

ecycle - N° ISBN : 2-908721-16-3

幸

Prix public: 4 F

"Notre engagement qualité"

Priorité aux approvisionnements directs auprès des agriculteurs biologistes

Sélection et contrôles rigoureux de nos achats et fabrications

Stockage de nos céréales en altitude pour une meilleure conservation au froid ambiant loin de toutes pollutions

Transformation dans notre moulin exclusivement consacré aux céréales de culture biologique

Elaboration des produits tout en préservant leurs qualités naturelles

Conditionnement en emballages respectant l'environnement

Produits de l'Agriculture Biologique



Les aliments traditionnels japonais

ou l'art des bio-technologies au service de l'homme depuis des siècles



茶: 藻藻

Editions KI

SOMMAIRE

LES THÉS	
LE MISO	3
LE SHOYOU	5
LE TAMARI	6
LES ALGUES	7
L'UMÉ	12
LA POUDRE DE GINGEMBRE	14
LE KOUZOU	14
LA RACINE DE LOTUS	15
SHIITAKE LE CHAMPIGNON	15
TAKUAN RACINE EN SAUMURE	16

Ce mini-guide est une introduction aux principaux aliments traditionnels japonais. Tous ces aliments ont fait la preuve de leur utilité pour contribuer à un bon équilibre alimentaire. Rappelons que cet équilibre était basé sur les céréales (riz complet principalement), les légumineuses, les légumes avec, en complément occasionnel, le poisson et les fruits de saison (notez l'absence de viande et de produits laitiers).

Donc, toute personne qui adopte une alimentation de type végétalien devrait considérer ces produits de la tradition extrême-orientale comme des compléments alimentaires quasi-indispensables.

Il existe des livres de cuisine et des livres sur la nutrition qui vous en apprendront plus pour réaliser selon la formule consacrée "une cuisine saine, savoureuse et nutritive".

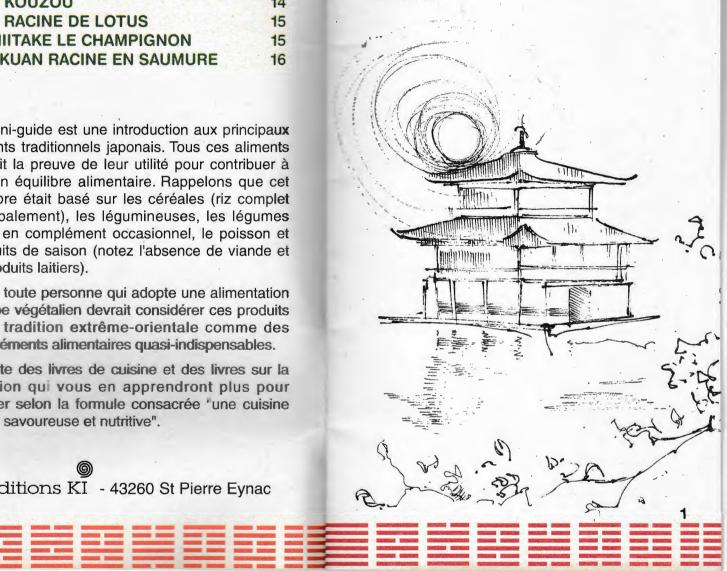
Editions KI - 43260 St Pierre Eynac

LES THÉS

Introduit au Japon il y a 1 500 ans, le thé reste la boisson traditionnelle des Japonais. L'élaboration du thé n'a pas changé au fil des siècles.

Les composants principaux du thé sont du tanin, des acides aminés, de la caféine et des vitamines.

La récolte se fait en mai et juin. Les feuilles sont immédiatement passées à la vapeur puis séchées et écrasées.



LE THÉ VERT

Le thé vert est le plus consommé au Japon, c'est aussi le plus aromatique. Les jeunes feuilles sont cueillies début juin. Le thé vert contient plus de caféine et de vitamine C que tous les autres thés japonais. Stimulant cérébral, le thé vert est aussi un bon diurétique.

PRÉPARATION

I cuillerée à café de thé vert

1 à 1 tasse 1/2 d'eau chaude frémissante (80°C) Laisser infuser le thé pendant 1 minute.

HOJICHA Thé grillé de feuilles et de brindilles. Ce thé est obtenu en faisant griller les feuilles de thé cueillies à la fin de l'été, ce qui a pour effet de l'adoucir et de faire baisser sa teneur en caféine.

