VOL. 2 - ÉDITION D'AUTOMNE

Croque la vie au fil des saisons

Manger plus sainement, se faire plaisir et profiter de la vie au fil des saisons ?

La cure de raisin

Longtemps oubliée, la châtaigne reprend aujourd'hui ses lettres de noblesse sur nos tables.

La châtaigne, la reine oubliée de l'automne

Que l'aliment soit ton médicament...

Le miel, un cadeau de la nature.

Du miel pour adoucir l'automne

Intro

Que l'aliment soit ton médicament...

... disait Hippocrate, le père de la médecine il y a bien des siècles. Il est temps de l'écouter !

Bien se nourrir, associé à un mode de vie naturel et sain, peut changer votre vie. Prêts pour l'aventure ? C'est parti, voici tous nos conseils pour l'AUTOMNE !

www.serendrelaviebelle.com

Index

Table des matières

Manger sain, et profiter pendant tout l'automne : voici tous nos conseils pour croquer la vie à pleines dents !

Notre secret

C'est le temps de la cure du raisin 04
- La cure
- Deux types de cure
- Côté pratique

Grand focus du mois

La châtaigne, la reine oubliée de l'automne 06
- Fruit du châtaignier : marron ou châtaigne ?
- Un fruit pour la santé
- 10 raisons pratiques de manger des châtaignes
- La châtaigne sous tous ses aspects 08
- Vous avez dit Végan ?
- Recettes

Dossier

Du miel pour adoucir l'automne 10
- Miel foncé ou clair ?
- Attention à la qualité
- Remède contre la toux
- Choisissez votre miel

Conseils

Les aliments de saison 12
- La sélection de l'été
- Place à la science...
- Pour aller plus loin, à lire

Dossier spécial

Êtes-vous plutôt Vata ou Pitta ? 14
- L'ayurvéda
- Diagnostic & conseils alimentaires

Notre secret ?

C’est le temps de la cure du raisin

L’ampélothérapie est le nom savant donné à la fameuse « cure du raisin » que l’on pratique à l’automne quand le raisin est à maturité.

Énergétique, tonifiant, délicieux et plein de vitamines, tout est bon dans le raisin.

Sucré avec ses nuances de saveurs, le raisin est un fruit très digeste et riche en fructose et en glucose. Il est parmi les fruits les plus caloriques, car il contient environ 72 Kcalories pour 100 grammes de produit. Il contient aussi des vitamines, dont les quantités restent variables en fonction de la qualité du raisin et du taux de sa maturation : la vitamine A, celles du groupe B -surtout B1, B3 et B5, même si plus dans le raisin noir que dans le blanc-, un peu de vitamine C et PP-. Mais aussi des sels minéraux, tels que le potassium, le calcium, le phosphore, le fer, le soufre, le magnésium … et des enzymes.

Plus récemment, les scientifiques ont découvert aussi la présence des polyphénols – surtout dans la peau et dans les pépins. Il s’agit de principes actifs capables de lutter contre les radicaux libres – une des causes responsables du vieillissement de notre corps.

Le raisin est donc un vrai trésor, il contient tout ce qu’il nous faut pour revitaliser notre organisme et le préparer convenablement au début de la saison froide.

La cure

L’utilisation de la cure du raisin remonte dans la nuit des temps. Déjà les Grecs la pratiquaient –Pline en vantait les mérites- et le succès a continué à travers les siècles, à tel point qu’au XVIIème siècle on pensait qu’elle pouvait être efficace contre la peste. Au XIXème siècle, elle était à la mode et était proposée dans les centres de cures thermales.

Le but principal de cette cure est d’améliorer le bien-être en purifiant et régénérant notre organisme.

Elle veut aider l’amélioration du fonctionnement du foie et des reins pour permettre l’élimination des toxines stockées.

Deux types de cure

Deux sortes de cure coexistent : une douce et une intensive.

La cure douce : il faut prévoir la consommation, chaque jour, d’une certaine quantité de raisin. Il faut commencer par 500 g pour arriver à environ 2 kg de raisin par jour, sur une période qui va de deux à quatre semaines.

