

KIRLIAN

c a f é



Introduction à l'alimentation vivante

Présenté et rédigé par Gabrielle Samson
www.gabriellesamson.com
support@gabriellesamson.com
514-446-3211

Introduction

Ce cours en alimentation vivante offert par Gabrielle Samson vous convie à découvrir multiples principes, techniques et recettes de base qui vous permettront d'expérimenter et d'intégrer simplement plus de vie dans vos menus. Le but du cours est de vous offrir les informations nécessaires à une bonne compréhension des aspects physiologiques et chimiques, mais surtout gustatifs et pratiques de la cuisine vivante.

Nous vous invitons à porter attention à comment vous vous sentez, corps et esprit, après avoir mangé des d'aliments vivants et à vous fier à votre intuition par rapport à l'ensemble des informations présentées dans ce fascicule. *Vous* êtes la personne la mieux placée pour vraiment savoir ce qu'il y a de mieux pour vous. Suite à ce cours, poursuivez vos recherches et expérimentez au gré de votre inspiration. Soyez créatifs dans la transformation de vos habitudes alimentaires, et surtout, amusez-vous!

Quelques définitions

Avant de plonger dans les principes de base en alimentation vivante, voici quelques définitions.

Végétarisme: pratique alimentaire qui exclue la consommation de viande, mais autorise celle de certains produits du règne animal comme les produits laitiers, les œufs, le miel, etc.

Végétalisme: alimentation exclusive par les végétaux. Pratique alimentaire qui, comme tout régime végétarien, exclue toute chair animale (viande, poissons, crustacés, mollusques, etc.) ainsi que les produits dérivés des animaux (gélatine, etc.) et qui rejette, de surcroît, la consommation de ce qu'ils produisent (œufs, produits laitiers, etc.). Le végétalien ne consomme donc aucun aliment provenant du règne animal.

Crudivorisme: pratique alimentaire qui consiste à ne pas chauffer la nourriture à plus de 46°C. Dans son acception la plus simple, elle est le fait de se nourrir d'aliments crus.

Alimentation vivante: L'alimentation vivante est avant tout une alimentation à base de végétaux biologiques et crus. Le terme alimentation vivante est souvent utilisé comme synonyme de crudivorisme. On peut toutefois voir une grande différence entre ces deux termes, le crudivorisme étant un terme plus général qui englobe des pratiques plus spécifiques comme l'alimentation vivante. L'adepte d'alimentation vivante recherche plus que simplement le "cru", il cherche le vivant. Les produits animaux crus y sont exclus. Les adeptes consomment particulièrement les graines germées et les aliments fermentés (contenant des bactéries vivantes).

La philosophie sous-jacente en alimentation vivante veut que l'absorption d'aliments vivants recrée et consolide la vie dans le corps, contrairement aux aliments morts qui appellent la décomposition et le compostage. La force de vie des aliments nous nourrit vraiment. Elle irradie des aliments vivants et encore plus s'ils sont crus et biologiques. C'est de là que vient le nom du Kirlian café. L'effet Kirlian est le résultat photographique de la manifestation physique d'ondes à hautes fréquences qui émanent des personnes et objets.

champignon biologique



champignon commercial

Petite histoire de l'alimentation vivante

Au tournant du 20^e siècle, le docteur Edmond Bordeaux-Szekely, grâce à ses traductions (de textes d'araméen, de la mer Morte, etc.) et ses recherches avec la société Biogénique internationale révélèrent une longue tradition d'alimentation vivante en Orient, en Occident et aux Amériques. En effet, l'Évangile de paix des Esséniens révèle que l'alimentation vivante était pratiquée il y a plus de 2000 ans par cette ancienne secte juive, dont les membres, dit-on, pouvaient vivre jusqu'à 120 ans.

Dans le prolongement des études du Dr. Bordeaux-Szekely, plusieurs médecins pionniers ouvrirent des centres à travers le monde. Victoras Kulvinskis et Ann Wigmore créèrent en 1958 aux États-Unis *The Hippocrate Health Institute*. Depuis, d'autres centres analogues ouvrirent leurs portes et constituent à ce jour une base de données importante pour l'étude de l'incidence du crudivorisme sur la santé.

Différents peuples de l'antiquité (sumériens, esséniens, celtes, etc.) connaissaient déjà les avantages offerts par les aliments vivants tels que les graines germées. Pratique pour manger frais et équilibré, les navigateurs en consommaient durant les grandes traversées. La germination permet d'obtenir des aliments riches en vitamines et minéraux en toute saison et sous toutes latitudes. Comme beaucoup d'autres secrets oubliés et retrouvés, l'alimentation vivante est un riche trésor redécouvert comme une évidence naturelle, simple et logique. Elle est la première nourriture de l'homme et a certainement avantage à être intégrée au quotidien.

