remplacez pas le sucre par le miel. Il est aussi très yin et est encore plus nocif pour le système nerveux.

Les produits laitiers et la viande

La fonction originale du lait, était de permettre une croissance rapide du veau. La consommation de produits laitiers provoque un hyper-développement du système osseux humain, donne lieu à une calcification et fait apparaître du mucus et des couches graisseuses dans les muscles et organes.

Du fait de leur grande quantité de protéines, les produits laitiers engendrent des scléroses et provoquent des problèmes aux seins et à la matrice. Les produits laitiers et le sucre sont les causes de 7 maladies sur 10.

Au niveau psychologique, les produits laitiers développent une mentalité de bébé, on devient dépendant, apathique, limité dans ses réflexions.

Lorsque l'on mange des produits végétaux, le corps doit faire un grand effort pour transformer les cellules végétales en cellules humaines.

Lorsque l'on mange des produits animaux, proches de notre évolution, comme la viande de singe, de boeuf, de porc et du lait, notre corps ne doit accomplir qu'un effort réduit pour transformer cette nourriture. Le corps devient paresseux ; voilà la cause d'une réflexion étroite, d'une dépendance.

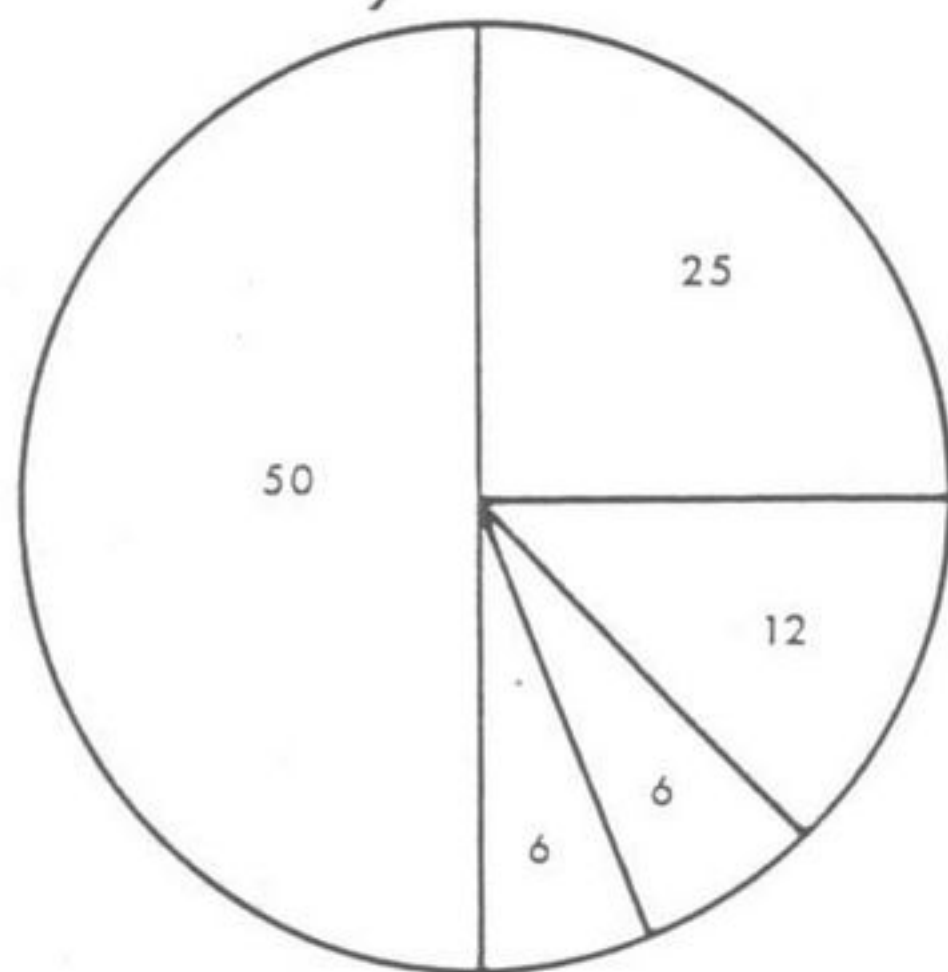
La viande est une nourriture super-yang et amène en premier lieu des problèmes dans les organes yang comme le cœur, le foie et la matrice. Il peut également y avoir des problèmes dans les articulations qui sont aussi yang.

Les articulations avec des caractéristiques de sur-yangisation causées par la viande, attirent le liquide et engendrent de l'arthrite et du rhumatisme.

Les produits laitiers et la viande sont les plus grands pourvoyeurs de déchets dans notre corps et sont, de ce fait, la cause de beaucoup d'affections et de maladies.

5. LE RÉGIME STANDARD

Les aliments journaliers doivent consister en les produits suivants :



50 % de céréales
25 % de légumes
12 % de légumineuses et algues
6 % de la soupe
6 % de poisson, boissons et desserts.
Ceci n'est pas nécessaire.

1. Un repas comprend 50 à 60 % de céréales complètes, préparées de manières différentes : cuites, en flocons, dans le pain, spaghetti, etc... Les céréales complètes sont le riz brun, le froment, l'orge, le millet, l'avoine, le maïs, le sarrasin, le seigle, etc...
Évitez les céréales raffinées (le riz blanc et le pain blanc)
2. Un repas contient 25 % de légumes dont 2/3 seront cuits suivant différentes méthodes : frits, ébouillantés, bouillis, etc... et 1/3 seront mangés crus sous la forme de salades ou légèrement cuits.

Choisissez de préférence, des légumes biologiques.

Évitez les légumes très yin d'origine tropicale ou semi-tropicale comme la pomme-de-terre et la tomate ou les légumes acides comme la rhubarbe, le champignon, l'asperge, l'épinard, la betterave rouge, le poivron.

3. Un repas comprend 12 % de légumineuses et d'algues. Les azuki, lentilles, pois chiches et fèves de soja sont les légumineuses que l'on peut utiliser chaque jour. Les autres légumineuses ne seront préparées que de temps en temps. Le seitan et le tofu constituent également une bonne source de protéines et peuvent remplacer les légumineuses.

Les algues comme l'iziki, le kombu, le wakamé, le nori, le dulce peuvent être préparées selon plusieurs méthodes. Épicez ce plat suivant une quantité modérée de tamari ou de sel marin.

4. Chaque jour, on consommera 1 à 2 bols de soupe, de préférence épicée avec du miso ou du tamari. Les légumes, les algues, les légumineuses et les céréales en composeront alternativement les ingrédients.

On peut y ajouter les aliments suivants. Consommez-les en petites quantités.

6. Cela n'est pas nécessaire.

5. Une petite quantité de poissons (principalement du poissons à chair blanche) ou de crustacés 1 à 2 fois par semaine.

6. Un dessert 2 à 3 fois par semaine, composé entre autre de fruits de la saison et du climat ; des noix grillées, par exemple , peuvent être utilisée comme amuse-bouche.

Le jus de fruit peut être consommé mais pas régulièrement, seulement par temps chaud. Evitez les fruits tropicaux ou semi-tropicaux comme l'ananas, la banane, l'orange.

7. Les boissons : le thé bancha ou thé de 3 ans, le thé mu, le thé de pissenlit, la chicorée et les cafés de céréales sont conseillés pour une consommation quotidienne comme tout thé traditionnel sans aromate ni effet stimulant.

Ne prenez pas de boissons glacées.

Ne buvez pas pendant les repas et ne buvez seulement que jusqu'à étenchement de la soif.

Evitez les boissons fraîches, le soda, les boissons fortement alcoolisées, le thé colorié et le café.

Quelques conseils supplémentaires

1. L'huile doit être d'origine végétale, à première pression froide et ne sera employé qu'en quantité modérée.

Employez du sel marin, ainsi que le tamari, miso, gomasio, tekka, des algues grillées et l'umeboshi. N'utilisez, de préférence, aucune autre épice (voir la table des aliments préférés (8))

2. Vous pouvez manger jusqu'à ce que votre faim soit apaisée et ce, tant que les proportions soient respectées. On détruit les meilleures qualités en mangeant plus que notre faim.