PRÉPARATION

Faire bouillir 1 cuillerée à café de thé dans 1 à 1 tasse 1/2 d'eau pendant 1 à 2 minutes.

KUKICHA Thé de brindilles.

Comme son nom l'indique, seules les brindilles cueillies en automne sont utilisées, passées à la vapeur puis séchées, celles-ci sont ensuite grillées.

Contrairement aux autres thés, le kukicha ne contient pas de caféine : ainsi il peut être consommé par tous, petits et grands. Le kukicha a la propriété de neutraliser aussi bien les terrains acides qu'alcalins. Riche en tanin, il agit comme un bactéricide et permet d'éliminer les toxines.

PRÉPARATION

Faire une décoction pendant 10 minutes.

LE MISO

Le miso fait partie de l'alimentation quotidienne des Japonais, c'est une pâte fermentée à base de soja, de sel et souvent d'une autre céréale.

In y a pas si longtemps, chaque famille aponaise faisait son propre miso. L'origine du miso remonte à des siècles (bien avant celle de a sauce shoyou).

FABRICATION

La première opération consiste à cuire du riz ou de l'orge à la vapeur puis à l'ensemencer avec du koji (spores d'Aspergillus oryzae) et ensuite à le mélanger à du soja cuit et de l'eau salée. Cette préparation est placée dans d'immenses cuves en bois de cèdre, de lourdes pierres maintiennent une pression constante par-dessus. Pendant les quinze mois suivants, la maturation s'effectue. Au rythme des changements de température des saisons, le koji et les microorganismes environnants transforment cette pâte en acides aminés, acides gras, et sucres simples très digestes. En même temps, les minéraux du sel marin se combinent à d'autres nutriments, et deviennent assimilables. La fermentation produit de petites quantités d'alcool et d'acide lactique qui jouent le rôle de conservateurs naturels.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Dans le miso, la structure protéique du soja est décomposée en 18 acides aminés différents (dont ceux considérés comme essentiels).

Ainsi, même consommé en petites quantités, le miso est un apport nutritionnel important. Riche en enzymes, il favorise la digestion des autres aliments et stimule la sécrétion gastrique.



Les bactéries qui se développent dans le milieu salé du miso sont très bénéfiques pour la flore intestinale, elles aident à éliminer les microorganismes indésirables. Au niveau de l'intestin, l'action alcalinisante du miso améliore l'assimilation et donc la qualité du sang. Des chercheurs de l'Université d'Hiroshima, au Japon, ont démontré que le miso constitue une réelle protection contre la radioactivité et même, contribue à son élimination de l'organisme.

MISO BIOLOGIQUE NON PASTEURISÉ

Le miso de riz et le miso d'orge couramment distribués sous un emballage étanche, donc après avoir été pasteurisés pour arrêter les fermentations, sont également disponibles sous leur forme naturelle, c'est-à-dire non pasteurisée. Seul un miso de deux ans (ayant achevé sa maturation) peut être distribué sans pasteurisation préalable. Ce miso est encore vivant, ses micro-organismes sont actifs, c'est pourquoi l'emballage doit comporter une valve qui permet aux gaz de fermentation de s'échapper. Ce miso contient plus d'enzymes que le miso pasteurisé. Il est donc plus intéressant au point de vue nutritionnel.

SOUPE MISO Principe de base Faire un bouillon à partir d'algues (kombou, wakamé, ...), de légumes, de champignons (shiitaké). Ajouter du miso (pour 4 personnes : 3 cuillerées à café de miso dans 3 bols de liquide). Veiller à ne pas faire cuire le miso, ce qui nuirait à son arôme et surtout à sa valeur nutritive. Consulter les livres de cuisine pour des recettes plus élaborées.

LE SHOYOU

Le shoyou est une sauce fabriquée à partir de soja, de blé et de koji (spores spécifiques d'Aspergillus oryzae). Utilisé depuis des siècles dans la cuisine japonaise, le shoyou est devenu un ingrédient prisé dans le monde entier. Aujourd'hui, 99 % du shoyou est fabriqué industriellement de façon accélérée et industrielle. Il contient souvent des colorants, des conservateurs et divers autres additifs. Le shoyou traditionnel est fabriqué sans adjonction d'aucun produit chimique. Cela est possible seulement parce que la fermentation se déroule à son propre rythme suivant la température des saisons, et qu'ensuite l'affinage se fait pendant de longs mois dans un milieu naturel.

INGRÉDIENTS

Eau, soja, blé, sel de mer, Aspergillus oryzae (koji).