L'alimentation vivante ou «raw food» compte des milliers d'adeptes aux États-Unis. En Californie seulement, on compte maintenant plus de 40 restaurants offrant un menu cru.¹

Pour un historique plus complet, voir le site suivant: <http://alimentationvivante.org/>

Bienfaits de l'alimentation vivante

La cuisson détruit en partie les vitamines, les minéraux biologiquement disponibles, les acides nucléiques (ADN-ARN), la chlorophylle ainsi que toutes les enzymes. La chaleur désorganise la structure des protéines les rendant inassimilables dans des proportions de 50% à 85%. Il peut s'en suivre des carences diverses en acides aminés essentiels et en nutriments divers. C'est pourquoi, la majorité des gens ressentent le besoin de consommer de grandes quantités de protéines concentrées qui mobilisent beaucoup d'énergie vers les organes digestifs. Ceci crée une accumulation d'excédents non métabolisés qui conduit tôt

¹ <http://www.soystache.com/raw-food-restaurants.htm>

ou tard à des maladies dégénératives et à un vieillissement prématuré du corps.²

L'alimentation vivante :

- ✓ offre au corps une grande quantité d'eau et d'oxygène, bases de la vie sur terre;
- ✓ est riche en fibres, favorise une bonne élimination;
- ✓ favorise l'élimination des toxines et du mucus; permet de détoxifier le corps;
- ✓ renforce le système immunitaire;
- ✓ regorge de minéraux alcalins qui contribuent à rééquilibrer notre pH et à éviter le développement de nombreuses maladies: bactéries, champignons, levures, douleurs, acidité, inflammation, problèmes de peau et +;
- ✓ est riche en antioxydants (ralentissent le vieillissement de nos cellules);
- ✓ facilite la digestion et améliore l'assimilation des nutriments (n'oubliez pas de bien mastiquer!);
- ✓ redonne énergie et vitalité tout au long de la journée.³
- ✓ protège des risques de surcharge pondérale; (oui, souvent on perd les kilos de trop avec l'alimentation vivante!).

En plus des bienfaits sur le corps, l'alimentation vivante clarifie l'esprit et nous remet en relation avec les aliments dans leur état biologique naturel, non-transformés industriellement, dans le plus grand respect de notre environnement.

L'alimentation vivante peut aussi avoir un effet bénéfique sur votre porte-monnaie. Le prix des viandes, poissons, produits transformés, produits laitiers, pains et des aliments prêts-à-manger du panier d'épicerie dépasse largement celui des fruits, légumes, algues, noix et graines d'une alimentation vivante. Ces aliments vous nourrissent tellement plus que vous n'aurez plus besoin de consommer autant. De plus, les aliments non transformés produisent beaucoup moins de pollution dû à l'emballage. Ne gaspillez plus votre argent et votre santé sur des calories vides, mangez vraiment ! Investissez sur la vie; meilleur rapport qualité/prix, garantie!

Techniques de cuisine vivante

Le trempage

Le trempage rend les graines et les noix plus faciles à digérer. Elles contiennent des inhibiteurs d'enzymes qui les empêchent de germer et rendent la digestion difficile. Le trempage peut sembler du travail en extra dans la cuisine vivante, mais c'est une incontestable économie d'énergie pour le corps! Le trempage est la première étape de la germination. La vie se réveille et les transformations chimiques s'opèrent. Il ne suffit donc que

²Langlois, Diane *Manuel de cours de cuisine: Alimentation vivante*, fev. 1994

³Sources : Cusin, Jacques-Pascal. *Santé et vitalité par l'alimentation vivante: une révolution diététique*, Paris, Albin Michel, 1996. & Clement, Brian R. *Alimentation vivante pour une santé optimale: un programme efficace pour chasser les toxines et se remettre en forme*, Montréal, Trustar, 1997.

de prendre une petite minute avant d'aller au lit et le tour est joué!

La fermentation

La fermentation est une technique de conservation utilisée depuis la nuit des temps. La lacto-fermentation ou fermentation lactique est un type de fermentation, qui comme son nom l'indique, résulte en la production d'acide lactique suite à la transformation des sucres et amidons par des bactéries. Elle n'est donc pas exclusivement liée aux produits laitiers. Le processus de lacto-fermentation crée une richesse en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments.