Mastiquez 50 fois ou plus chaque bouchée. Ne mangez plus 3 heures avant d'aller dormir.

3. Evitez le sucre, c'est un poison, également le sucre brun, le miel, le sirop, la saccharine et les aliments dans lesquels le sucre est traité. Utilisez, pour édulcorer, le malte d'orge, le miel de riz, le jus de fruit.

4. Evitez les produits laitiers : fromage, lait, ayourt, beurre. Si vous désirez en consommer de temps en temps, prenez alors du ayourt, du beurre biologique ou du fromage blanc.

5. Evitez la viande et la graisse animale, le boeuf, le veau, le porc, le mouton, le cheval, la volaille, le gibier, la charcuterie, le jambon, le pâté, la viande

fumée. Si vous en désirez de temps à autre, prenez de l'élevage naturel, de la volaille, des cuisses de grenouilles, (du mouton, du gibier), un oeuf fécondé. Mangez-en avec beaucoup de légumes verts.

6. Evitez les aliments avec produits chimiques : les colorants, les édulcorants, les coagulants, les conservants, les aliments cultivés avec de l'engrais chimique et sous insecticide, les aliments en conserves ou surgelés.

La crème fraîche est l'exemple idéal d'un aliment à éviter !!! Elle contient des produits laitiers, des colorants, conservants et coagulants, de plus, c'est un produit surgelé.

Evitez mayonnaises et les sauces (ketchup) commerciales, le vinaigre, les aromates forts et les épices comme le poivre, le paprika, le curry.

Evitez également les boissons non naturelles comme l'eau gazeuse, le café, le thé coloré, les boissons sucrées comme la limonade, le coca, le thé aromatique stimulant comme la menthe poivrée.

Evitez toutes boissons alcoolisées et apéritifs.

7. Cuisiner est si important que nous conseillons à chacun d'apprendre l'art de la cuisine macrobiotique en suivant des cours de cuisine, en demandant des conseils à des amis expérimentés et en essayant quelques recettes dans un livre de cuisine macrobiotique, et surtout en laissant libre cours à votre imagination et votre créativité.

Adaptation au régime standard

Le régime standard doit être adapté aux circonstances. Nous appelons la loi du yin et yang, la loi de la nature qui nous apprend à nous adapter à notre milieu.

1. LE CLIMAT

Le régime standard est un régime pour un climat tempéré. Le climat tropical ou le climat polaire nécessitent respectivement un régime plus yin et plus yang.

2. LA SAISON

Le choix de légumes sera dépendant de la saison, ainsi que le type de cuissons et les proportions. En été, l'on consommera plus de crudités, tandis qu'en hiver, une faible quantité de légumes suffira.

3. LA SANTE INDIVIDUELLE

Une personne, dont la constitution est plus yang, pourra intégrer un régime avec plus d'extrêmes qu'une personne dont la constitution est plus yin. Une personne qui veut guérir évoluera le plus favorablement s'il s'en tient au régime standard. On conseillera souvent des restrictions particulières comme un régime sans fruits pour une maladie dont la cause est yin.

4. L'ACTIVITE

Une personne physique, très active peut prendre un peu plus de protéines. Un personne qui n'est pas très active trouvera difficilement un régime qui donnera un équilibre. Les activités physiques sont nécessaires.

5. L'AGE

Un enfant doit prendre des aliments plus yin. La quantité de sel, dans le régime doit être plus faible, la quantité de légumes plus grande que dans le régime standard. Une personne agée suivra également un régime plus yin.

6. LA SITUATION GEOGRAPHIQUE

La région montagneuse, l'île ou le bord de mer sont plus yang que la campagne. La nourriture sera plus yin.

7. LE MILIEU

A côté de toutes ces variables, nous devons nous adapter à chaque particularité qui modifie le milieu, comme les tensions psychiques (les examens) et les tensions sociales.

6. L'UTILISATION DU SEL, DE L'HUILE, DES FARINES ET DU RIZ

Le sel

Il ne faut pas sous-estimer l'importance du sel dans la nourriture. Après la cuisson et la pression il est un des éléments les plus importants pour rendre la nourriture plus yang.

QUEL SORTE DE SEL ?

Utilisez le sel marin et non le simple sel de cuisine. Le sel marin contient beaucoup de spores qui jouent un rôle essentiel dans notre corps.

Il est important de prendre le sel sous des formes liées, en laissant cuire le sel avec les aliments ou en utilisant des ingrédients salés comme le miso, tamari, gomasio et le tekka.

COMMENT ADAPTER LA QUANTITE DE SEL AU MILIEU

On utilise plus de sel dans les climats nordiques froids; et également lorsqu'on accomplit un travail physique intense.

Les enfants peuvent consommer moins de sel. On peut utiliser plus de sel lorsque l'on a un excédent de calcium et une insuffisance de sodium (une condition yin). A l'inverse, l'utilisation limitée de sel peut être salutaire.

Si vous voulez être plus yang, diminuez la quantité d'aliments yin plutôt qu'augmenter la quantité de sel.

Il est conseillé, pour ceux qui se branchent sur la macrobiotique, de limiter le sel à 0,5 à 1 cuillère à café par jour. Le grand nombre d'éléments extrêmes yang, entre autres la viande, ont ainsi une chance de quitter le corps.

TROP OU TROP PEU ?

Un trop peu de sel amène un manque d'appétit, de la fatigue et de la faiblesse. Un surplus de sel provoque une trop grande soif, de la nervosité, de l'insomnie, un manque de flexibilité et/ou une fatigue dans la région dorsale.

La quantité que décrit G. Ashowa est une quantité salubre aux Japonais mais qui, dans nos régions, s'avère, par expérience, beaucoup trop grande.

LA SOIF

Le fait d'avoir soif est une bonne indication quant à son niveau de sel. La soif devrait être étanchée avec 1 ou 2 bols de liquide par jour. Si pas, la consommation de sel doit être adaptée.

En régime macrobiotique, on utilise beaucoup de produits qui contiennent du liquide, principalement les céréales et les légumes préparés.

La boisson peut ainsi être limitée, ce qui est favorable aux reins. Ceux-ci n'ont pas besoin d'être éponnés s'ils ne contiennent pas de déchets de viande.

Faites-en l'expérience !

Nous nous sentons mieux, les amis et nous même, depuis que nous avons diminué la consommation de sel.

Faites l'expérience d'une période avec beaucoup de sel et d'une période avec moins de sel. Vous pouvez ainsi trouver votre équilibre.

Les matières fécales sont aussi de bons indicateurs quant à la consommation de sel. Une couleur jaune-or est un signe d'équilibre. Des selles dures et foncées nous montrent une condition trop yang, des selles claires et molles une condition trop yin.

Les huiles et les graisses

L'huile est un complément nécessaire aux céréales et aux légumes. Une petite quantité suffit et peut même être consommée sous forme de noix et de graines, qui sont très riches en huile.

L'huile et les graisses sont des extraits et ne sont, en conséquence, pas équilibrés en eux-mêmes.

Soyez donc très économe dans leur utilisation. Lorsque vous faites sauter, répandez simplement l'huile dans la poêle, avec une brosse.

On agira parcimonieusement avec l'huile et les graisses lors des desserts et des pâtes à tartiner. Le tempura (légume trempé dans une pâte et ensuite saisi dans la friture) est un plat pour les fêtes.

Les huiles et graisses peuvent être classées suivant cet ordre qualitatif :

1. Les huiles végétales.
2. Les graisses animales.
3. Les graisses végétales.

Il est donc préférable d'utiliser le tahin plutôt que du bon beurre et celui-ci est à choisir sur les meilleures margarines dans les magasins naturels car elles sont préparées avec des coagulants chimiques. Evitez les margarines normales à cause des coagulants et des conservants.

Utilisez de préférence une huile végétale à première pression froide. Evitez les huiles commerciales, leur préparation étant faite avec des produits chimiques.