ÉTAPES DE FABRICATION

- 1. Les haricots de soja sont mis à tremper environ 16 heures, puis cuits à la vapeur.
- 2. Le blé complet est légèrement grillé, puis concassé.
- 3. Dans une pièce spéciale, appelée "muro", le soja et le blé sont mélangés et ensemencés avec des spores de koji. Ensuite fincubation dure
- 4. Le mélange est délayé dans de l'eau salée. Le tout arrivera doucement à maturité au bout d'un an et demi.
- 5. Le liquide est extrait par simple pression, puis purifié par décantation et filtré. Ensuite il est pasteurisé et mis en bouteilles.





Ce lent procédé de maturation du shoyou transforme le soja et le blé en acides aminés, en acides gras et en sucres simples facilement digestibles. D'autre part, les minéraux du sel marin se combinent à d'autres nutriments pour devenir assimilables. Mais c'est surfout en tant qu'assaisonnement de choix que le shoyou est reconnu. Utilisé en petites quantités, il équillibre les légumes acides tels que les tomates, il aide remarquablement à la digestion des céréales. Riche en acide glumatique, il réhausse le goût des aliments.

LE TAMARI

Le procédé de fabrication du tamari est très similaire à celui du shoyou, la grande différence est qu'il ne contient pas de blé, c'est une sauce "pur" soja (même fabrication que le shoyou). Le tamari a un goût plus fort et un arôme plus prononcé que le shoyou. Il est aussi plus épais et plus riche en protéines que celui-ci, mais lui ressemble beaucoup par sa composition. Au Japon, la sauce de soja la plus utilisée est le shoyou, mais le tamari convient mieux aux personnes qui ne peuvent consommer du blé.

INGRÉDIENTS

Eau, soja, sel marin, Aspergillus oryzae (koji).

LES ALGUES

Les algues sont parmi les plus anciennes formes de vie. Au sein des océans, les températures ont une remarquable constance, même à travers es âges. Cette qualité de l'océan a permis aux algues de se dévélopper.

Les algues, légumes de mer, ont depuis toujours été consommées par les hommes. Au Japon, leur usage est aussi courant que celui des légumes terrestres. Elles sont une bonne source d'oligo-étéments (tel que l'iode), de calcium (2 à 3 fois plus que dans le lait), et de vitamine B12. De par leur teneur en enzymes et en minéraux, les algues sont capables d'aider l'organisme à corriger les effets néfastes des matières grasses animales. Elles aident à éliminer la radioactivité et les produits chimiques toxiques que nous absorbons. Elles sont efficaces comme préventif de l'arthrite, des désordres nerveux et du dysfonctionnement du système endocrinien.

LA WAKAMÉ

Cette algue vert foncé est une longue feuille qui pousse un peu plus en profondeur que l'iziki dans les courants froids. On la récolte de février à juin, à l'aide de râteaux à longs manches. La wakamé est très utilisée au Japon. Dans la médecine populaire japonaise, elles est reconnue pour purifier et fortifier le sang; avec la soupe miso, elle a été consommée depuis des générations par les accouchées.

Lavée, puis simplement trempée dans de l'eau, (5 à 10 minutes), elle peut être consommée crue dans des salades ou mise dans les soupes 5 minutes avant la fin de la cuisson.

6 | September | Se

L'IZIKI

Cette algue fibreuse pousse le long des côtes rocheuses du Pacifique, à 1 ou 2 mètres de profondeur parce qu'elle aime la lumière du sole L'iziki pousse en une année. On la récolte à la main au printemps.

Contrairement à d'autres algues, elle est très coriace. Aussi doit-on la sécher de nouveau. Ensuite, on la fait tremper dans du jus d'aramé pour renforcer sa couleur noire. Finalement, elle est séchée au soleil une dernière fois.

L'iziki contient 14 fois plus de calcium que le lait de vache. Elle est aussi très riche en protéines, en vitamines A et B, et en fer. Elle est recommandée aux diabétiques.

PRÉPARATION DE BASE

Après l'avoir lavée soigneusement, faire tremper l'iziki dans de l'eau 15 à 20 minutes (ne pas faire tremper trop longtemps car l'algue deviendrait molle et gluante). Cuire 30 minutes dans l'eau de trempage riche en arôme et en éléments nutritifs.

L'ARAMÉ

Elle est similaire par sa texture, sa consistance et sa couleur (noire) à l'iziki, avec cependant une saveur moins prononcée.