Les produits lacto-fermentés sont également réputés pour régénérer la flore intestinale. Ils sont plus faciles à digérer et leurs bienfaits sont mieux assimilés par l'organisme. En effet, lors de la fermentation lactique, certaines substances gênantes pour la digestion ou l'assimilation (glucides, protéines, amidon...) sont transformées ou détruites. Enfin, plusieurs vitamines sont synthétisées par les micro-organismes responsables de la fermentation lactique. Ainsi, le chou fermenté en choucroute devient une source de vitamine C comparable aux oranges!⁴ Le kombucha, le yogourt et fromage de noix, le miso et tous les légumes lacto-fermentés sont d'autres exemples de fermentations utilisés en alimentation vivante.

La germination

Faire germer des graines en bocaux ou faire des jeunes pousses sur terreau est le moyen de vous procurer les aliments les plus vivants et les plus frais qui soient et ce, de façon économique, rapide et agréable durant toute l'année. Les graines et les noix sont un véritable réservoir d'énergie qui contient tout le potentiel de la plante adulte. Par la germination, nous avons accès à ce potentiel et par sa forme, nous pouvons en manger de grandes quantités.

Les germinations sont faciles à absorber car leurs nutriments sont déjà partiellement digérés. Elles sont libres de produits chimiques, contiennent une quantité impressionnante de nutriments et sont faciles et agréables à faire.⁵ Les germinations ne monopolisent pas d'énergie pour leur digestion mais régénèrent et vitalisent l'organisme. À partir d'une même quantité de blé, on peut nourrir une personne avec l'animal qui l'a consommé, 7 personnes à partir de sa farine ou 20 personnes le faisant germer.⁶ La germination aurait des effets fabuleux s'ils étaient appliqués à l'ensemble de la planète comme outil de gestion des ressources alimentaires. C'est maintenant à nous de jouer afin de retrouver notre autonomie et souveraineté alimentaire!

⁴<http://www.naturalia.fr/esprit-bio/liste-dossiers.asp>

⁵Labrosse, Louise, *Germes et pousés, cultivez et dégustez*, Covivia, Montréal, 2009.

⁶Médecins aux pieds nus, *Des germinations pour tous...pour atteindre l'autonomie alimentaire*, MAPN, Montréal, 2009

La chlorophylle, **mangez du vert!**

La couleur la plus puissante en alimentation vivante est incontestablement le **vert**. La chlorophylle est ce pigment vert que l'on trouve dans les plantes. On l'identifie au sang des plantes parce qu'elle est fort semblable à la molécule d'hémoglobine du sang. L'hémoglobine joue un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène. Au centre de la molécule de chlorophylle, on trouve un atome de magnésium alors que la molécule d'hémoglobine comporte un atome de fer. Tout le reste est identique dans ces deux molécules.

Les bienfaits de la chlorophylle sont nombreux. Les végétaux verts sont alcalinisants et désintoxifiants. Ils favorisent la production des globules rouges, font baisser le taux de cholestérol, neutralisent l'acidité gastrique et permettent à l'intestin d'éliminer les substances indésirables qui y stagnent. La chlorophylle est un peu comme de l'énergie solaire condensée. Elle est présente en abondance dans les algues (spiruline, chlorella, E3live...), les légumes à feuilles vertes (chou kale, laitues vertes, choux verts, pousses, herbe de blé)

Les enzymes

La plupart des réactions chimiques réalisées pendant le processus de digestion sont catalysées par les enzymes. Elles permettent entre autres la synthèse des vitamines, transforment les protéines en acides aminés, l'amidon en sucre simple, les graisses en acides gras et rendent les minéraux assimilables. Tout au long de l'appareil digestif, elles travaillent à digérer les aliments en nutriments et organisent les activités d'assimilation. Nous détenons tous une quantité limitée d'enzymes digestives, c'est pourquoi il est favorable de préserver les enzymes déjà présentes dans les aliments crus.

Tous les aliments vivants contiennent de façon naturelle les enzymes en quantité suffisante pour la digestion de ceux-ci, alors profitons-en ! Dépassé environ 46 degrés Celsius, les enzymes sont détruites. Bien entendu le corps humain est capable de produire des enzymes digestives, mais ce processus demande beaucoup d'énergie. Ceci explique souvent pourquoi nous nous sentons lourds et fatigués après un repas copieux et cuit plutôt que léger et rempli d'énergie.