L'huile la plus yang est l'huile de sésame, elle est très appréciée pour les préparations sautées.

On obtient de bons résultats, dans les fritures, avec de l'huile de tournesol. Pour les desserts, on utilisera l'huile de tournesol ou l'huile de maïs.

Les céréales complètes et les farines

Les céréales complètes vivent. Elles peuvent germer et engendrer une plante. Elles contiennent l'énergie vitale. Aussi, sont-elles, dans les préparations, la partie la plus noble.

Le pain provient d'une céréale moulue. L'énergie vitale est brisée et disparaît graduellement. Cuisez votre pain de céréales fraîchement moulues.

Les pâtes et le pain forment du mucus. Limitez-en la consommation. Préparez un peu plus souvent de crème de céréales.

Par ordre de préférence, on prendra en premier lieu des céréales complètes, ensuite des flocons, des pâtes, du pain et dans une moindre mesure, des produits farineux (gaufrettes, biscuits, etc...).

Employer, pour lier les ingrédients, plutôt le kuzu et l'arrowroot au lieu de la farine.

Le riz complet ou le riz brun

Le riz complet est un riz pelé qui, contrairement au riz blanc, n'est pas poli. Les arguments importants qui poussent à la consommation du riz sont :

- Le riz se situe au centre de l'échelle yin-yang.
- Le riz est un aliment complet. On y trouve pratiquement tous les éléments nécessaires : les minéraux, principalement sur les couches superficielles, les protéines, les hydrates de carbone et tous les acides aminés nécessaires (indispensables pour la digestion).
- Le riz complet est un aliment vivant, donc riche en énergie.
- Le riz complet ne contient pratiquement aucune substance résiduaire, il doit donc être choisi avant les autres céréales, surtout lorsque l'on est dans une période de purification et de récupération.
- Le riz complet est un moyen exceptionnel pour éliminer les déchets de notre corps.

7. UNE CUISINE ADAPTEE A CHAQUE MEMBRE DE LA FAMILLE

Une famille, composée d'un homme, d'une femme et d'enfants exige une cuisine qui adaptera la nourriture à chaque individu en particulier.

Lorsque chacun se sentira bien portant, on y verra une bonne relation entre l'homme et la femme, une famille vivant en harmonie.

L'homme a besoin d'un repas plus yang ; pour une femme, le repas sera plus yin. Les enfants ne peuvent consommer trop de sel, et il faut être attentif lorsqu'on leur présente des légumes.

On présentera aux petits enfants les légumes qu'ils n'aiment pas en les cachant. Par exemple, entre les céréales, les pâtes, dans les crêpes, les gaufres, la mayonnaise de tofu etc...

Il est conseillé, lorsque l'on a des petits enfants, de séparer les aliments avant d'y introduire le sel.

Pour une soupe miso, on peut y ajouter une partie du miso et la laisser frémir. Celui qui en désire plus peut, y ajouter, avant le repas, un peu de miso délayé.

A partir des mêmes aliments, le mari et la femme peuvent adapter leur repas :

	Homme	Femme
Les céréales	avec un peu de gamasio du tekka plus fréquemment.	avec un peu de gamasio Plus d'umeboshi que l'homme.
Le poisson		Un morceau d'une grandeur d'1/3 de celui de l'homme.
Les légumineuses	Un peu moins	un peu plus.
Légumes feuilles racines tubercules légèrement cuits	moins plus autant moins	plus moins autant plus
Dessert, fruit	1/3 du volume	2/3 du volume

DESCRIPTION DE
ET DES TER 8.

TABLEAU. COMMENT REMPLACER VOS ALIMENTS PREFERES

ABREVIATIONS

1 c. : cuillère à soupe

ALIMENTS PRÉFÉRÉS	A REMPLACER PAR...	A PRENDRE COMME BUT, APRÈS UN CERTAIN TEMPS
Sucre, miel, chocolat et autres sucreries	malte d'orge, miel de riz pain de St Jean, jus de pommes, concentré de jus de pommes abricot raisins secs sirop d'érable	douceur naturelle des céréales, légumes comme l'oignon, carotte, potiron.
Produits laitiers, fromage, lait, beurre	produits laitiers biologiques en petites quantités : beurre, margarine : Mieux : noix, beurre de noix.	Miso (entre autres dans la soupe) Tofu, lait de soja, de temps en temps du tahin.
Viande de veau, porc, etc... Oeuf.	Volailles élevées biologiquement et leurs oeufs.	Poissons et crustacés.
Fruits tropicaux et semi-tropicaux. Jus de fruit artificiel.	Fruits et jus de fruit cultivés biologiquement.	Fruits et jus de fruit en petites quantités et cultivés biologiquement suivant le milieu et le climat.
Boissons alcoolisées (bière, vin, liqueur).	Boissons brassées traditionnellement la bière, le sake.	De temps en temps, des boissons alcoolisées douces à partir de céréales biologiques.
Café, boissons aromatisées et stimulantes, boissons rafraîchissantes.	Tisanes aromatiques avec un léger effet stimulant, comme le tilleul, le fenouil, l'anis, le mélisse, l'armoise, la sauge.	Thé-blancha (thé de 3 ans), thé de 3 ans avec de l'ume, thé mu, café de céréales (sans figue, ni autres fruits semi-tropicaux) et les autres thés non-aromatique sans effet stimulant.
Les épices, entre autres le poivre, les herbes aromatiques comme les herbes de provence.	Les herbes sans de fortes caractéristiques de parfum comme la thym, le laurier, la cannelle.	Miso, tamari, sel marin, tekka, condiments d'algues gingembre, citron, des sortes de légumes crus râpés comme l'oignon et le radis.

9. DESCRIPTION DES ABBREVIATIONS ET DES TERMES CULINAIRES EMPLOYES DANS CE LIVRE

ABBREVIATIONS

S : cuillère à soupe

c : cuillère à café

BLANCHIR ou EBOUILLANTER

Faire bouillir de l'eau, éventuellement légèrement salée ; plongez-y les légumes pendant un court moment. 1 minute pour les légumes-feuilles verts par exemple et 3 minutes environ pour des carottes.

Des exemples appropriés seront détaillés dans la chapitre traitant de la préparation des salades et des sauces.

BOUILLIR

Faire cuire les légumes dans une quantité suffisante de liquide.

Les légumes peuvent être à moitié couverts ou complètement recouverts par le liquide.

LES CRUDITES

C'est plus un art de présentation qu'un art de cuisson. Consultez à ce sujet le chapitre sur la préparation des salades et des sauces.

à l'ETOUFFÉE ou ETUVER

Couvrir le fond de la casserole d'un peu d'eau, suffisamment pour éviter de roussir les légumes. Y ajouter éventuellement un peu de sel.

Posez les légumes dans l'eau et laissez mijoter à feu doux (avec le couvercle). Utilisez un diffuseur de chaleur (plaque diffuseuse). Des exemples seront repris dans le chapitre traitant des légumes.

FRIRE

Cuire dans une friture avec de l'huile Par ex. : le tempura :

GRATINER

Un plat cuit est placé dans un four afin d'obtenir une légère croûte brunâtre.

LES PICKLES

Préparer des pickles est une manière de garder des légumes plus longtemps que leur durée normale. Il existe plusieurs méthodes décrites dans le chapitre traitant des pickles.

PRESSION (cuire à la...)

Cuire dans une casserole à pression sous laquelle on diminue la source de chaleur tout en la gardant à la limite de la pression.

SAUTER (faire...)

Pré-chauffez le poêlon et badigeonnez-le légèrement avec de l'huile à l'aide d'une brosse à fibres naturelles.

Disposez alors dans le poêlon les légumes en couches

- pour être sautés et les mettre dans la soupe
- pour les yangiser légèrement.

L'ordre conseillé est le suivant :

En premier lieu, les oignons, ensuite les légumes choisis du YIN vers le YANG, cela veut dire : en premier lieu les légumes-feuilles et ensuite les légumes-racines. On n'agit pas parce que le temps nécessaire pour faire sauter des légumes est très court, jusqu'à ce que, par ex., des gouttes de vapeur apparaissent sur la couche supérieure.