L'aramé pousse en abondance dans la mer du Japon. On la récolte de mai à août à la main. On l'attendrit par cuisson pendant 7 heures, puis on la fait sécher au soleil. L'aramé est une feuille large que l'on découpe en fines lanières pour un usage plus facile.

C'est une excellente source de protéines, de lipides et de vitamines A, B1 et B2. En cuisine, on prépare l'aramé de la même façon que l'iziki.

LE KOMBOU

Cette laminaire pousse en profondeur, dans les eaux froides et pures du Nord. La meilleure cualité de kombou japonais est récoltée dans la cartie la plus au nord, au large de l'Ile d'Hokkaido. Le kombou pousse en épaisses lanières plates, longues de 5 à 10 mètres (plus on monte vers le nord où l'océan est plus froid, et plus le kombou est long et de meilleure qualité). Sec, il est vert foncé et très raide. Souvent on remarque à sa surface des petites tâches canches, du glutamate, un des composants les plus intéressants du kombou. L'algue kombou contient de l'acide alginique, ce

qui lui confère de la saveur. L'acide alginique a des propriétés intéressantes : il aide à l'élimination du cholestérol, à réguler la pression sanguine, et I favorise le travail des intestins.

D'autre part, il constitue une barrière à 'absorption du strontium et du cadmium par le corps.

UTILISATION

Cette algue nécessite une cuisson à l'eau (au moins 30 minutes). Elle peut être cuite avec des céréales ou des légumineuses (dont elle favorise la digestion); elle fait d'excellents bouillons.



LA NORI

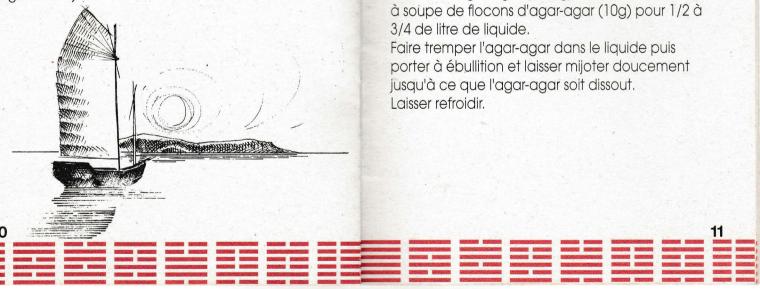
L'algue nori devient une des plus populaires dans le monde. Cela est dû à son goût, à son aspect et à son utilisation dans la confection des sushis (rouleaux de riz enveloppés d'algue nori). La culture de cette algue requiert beaucoup de soins et d'attention. Différents facteurs entrent en ligne de compte, tels que la qualité des semences, la pureté et la température de l'eau, et la méthode de séchage. Tout cela tend à rendre l'algue nori relativement chère.

Au Japon, on cultive la nori sur des filets qui sont ramassés à marée basse. L'algue est ensuite pressée en feuilles et mise à sécher.

La nori a une excellente valeur nutritionnelle. Elle est riche en E.P.A., vitamines, protéines, taurine, minéraux et chlorophylle, L'E.P.A. est une huile qui prévient le durcissement des artères. La taurine est un acide aminé efficace pour réduire l'hypertension.

UTILISATION

On peut soit émietter la nori et l'utiliser en garniture de céréales ou de légumes, soit réaliser des rouleaux de riz, par exemple, avec la feuille entière (que l'on aura, au préalable, grillée légèrement).



L'AGAR AGAR appelée KANTEN au Japon Cette gélatine traditionnelle est faite avec huit variétés différentes d'alaues rouges, selon un long procédé, dans la période hivernale. Toutes les algues sont d'abord cuites ensemble jusqu'à ce qu'elles forment en durcissant une aélatine épaisse. Celle-ci est découpée en barres. Ensuite, ces barres sont disposées sur des lits de paille en plein air et exposées au gel pendant une dizaine de jours. Cela a pour effet d'en extraire l'humidité en ne laissant enfin aue des barres légères d'aspect feuilleté.

On utilise l'agar-agar comme n'importe quelle gélatine. Elle entre dans de nombreuses compositions de bonbons, de confitures, de flans, de desserts divers, de gelées, ...

Au Jàpon, l'agar-agar est utilisé en diététique, particulièrement dans la préparation de desserts. Il est efficace pour dissoudre le cholestérol. Il ne contient ni calorie, ni matière grasse, il est riche en fer et en calcium. L'agar-agar nettole l'estomac et les intestins en les aidant à évacuer les vieux résidus. Ainsi, c'est un excellent moyen pour traiter la constipation.