Le matériel et les appareils de cuisine crue:

Les outils d'un bon "crusnier" sont un bon couteau bien affûté, une planche à découper, un mélangeur haute vitesse (type Vita-mix), un robot culinaire, un germoir, un extracteur à jus, un spiraleur et un déshydrateur (type Excalibur). Il n'est pas nécessaire de se procurer tout cet équipement d'un seul coup, vous verrez que souvent un bon mélangeur fait l'affaire.

Les recettes

Lait d'amandes cru

Astuce: faire tremper les amandes la veille avant d'aller se coucher

- 1 tasse d'amandes trempées et égouttées
- 3 à 6 tasses d'eau selon la consistance voulue
- 1 c. thé de vanille
- 1-2 c. à table de sirop d'agave cru ou 2-3 dattes medjool

Tremper les amandes dans l'eau au moins 4 heures. Rincer-les à grande eau. Agiter les amandes et l'eau au Vita-mix et filtrer avec un filtre à lait de noix, un tissu de coton ou un coton à fromage. Presser bien le mélange afin d'extraire le plus de lait possible. Remettre le lait au Vita-mix et ajouter vanille et agave au goût. Le lait se conserve quelques jours au frigo. Il s'ajoute facilement à vos céréales, peut être la base de vos smoothies ou se boit directement.

Variante : Il est aussi facile de varier la recette et d'y ajouter différentes saveurs telles que la fameuse poudre de cacao cru!

Breuvage

Astuce: acheter une bonne quantité de bananes bio-équitable très mûres, épuchez-les, mettez-les dans un sac ziploc et congelez-les. Pratiques, les bananes congelées font une excellente base pour tous vos smoothies.

Smoothie vert déjeuner

- 1 banane
- 1 datte medjool
- 1 c. thé de spiruline d'Hawaii
- 1 c. thé d'amandes trempées et égouttées
- 2 c. thé de graines de sésame non décortiquées (contiennent plus de calcium)
- 1 tasse de jus d'orange fraîchement pressé

Agiter tout les ingrédients au Vita-mix et déguster!

Pudding de chia au cacao cru

- 3 cuil. à table de graines Chia
- 1 tasse lait d'amandes cru
- 1/4 tasse de poudre de cacao cru
- 2 cuil. à table de sirop d'agave
- Noix de coco râpée pour décorer

Versez le lait d'amande dans un bol, ajoutez la poudre de cacao et le sirop d'agave et bien mélanger. Introduire les graines de chia tout en brassant pour éviter les agglomérations de

chia. Laisser les fibres du chia absorber le liquide pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que le pudding ait la consistance du tapioca. Brassez de temps en temps au besoin. Très apprécié des enfants, ce dessert ou déjeuner santé se conserve au frigo pendant quelques jours.

Les fromages de noix

- 1 tasse noix de macadam trempées et égouttées
- 1 tasse de noix de cajou trempées et égouttées
- 1 c. table d'échalottes
- ½ c. thé de sel de mer
- 1 c. thé de jus de citron frais
- 2 c. table d'huile d'olive extra-vierge
- ½ c. table de miso Massawipi
- ½ c. table de levure alimentaire Red Star

Mettre tous les ingrédients au mélangeur à grande vitesse et agitez jusqu'à consistance lisse. Si vous n'avez pas de Vita-mix vous pouvez le faire au robot culinaire. Ce fromage se consomme très bien sur des craquelins, dans les sandwichs, sushis, etc.

Crème de carottes aux épices (4 portions)

- 4 grosses carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 pomme
- 1 avocat mûr
- 2 c. thé d'épices de votre choix (gingembre, cari, cumin, poivre)
- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à table de sauce soya sans gluten
- 3 tasses d'eau chaude non bouillante

Agiter tous les ingrédients au Vita-mix, mettre dans un joli bol et ajoutez de la coriandre et un peu de fromage de noix sur le dessus pour décorer. Déguster avec des craquelins crus et fromage de noix!

Pâté de noix au cari (bonus)

½ tasse de graines de tournesol trempées et égouttées
½ tasse d'amandes trempées et égouttées
½ tasse de graines de citrouille trempées et égouttées
1 tasse de noix de Grenoble
1 tomate
1 tasse de choux fleur
1 carotte
jus d'un petit citron
2 cuil. à table de sauce tamari sans gluten
1 ½ cuil. à table de poudre de cari
1 pincée de poudre de cayenne
1 ½ cuil. à thé de sel de mer

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Se conserve 1 semaine. Très bon en sandwich, sur craquelins ou dans les sushis comme source de protéines.