On peut disperser quelques pincées de sel sur la couche supérieure. On tire ainsi le liquide hors des légumes.

Afin de faire sauter des légumes finement coupés jusqu'à ce qu'ils soient à point (la méthode la plus rapide), il faut suivre les indications suivantes : tout en agitant continuellement, les oignons sont sautés en premier lieu. Après un petit temps, on y dépose le deuxième légume.

Lors de cette préparation, les légumes seront placés du YANG vers le YIN car les légumes yang, comme la carotte a besoin d'un temps plus long que des légumes-feuilles, par ex, pour être attendrie.

On peut également y ajouter une pincée de sel pour enlever le liquide du légume.

VAPEUR (cuire à la...)

Il s'agit de cuire des légumes à la vapeur d'une eau bouillante qui peut-être éventuellement légèrement salée.

- avec une «marguerite»
Vous pouvez la trouver, dans le commerce.
- l'eau est placée sur le fond de la casserole.
- La «marguerite» est ensuite déposée sur le fond.
- Les légumes sont étalés dans la «marguerite».
- Placez le couvercle sur la casserole.

On pratique de la même façon avec une marguerite en bambou. Les légumes ont alors un goût ressemblant au goût du bois.

Celui qui désire ces préparations salées, peut déposer sur les légumes quelques pincées de sel.

Vous trouverez des exemples dans le chapitre se rapportant aux légumes.

IL EST BON D'ALTERNER LES DIFFERENTES METHODES DE CUISSON

En hiver, il est conseillé d'employer des méthodes yang comme les légumes sautés, cuits à l'étouffée et cuits très longtemps.

On utilisera des méthodes plus yin en été comme les cuissons à la vapeur, bouillir ou à l'étouffée mais pendant un temps court, blanchir, faire des crudités. A notre avis, la meilleure façon d'apprendre à varier les cuissons, est de prendre le même légume, l'oignon par ex., et de modifier chaque jour le type de cuisson.

10. NETTOYER ET COUPER LES LEGUMES

Nettoyer les légumes

Les légumes sont rapidement lavés dans l'eau et grattés avec une brosse (aux fibres naturelles). Il ne sont ni épluchés, ni pelés. Les légumes ne doivent jamais rester longtemps dans l'eau.

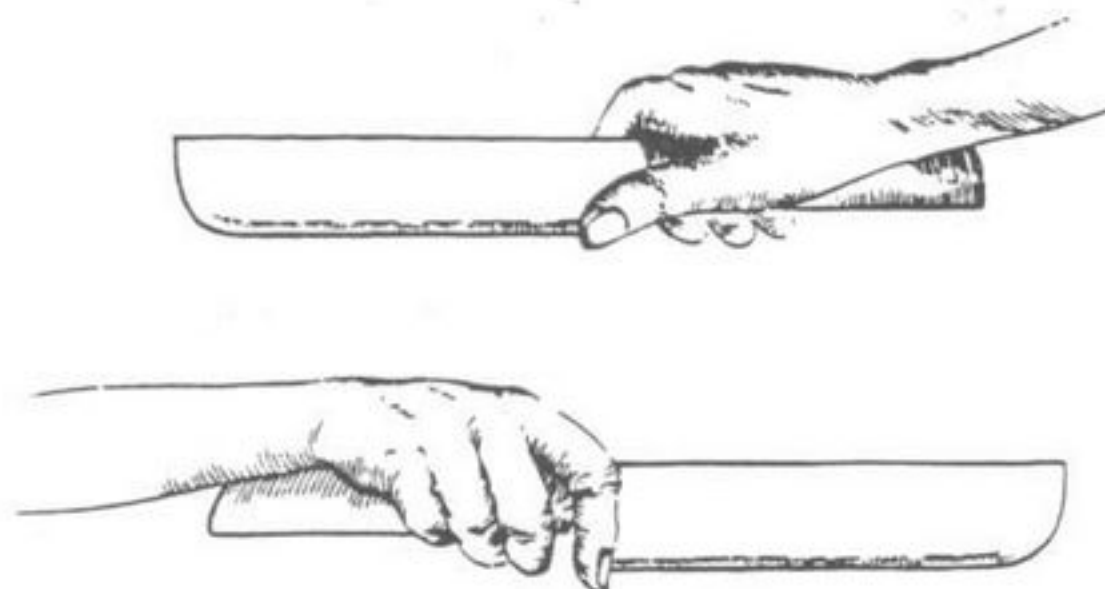
Couper les légumes

Avant l'emploi, humidifiez la planche à couper ainsi que le couteau. Renouvelez cela chaque fois que vous désirez couper un autre légume. Chaque légume a sa propre vibration, son propre arôme et goût. Chaque légume conserve, de cette façon, ses propres caractéristiques.

Après les avoir coupés, on gardera les différents légumes dans des assiettes ou des plats différents.

Vous pouvez, pour nettoyer votre planche à couper, utiliser un peu de citron ; il enlève le goût et l'arôme de la planche. Passez ensuite la planche sous eau.

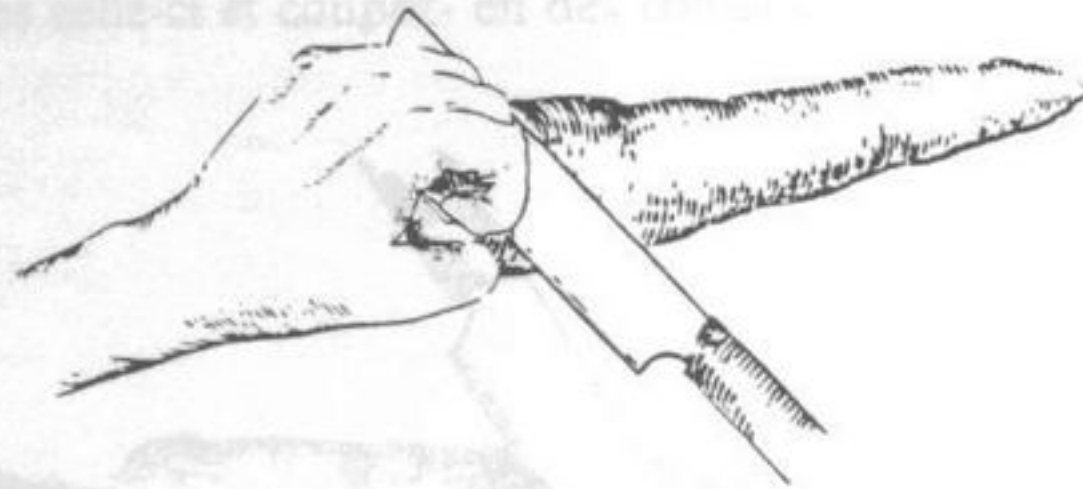
Comment tenir un couteau a légumes



Toujours couper avec les doigts fléchis vers l'intérieur. Ceci afin d'éviter de couper dans les doigts, et également pour pouvoir, après un certains temps,

EN TRIANGLES

couper le légume plus rapidement et plus régulièrement.
Les condyles de la main gauche doivent être contre le couteau.