RECETTE DE BASE

2 barres d'agar-agar (2 x 4g) ou 2 cuillerées à soupe de flocons d'agar-agar (10g) pour 1/2 à 3/4 de litre de liquide.

Faire tremper l'agar-agar dans le liquide puis porter à ébullition et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que l'agar-agar soit dissout. Laisser refroidir.

L'UMÉ

L'umé est un prunier dont les fruits acides cueillis en juin sont exceptionnellement riches en protéines et minéraux (2 fois plus que dans les autres fruits), particulièrement en calcium, fer et phosphore.

Mais l'intérêt premier des préparations à base de prunes d'umé est leur teneur très élevée en acide citrique. L'acide citrique joue un rôle important dans le corps : lorsque les enzymes de digestion fonctionnent mal l'acide lactique s'accumule, et cette acidification du sang et d'autres fluides du corps provoque un état de fatigue. Or, l'acide citrique décompose l'acide lactique en substances que le corps peut éliminer. C'est pourquoi il est particulièrement utile chez les athlètes, mais aussi chez les femmes enceintes; celles-ci ont besoin de bien assimiler le calcium, et l'acide citrique aide à son assimilation. De plus, il agit favorablement sur le foie et sur les intestins dont il régularise les fonctions aussi bien en cas de constipation que de d'arrhées. Enfin, il est un antiseptique puissant.

D'autre part l'umé, par sa teneur élevée en fer et son effet positif sur l'estomac et les intestins, est un allié sérieux pour combattre efficacement l'anémie.

LES PRUNES UMÉBOSIS

Les prunes d'umé subissent une première lactofermentation avec du sel de mer. Elles sont ensuite séchées au soleil de l'été pendant 3 à 4 jours, on y ajoute des feuilles d'irésine "shiso" (elles-mêmes préalablement lactofermentées), elles sont alors lactofermentées une deuxième fois pour devenir les fameuses prunes umébosis.

Les Japonais les utilisent depuis des générations cour leurs vertus médicinales, et les consomment, en général, à raison d'une prune par personne et par jour.

LA PURÉE D'UMÉBOSIS

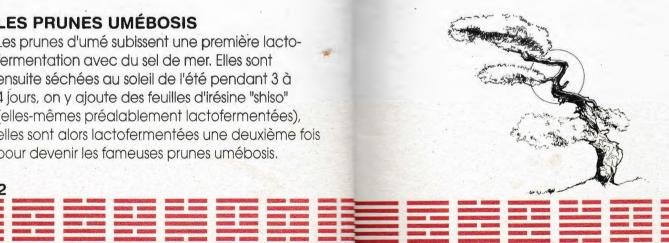
Produite simplement par dénoyautage, puis par pétrissage des prunes umébosis, la purée d'umébosis peut être consommée telle quelle ou facilement utilisée dans les sauces de salade, sushi, ... (dans une sauce de salade, elle peut templacer à la fois le vinaigre et le sel).

LE CONCENTRÉ D'UMÉ

Ce sirop épais et foncé est obtenu par réduction cuisson de 48 heures) de jus frais de prunes 12 ka de prunes donnent 40 a de concentré). est admis que ce concentré est 30 fois plus puissant que la prune umébosis.

LES PASTILLES D'UMÉBOSIS "SAN"

D'utilisation facile, ces sortes de mini-prunes umébosis concentrées sont proposées dans un petit étui-distributeur de poche, très pratique. Elles sont fabriquées à partir de purée d'umébosis, à teneur réduite en sel, par dessication à froid.



LA POUDRE DE GINGEMBRE

Le gingembre est une plante annuelle tropicale d'Asie. On utilise depuis très longtemps, en petites quantités, sa racine râpée ou en poudre pour donner une saveur piquante à diverses préparations. Le gingembre stimule ainsi la transpiration et "réchauffe" en activant la circulation.

Son usage est bénéfique en cas de coup de froid, de diarrhée, de constipation. Le gingembre active la sécrétion des fluides corporels et, ainsi, l'élimination de toxines.

Utiliser, de temps à autre, le gingembre comme condiment alimentaire, constitue donc une habitude préventive saine.

LE KOUZOU

C'est une légumineuse sauvage qui pousse dans les montagnes du Japon. Grimpante, elle est capable de déraciner les arbres qu'elle entoure. On extrait de sa racine une fécule sous la forme d'une fine farine d'un blanc éclatant.

