

MANGER CRU, MANGER VRAI.

Découvrir l'alimentation crue et ses bienfaits, c'est un peu comme retourner aux sources de notre existence. « Manger cru » c'est « manger vrai » car la nature a prévue ce qu'il y a de mieux pour nous. C'est aussi synonyme de manger sain, et cela doit rester un plaisir quotidien pour notre palais. Voici les points principaux du « Manger vrai » :

- Pas ou peu de cuisson au dessus de 45° .
- Des fruits et des légumes bio de préférence
- Des oléagineux
- Des graines germées
- Des algues
- Des lactofermentations

Parfois quelques produits animaux

Si vous ajoutez à cela un rythme de sommeil et de travail adapté, il y a fort à parier qu'une nouvelle vitalité s'installera chez vous. Notre corps a une capacité naturelle extraordinaire à se régénérer. Ce processus s'appelle la loi de l'homéostasie .

Je vous invite à revenir au « fait maison ».

Je suis sûre que nos repas doivent être composés majoritairement de légumes et de fruits de qualité en laissant une large part au cru.

Suite aux nombreux scandales alimentaires, nous ne pouvons plus ignorer l'impact du contenu de nos assiettes sur notre santé. La plupart des produits proposés dans les grandes surfaces sont bien loin de ressembler à de la nourriture vraie. Les cocktails d'additifs glissés dans toutes ces préparations, sont incontestablement liés à l'explosion des maladies dégénératives. C'est pour toutes ces raisons qu'un mouvement de retour aux sources est en train.

FAUT-IL MANGER TOUT BIO ?

Pourquoi manger cru

Tous conscients de l'impact des traitements chimiques et autres additifs sur notre état de santé, il me semble important de privilégier au maximum les produits bio. Mais ne soyez pas bloqués si votre budget ne vous le permet pas. Vous pouvez trouver des producteurs locaux qui, sans être estampillés AB produisent de façon respectable. En théorie, il est préférable de s'approvisionner en produits mûrs, de saison et en circuits courts .

Côté digestion, selon d'où vous arrivez, cela peut déménager au niveau intestinal. Il y aura quelques précautions à prendre pour les intestins irritables en commençant par intégrer des jus de fruits et de légumes quotidiennement, cela permettra l'adaptation progressive de votre biot intestinal.

LA CRUSINE

La crusine, c'est l'art de préparer des plats constitués de fruits, de légumes , d'oléagineux à l'état brut. Pour cela nous disposons de techniques de découpes, de marinades, de fermentations, de déshydratation .

LE MATERIEL

Un bon couteau et une planche feront l'affaire pour commencer. Un **spiraliseur** ou une mandoline pour détailler spaghetti, tagliatelles, pommes, choux.... Un **extracteur de jus**, pour les intestins fragiles, permettra d'extraire les fibres contenues dans les végétaux, afin de bénéficier pleinement de leur apport nutritionnel. Un **robot à lame S** sera très utile pour préparer des semoules ou des pâtes, il fait en général déjà parti de votre équipement cuisine. Un **blender puissant** vous aidera à réaliser des potages veloutés et des crèmes à base d'oléagineux. Un **déshydrateur** apportera une touche de craquant, pour réaliser des fonds de tarte, des crackers, des cuirs de fruits tout en préservant leur intégrité nutritionnelle.

Les bases de l'alimentation vivante

Cette alimentation apporte un message d'espoir face aux dérives alimentaires. Elle permet vraiment de répondre à tous nos besoins vitaux. C'est aussi un engagement pour le futur de notre planète et celui de nos enfants.

Commencer par les jus

D'une manière générale, on ouvre les portes de cette alimentation avec les jus de légumes et de fruits. C'est une source facile et agréable d'apports nutritifs de qualité. Les personnes ayant essayé de basculer dans cette alimentation sans passer par les jus ont parfois rencontré quelques problèmes intestinaux dus à la présence des fibres et à l'état préalablement irrité de leur colon.

Une fois la phase de reconstruction des parois intestinales dépassée, la composition essentiellement crue de vos repas vous permettra de maintenir une bonne vitalité.

Manger cru = plus de vitalité

Au début, on mange beaucoup. En effet, l'habitude que l'on a prise de se remplir d'ingrédients nutritivement vides invitait notre organisme à toujours en réclamer plus. Très vite nous redécouvrons ce sentiment de satiété que seul les aliments bruts procurent. L'information de satisfaction est transmise dans un langage reconnu par nos cellules.

Manger bio

Aujourd'hui on peut pratiquement tout remplacer par des ingrédients crus, le seul bémol, c'est d'arriver à se procurer des ingrédients de qualité, de préférence bio et surtout mûrs! Une fois que vous aurez trouvé les bonnes adresses dans votre région, de bonnes recettes feront le reste.

Se former

Crusine Académie

Marie Sophie L

Crusinez vous

Simplement Cru

Ariane les cRawquantes