Technique de découpage

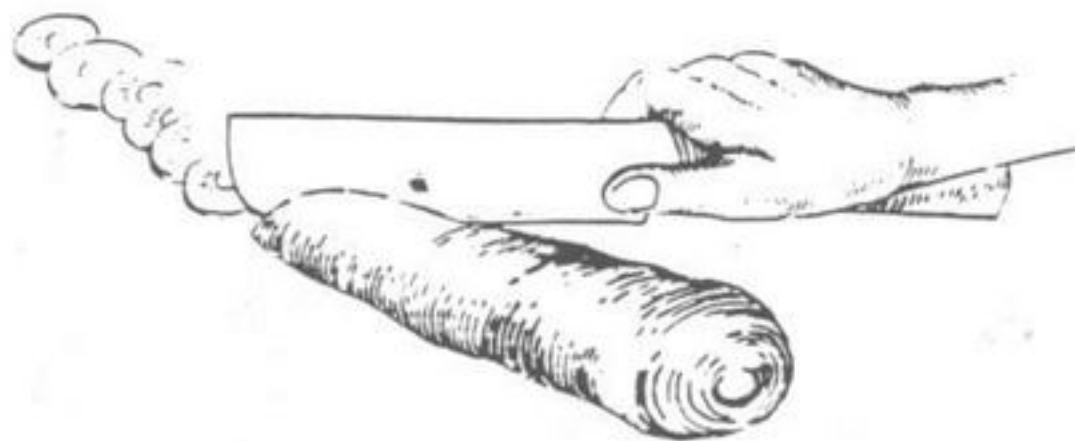
Coupez le légumes pour qu'il soit agréable à la vue. Lors du découpage, on tiendra également compte de la direction de la croissance, du yin et du yang. Dans une carotte, par exemple, la partie inférieure est plus yang que la partie supérieure.

En la coupant obliquement en diagonale, chaque morceau contiendra l'harmonie du yin et du yang.

EN DIAGONALES

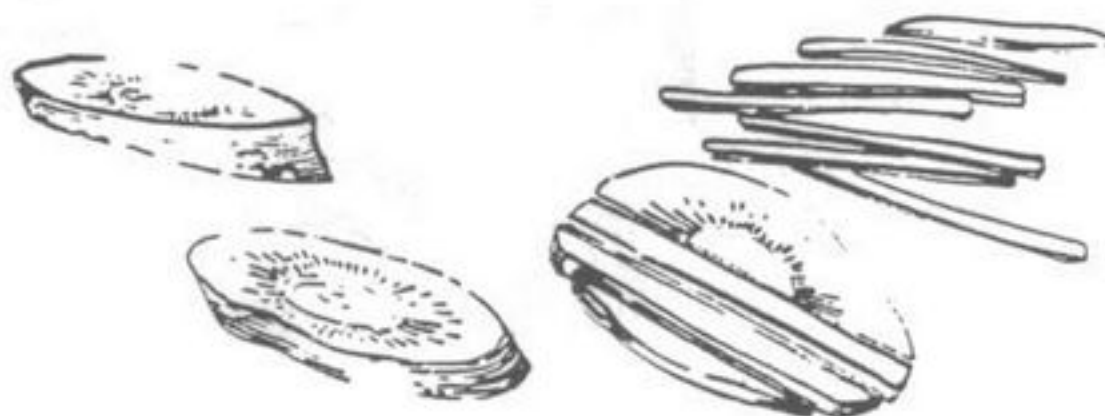
On appliquera cette méthode, lorsque que les racines sont nettoyées (carottes, bardannes, salsifis).

Coupez obliquement en diagonale. En inclinant plus ou moins fortement on obtient des grandes ou petites diagonales.



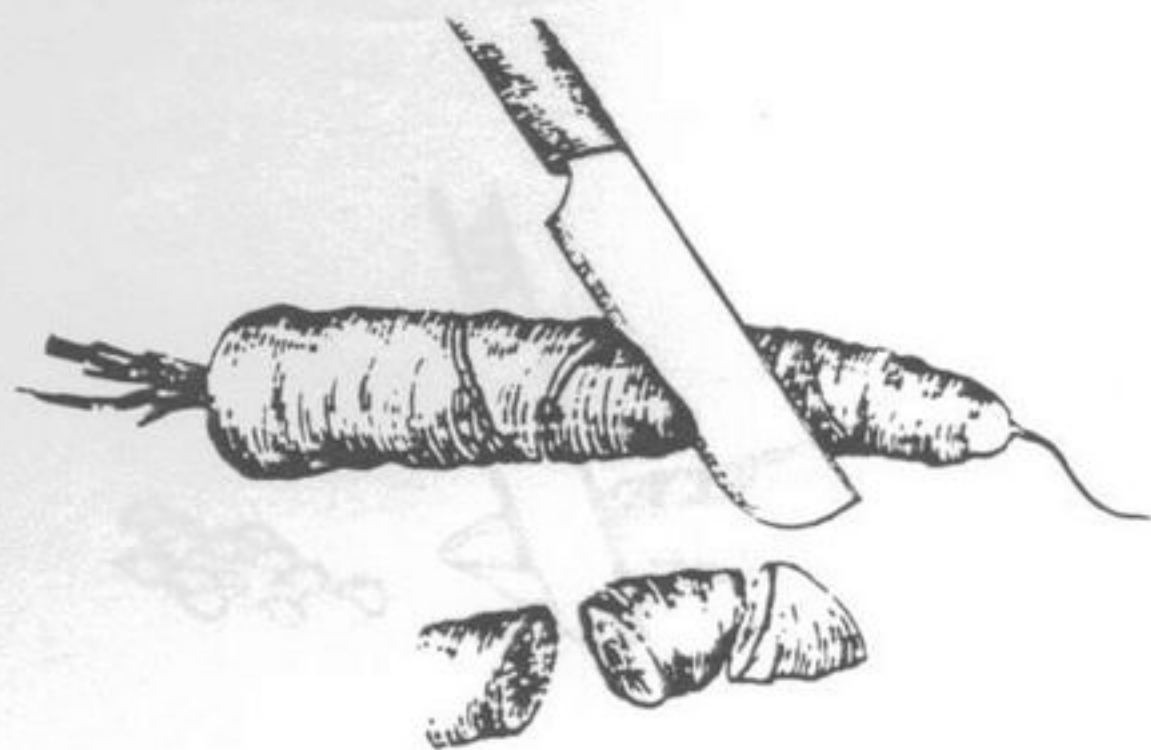
EN ALLUMETTES

Coupez le légume en diagonales et ensuite, coupez chaque diagonale en morceaux de la grandeur d'une alumette. Vous pouvez placer 3 à 4 diagonales l'une sur l'autre.