Les pâtes végétales

- 2 courgettes biologiques par personne
- Sel de mer

Pour faire les pâtes

Bien laver les courgettes avec une brosse à légumes, couper les bouts et utiliser le spiraleur selon les instructions du fabricant pour faire les spirales de légumes. Pour dégorgier et attendrir, mélanger avec un peu de sel, attendre 5 minutes et rincer à l'eau froide. Se sert avec de l'huile d'olive, du pesto, des légumes ou une sauce tomate.

Sauce tomate crue

2 tasses de tomates fraîches
1 c. thé de gingembre
3 gousses d'ail
1/3 de tasse de poivrons rouges
1 ½ c. thé de sel de mer d'Algarve non-raffiné
1 tasse d'huile d'olive extra-vierge biologique
¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme cru

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et broyer jusqu'à consistance lisse. Garnir les pâtes de sauce tomate crue, de basilic haché, et de noix de pin.

Les boules d'énergie!

Les boules d'énergie sont un dessert et une collation facile à faire et qui plaît à tous! Elles sont faciles à glisser dans la boîte à lunch et font une collation parfaite pour la randonnée.

10 dattes Medjool dénoyautées
½ tasse de pacanes crues
½ tasse de Noix de Grenoble crues
½ tasse de noix de coco rapée (+ un peu pour y rouler les boules)
½ tasse de poudre de cacao cru
1 cuil. à thé de cannelle en poudre
1 pincée de sel de mer
1/8 tasse de sirop d'agave

Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire sauf le sirop d'agave. Ajouter le sirop d'agave en filet pendant que le robot tourne. Agiter le robot jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Avec les mains, former les boules et roulez-les dans de la noix de coco râpée.

Astuces du crusinier

- Faites tremper vos noix et graines avant d'aller vous coucher. Si jamais vous n'avez pas le temps de faire votre recette la journée suivante, changez l'eau et mettez-les au frigo.
- Pour ajouter des nutriments et rendre les repas rapides plus complets, saupoudrer vos salades de graines de chia, de chanvre, de sésame, de tournesol, de citrouille, de fèves germées, d'épices (sumac, curcuma, cayenne, paprika)

Mot de la fin...

Le but de ce cours n'est pas de vous rendre 100% cru, ni d'aller dans les extrêmes, mais bien de tranquillement intégrer des habitudes de vie saines. Le changement doit se faire par le coeur pour qu'il dure dans le temps, sinon il s'agit d'une passe et l'on revient à ses anciennes habitudes. Allez-y à votre rythme, ce n'est pas une compétition!

Somme toutes, pour être en bonne santé, il n'y a malheureusement pas de secret! Nous savons tous ce que l'on doit faire, il faut juste le faire avec le coeur pour que les habitudes et les désirs changent réellement. Lisez, faites vos recherches et expériences et allez-y avec votre intuition. Le corps sait ce qu'il a besoin et sait se guérir, il s'agit d'être à l'écoute.

«Plus vous mangez vivant, votre corps en redemande, plus que n'importe quoi d'autre »

- Matthew Kenny

Autres ateliers disponibles

Vous avez aimé cet atelier? Consultez mon calendrier en ligne et découvrez mes autres cours!

Liste des aliments les plus et les moins contaminés:

Pour manger sainement et éviter les pesticides et autres contaminants, la meilleure chose est de consommer des produits biologiques. Quand ce n'est pas possible, choisissez ceux qui en contiennent le moins. Certains fruits tels que les pêches, les nectarines et les framboises peuvent contenir jusqu'à 45 pesticides différents ! De façon générale, les études prouvent que ces fruits ont une chance élevée d'être contaminés avec un bon nombre de différents résidus de pesticide.

Fruits et légumes les plus contaminés		Fruits et légumes les moins contaminés	
#1: Pêche	#7 : Framboises	#1 : Céleri	- Ananas
#2 : Fraise importés	#8 : Raisins	#2 : Épinards	- Mangues
#3 : Pomme		#3 : Pommes de terre	- Bananes
#4 : Nectarine		#4 : Poivrons	- Kiwi
#5 : Poires			- Papaye
#6 : Cerises			- Maïs
			- Avocat
			- Chou-fleur
			- Asperge
			- Oignons
			- Pois
			- Brocoli

Lavez votre produit avec un savon non toxique. Vous pouvez acheter un savon non toxique pour le produit de lavage dans la plupart des magasins d'aliments naturels.

}}}}}

Pour commander un appareil de cuisine contactez-nous !