Depuis longtemps, on utilise le kouzou au Japon aussi bien pour ses vertus culinaires que médicinales. Le kouzou passe pour défendre les muscles et les vaisseaux sanguins, adoucissant ainsi les inflammations et faisant baisser la fièvre.

Il aurait un effet favorable dans de nombreux cas (stress, insomnie, contractures cardiaques, hypertension, crampes, névralgies, rhumatismes, refroidissement, diarrhées).

Les Japonais préparent ainsi une boisson reconstituante à partir du kouzou :

Dituer une cuillerée à café de kouzou dans une tasse d'eau, chauffer doucement en remuant usqu'à ce que le mélange devienne translucide. On peut y incorporer une cuillerée à café de purée d'umébosis ou saler légèrement avec du shoyou.

LA RACINE DE LOTUS

Le lotus est une tubercule vivace aquatique mportée de Chine au Japon par un moine boudhiste, il y a quelque 600 ans.

C'est la partie souterraine du rhizome qui est utilisée car elle est riche en substances nutritives. La fécule de lotus qui contient 13 % de sucres simples est une bonne source d'énergie. Mais utilité première du lotus réside dans son habilité à stimuler les secrétions du corps (fluides et mucus) et à éliminer celles en excès dans les pournons et les bronches. Ainsi, elle est très utile pour combattre les refroidissements, l'asthme, es problèmes rénaux et pulmonaires.

JTILISATION

1 cuillerée à café de poudre de racine de lotus pour 1 petite tasse d'eau. Ajouter 1 pincée de sel et amener doucement à ébullition.

SHIITAKE Le champignon

Au Japon, le shilkaté est depuis longtemps promu comme un "élixir de vie". En plus de ses bienfaits pour la santé, c'est un ingrédient fréquemment

utilisé en association avec divers légumes et comme aromatisant des bouillons.

Pour satisfaire l'importante demande de shiitaké, ceux-ci sont maintenant cultivés sur des troncs de chênes selon une méthode minutieusement mise au point depuis le moyen âge.

Les vertus du shiitaké ont été recemment confirmées par l'analyse et la recherche.

Le shiitaké favorise l'élimination du cholestérol et active le système immunitaire (activité anti-virale). Dans le cadre d'une hygiène alimentaire accrue, il convient donc d'utiliser le shiitaké comme complément nutritionnel.

TAKUAN Radis en saumure

Appelé "pickles" en anglais, les saumures de légumes (comme la choucroute crue) ont l'avantage de conserver intégralement les vitamines C alors que les radis crus râpés, comme les autres légumes, perdent en une 1/2 heure de l'ordre de 50 % de leurs vitamines C !

Le takuan obtenu par fermentation salée avec du son de riz, apporte de l'acide linoléique qui fait baisser le cholestérol sanguin et contribue à prévenir le durcissement des artères. Au Japon, il est d'usage de manger deux rondelles de takuan à chaque repas.

Quelques teneurs pour mieux apprécier ces produits (base 100 g)				
	Calcium -mg	Phosphore mg	Vit. A Unité Int	Vit. C mg
Thé vert	440	280	13000	250
Thé de 3 ans Feuilles et brindilles	490	280	12000	44
	Calcium mg	Phosphore mg	Protéines g	Sodium g
Algues Agar Agar (Kanten)	690	14	2,3	0,04
Algues Aramé	830	220	8,0	2,90
Algues Hiziki	1400	100	10,6	1,40
Algues Kombou	710	200	8,2	2,80
Algues Nori	390	580	38,8	0,12
Algues Wakamé	960	400	15,0	6,10
	Calcium mg	Phosphore mg	Protéines g	Sodium g
Miso d'Orge	80	120	9,7	4,20
Sauce Shoyou	21	140	7,5	5,90
Sauce Tamari	30	200	10,0	5,90
Prunes salées Umébosis	24	22	0,8	8,10
Champignons Shiitaké	12	270	20,3	0,02

Source: Ressources Council, Sciences and Technology Agency, Japon 1982

Bibliographie de base :

Manger Bien, Manger Sain, Diana Cazals, Ed. Hachette
Pâté de Lentilles, T. Laridon / W. Maes, Ed. L'essentiel
Harmonisation de l'Alimentation, Aveline & Michio Kushi, Ed. Trédaniel
Les Aliments Fermentés Traditionnels, Claude Aubert, Ed. Terre Vivante
Cuisinons avec les Algues, Hélène Magarinos, Ed. Rey-Magarinos
Le Lait, une Sacrée Vacherie?, Dr Le Berre, Ed. Equilibres Aujourd'hui