EN TRIANGLES

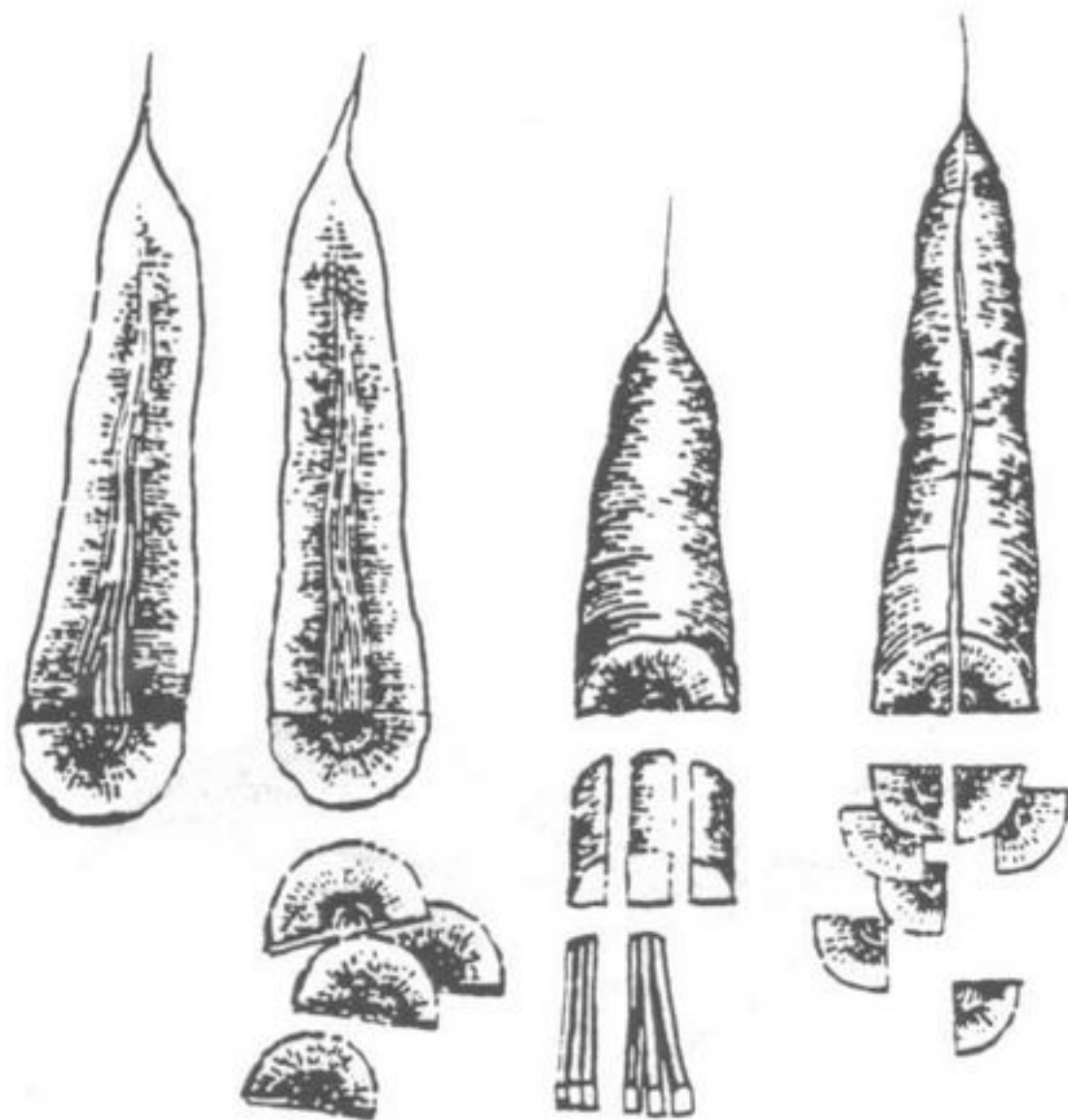
Coupez en diagonales mais en changeant alternativement de direction de manière à obtenir une sorte de triangle. Si la racine, lavée, est très grosse, tournez en même temps celle-ci et coupez- en des triangles (avec une base ronde).



EN DEMI-LUNES ET AUTRES POSSIBILITES

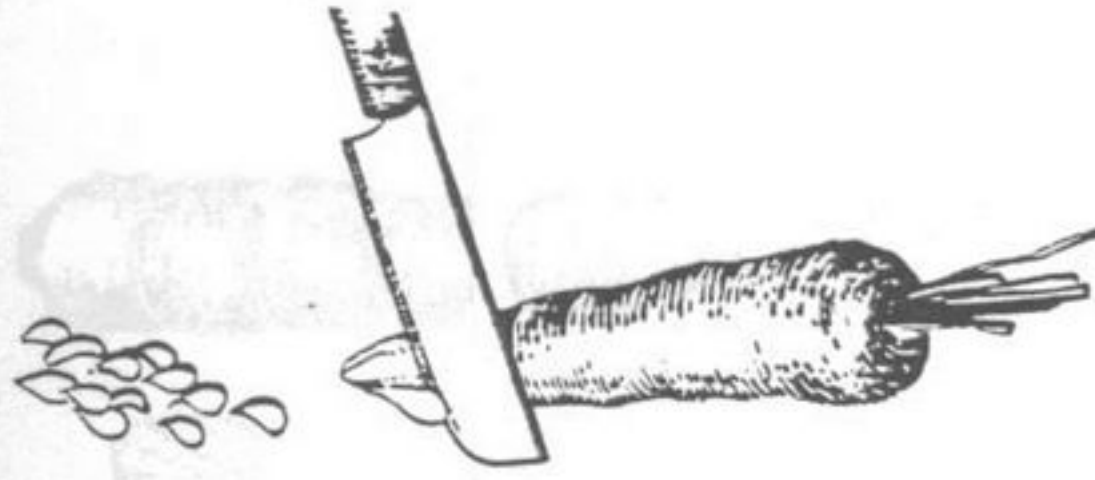
Coupez le légume (par ex... carottes lavées ou concombres) dans le sens de la longueur. Faites en des demi-lunes. Si vous le coupez en très grosse demi-lunes, vous pouvez encore les coupez dans le sens de la longueur ou... regardez les dessins.

Vous pouvez encore couper le légume en 4 dans le sens de la longueur. Voyez plus loin sur le dessin.



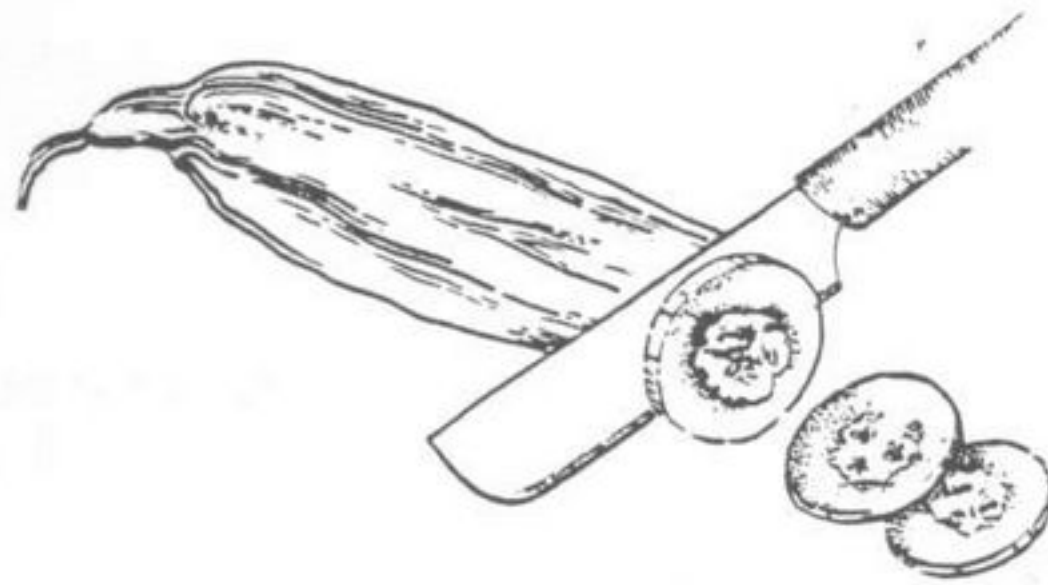
EN ERAFLURES

Placez votre couteau sur la pointe du légume et éraflez-la comme ci vous vouliez tailler un crayon. Faites tourner continuellement le légume.
On utilise cette méthode pour le bardanne, car il demande un long temps de cuisson.



EN RONDELLES

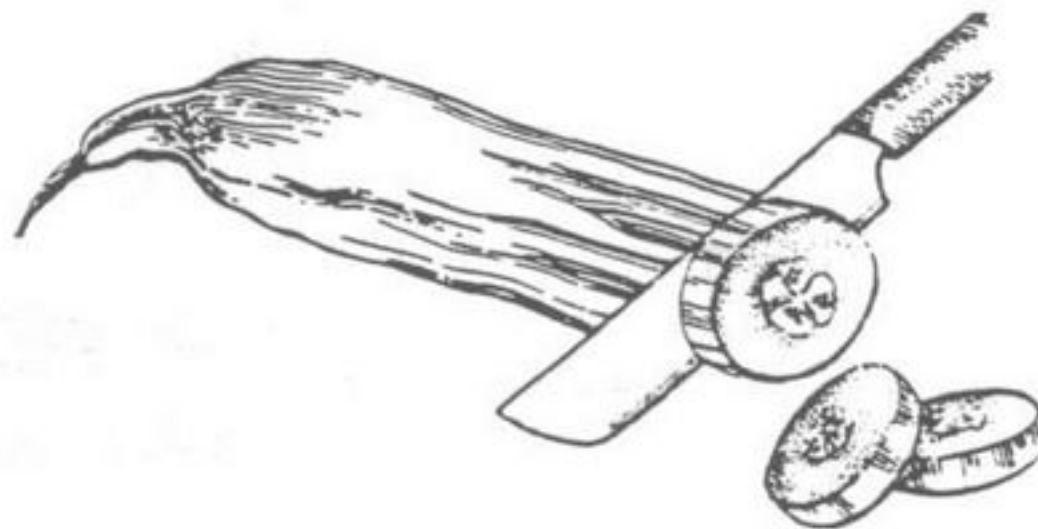
Très fines



EN FLEURS

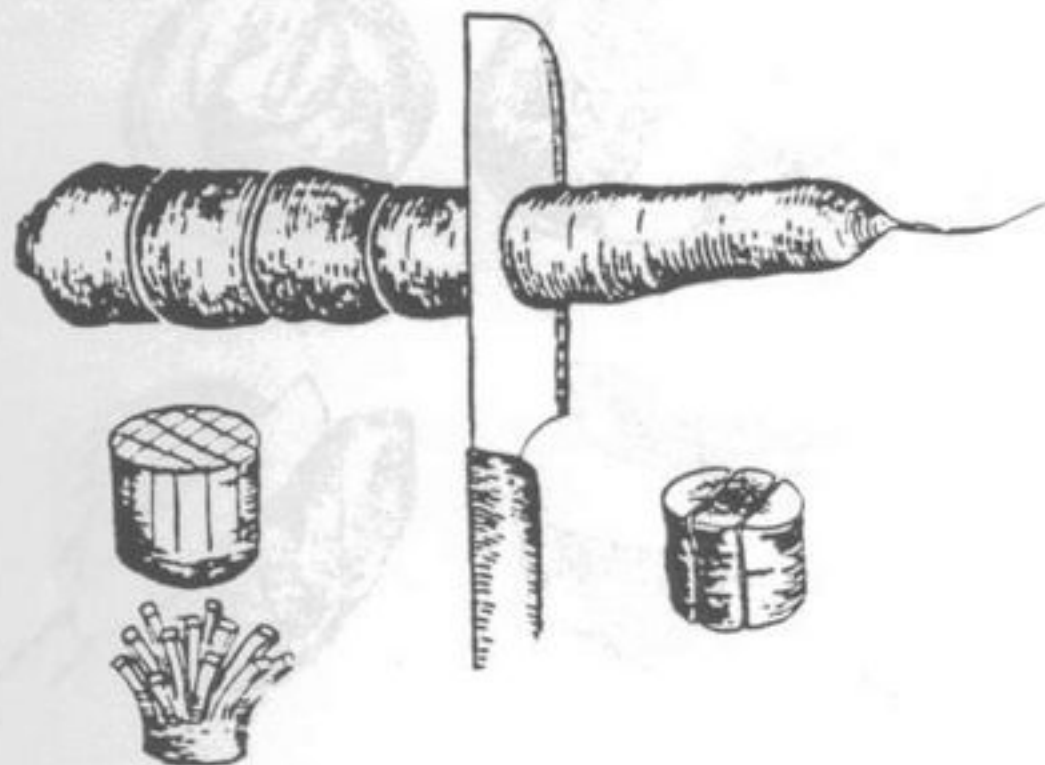
Éclaircir les deux côtés
des rondelles.

Grosses



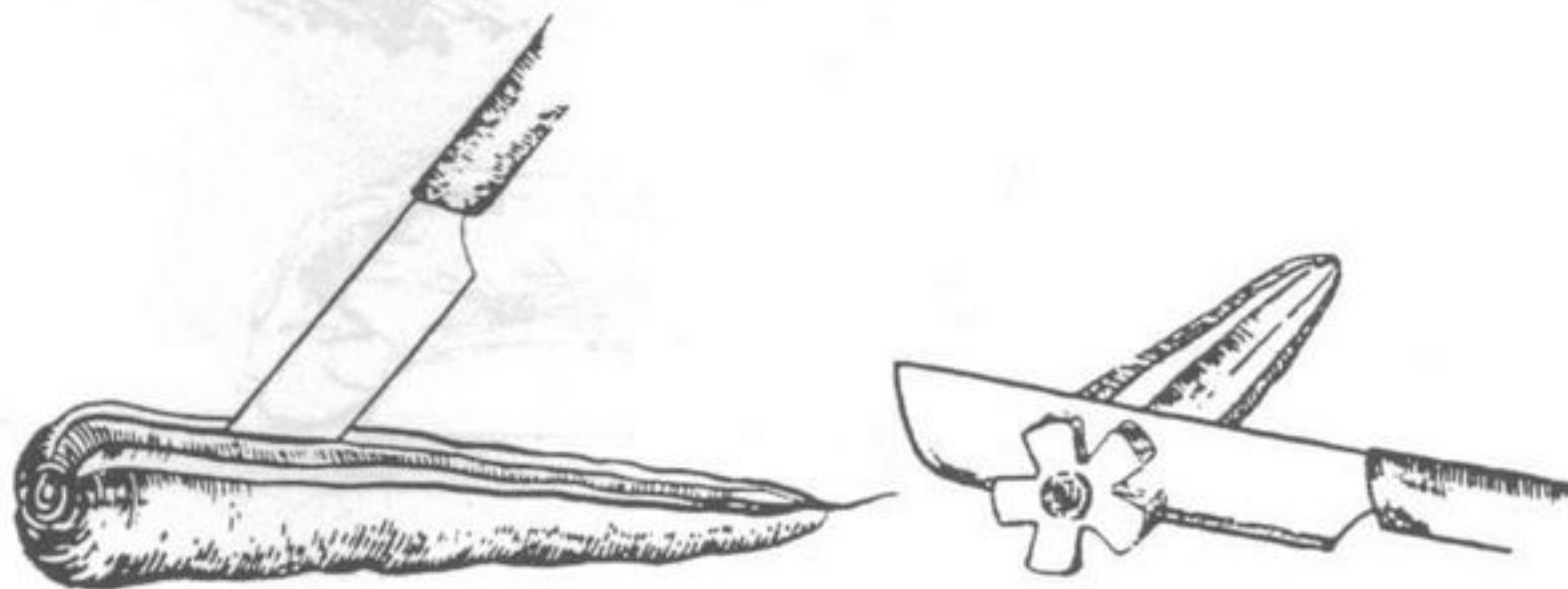
EN CARRES

Faites de très grosses rondelles et coupez chaque morceau en petits carrés ou en forme d'une fleur.



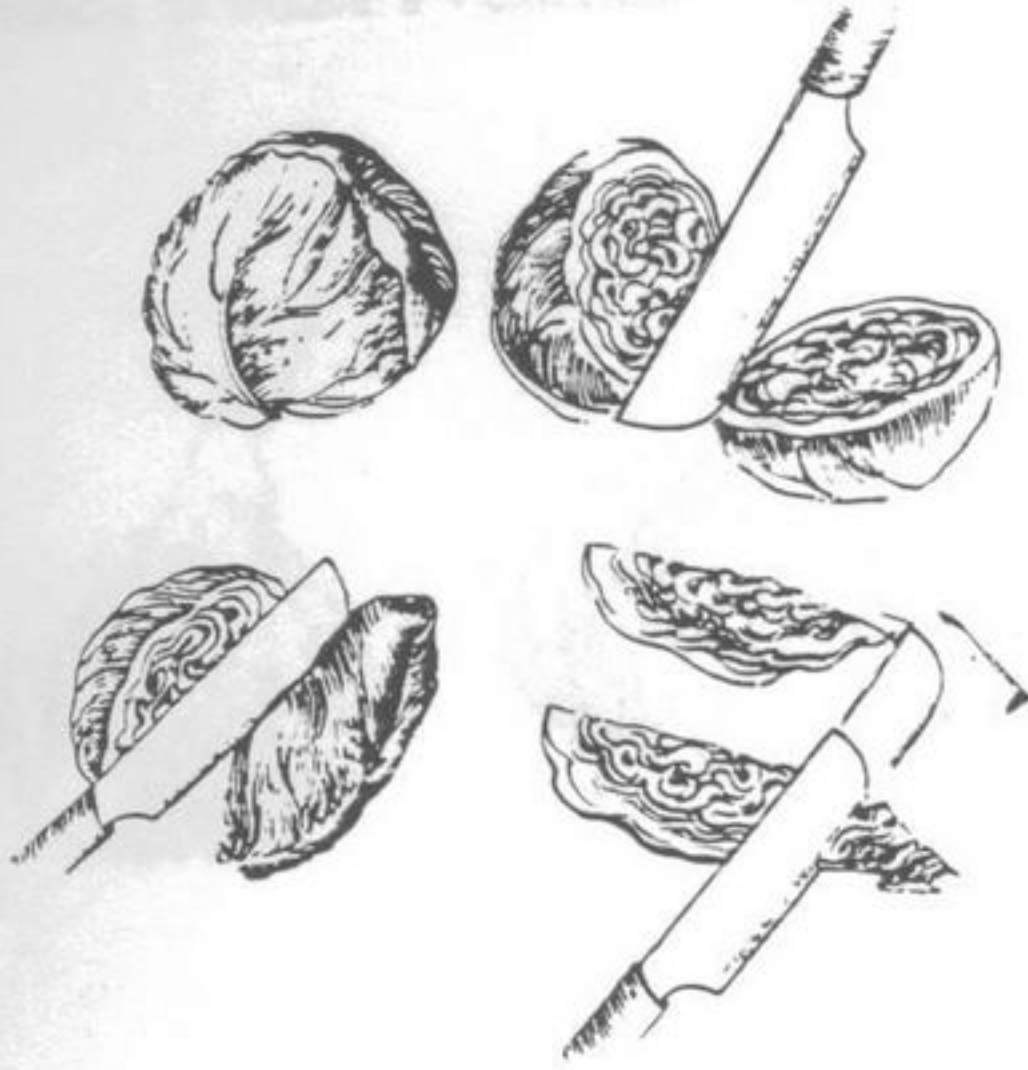
EN FLEURS

Extraire des coins ou triangles coupés sur toute la longueur, ensuite en faire des rondelles. Ceci peut être très joli pour garnir une soupe.

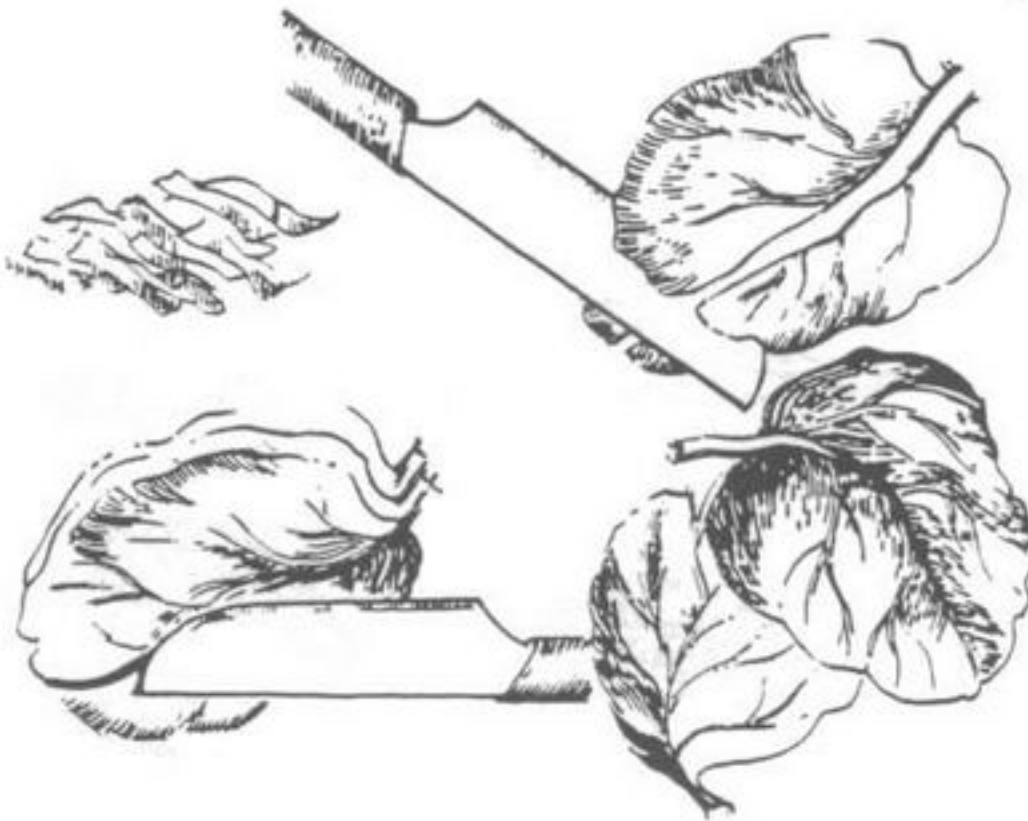


COUPER LE CHOUX OU LES FEUILLES

Extraire des parties entières (voir deuxième dessin) et en faire des triangles pour les couper ensuite en fines lamelles.



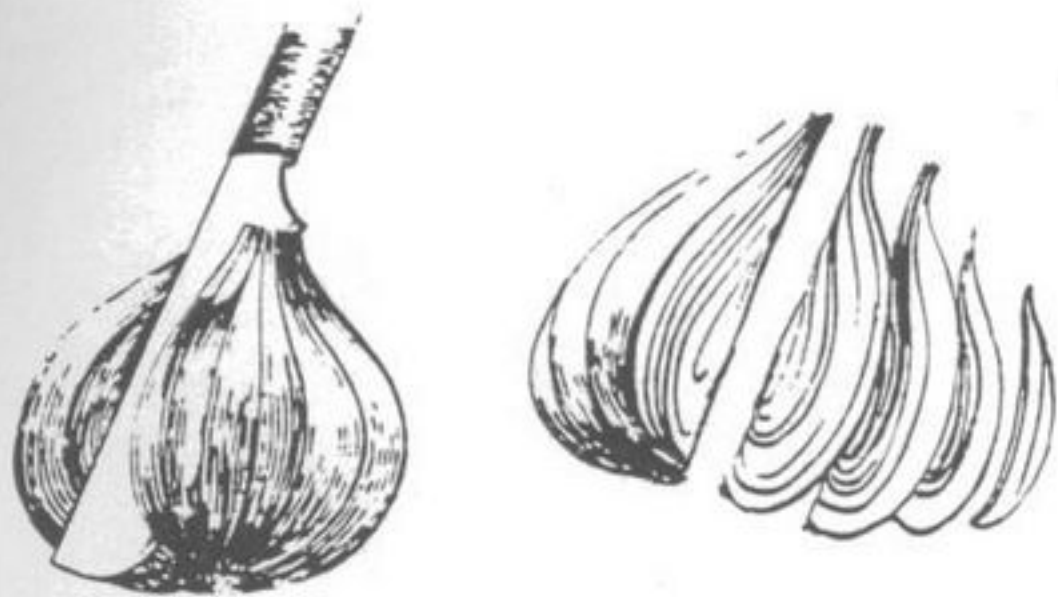
Placez 2 ou 3 feuilles l'une sur l'autre, coupez-les en 2 ou 3 dans le sens de la longueur et faites-en des lamelles aussi fines que vous voulez.



COUPER L'OIGNONS

En demi-lune

Coupez l'oignon en deux dans l'axe de la croissance. Placez le côté plat sur la planche et coupez, toujours dans l'axe de la croissance, en demi-lunes. A mi-chemin, vous faites un quart de tour de manière à ce que la partie arrondie se trouve à l'extérieur. Vous pouvez ainsi continuer plus facilement.



Emincé

Coupez l'oignon en deux dans l'axe de la croissance. Placez le côté plat sur la planche et coupez en fines et égales lamelles sans trancher la base de la racine. Vous pouvez ensuite couper dans le sens inverse et obtenir des petits morceaux. Vous pouvez, vers la fin, couper finement la partie autour de la racine.