La prise du raisin doit être augmentée progressivement et elle doit se faire 30 minutes avant les trois repas principaux.

La cure intensive : elle prévoit de ne consommer que du raisin pendant toute la journée. Elle est beaucoup plus courte que la précédente : la période varie d’un minimum de 24 heures jusqu’à sept jours. Pendant ce temps, il faut compter une quantité de 2-3 kg de raisin par jour.

La reprise alimentaire, à la fin de la cure intensive, doit se faire de manière progressive, pour ne pas traumatiser notre système digestif. Nous commencerons avec des fruits et des légumes, pour introduire graduellement du riz ou des pâtes et seulement quelques produits laitiers. Après une semaine, nous pourrons manger aussi du poisson et de la viande.

Pendant le déroulement de la cure, il est conseillé :

- de varier les types de raisins que l’on consomme dans la journée,
- de les choisir d’origine biologique ou traités le moins possible (pour éviter la prise des pesticides),
- de bien mâcher et savourer les grains.

Des précautions sont nécessaires :

- Les personnes qui ont des problèmes d’irritation intestinale doivent éviter de consommer les pépins et la peau des fruits.
- Les personnes qui ont des problèmes de sommeil devraient éviter de manger du raisin blanc le soir, car il peut exciter et empêcher de dormir.

La période de la cure de raisin doit être idéalement précédée et suivie d’une hygiène de vie globale. Une alimentation riche en légumes et en fruits de saison avec un bon apport de céréales complètes sera donc nécessaire. L’exercice physique doit être pratiqué ainsi que la relaxation mentale. On doit veiller en outre à ses apports vitaminiques, en particulier ceux en vitamine C et ceux en vitamines du groupe B, très utiles pour soutenir notre système immunitaire.

Côté pratique

Pour acheter et choisir un bon raisin : bien mûr, avec des grains fermes, pas trop serrés et plutôt homogènes dans leur taille et uniformément colorés.

Passez les grappes sous l’eau juste avant de les consommer.

La châtaigne, la reine oubliée de l'automne

Véritable don de la nature, en automne, ce fruit était à juste titre fortement populaire. En témoigne le fait que le châtaignier était communément appelé l'« arbre à pain » et la châtaigne le « pain du pauvre », car elle remplaçait souvent les céréales. Longtemps oubliée, peut-être à cause de sa réputation de nourriture des plus démunis, la châtaigne reprend aujourd'hui ses lettres de noblesse sur nos tables.

La saison de la châtaigne fraîche est assez courte, il faut donc en profiter. On la trouve sur les étales du marché pendant tout l'automne.
Les châtaignes - une mine d'éléments énergétiques - doivent être au menu pendant toute la période automnale : elles vous permettent de faire le plein de nutriments pour être en pleine forme pendant la saison froide.

Dès les premiers jours de froid, mangez régulièrement des châtaignes tous les matins au petit déjeuner. C'est une astuce pour combattre la fatigue liée au changement de saison.

Fruit du châtaignier : marron ou châtaigne ?

Le marron et la châtaigne sont tous les deux les fruits du même arbre, le châtaignier. La différence réside dans la quantité de fruits dans la même enveloppe. Les marrons sont les fruits non cloisonnés qui se présentent seuls dans une bogue, tandis qu'on appelle « châtaignes » les fruits cloisonnés et qui sont à plusieurs dans une seule enveloppe.
Cependant (pour confondre les idées !), on nomme familièrement " marrons " toutes les châtaignes de grosse taille !

Un fruit pour la santé

Dans la châtaigne on retrouve un potentiel de santé : elle est riche en glucides, en fibres, en protéines, en vitamines B (B1, B2, B6, B9), C, E, et possède un grand éventail de minéraux et d'oligoéléments, surtout du calcium, du phosphore, du magnésium, du fer, du potassium (parmi les végétaux les plus riches en potassium), du cuivre et du zinc.

10 raisons pratiques de manger des châtaignes

1. La châtaigne est l'un des féculents les plus riches en vitamines et en minéraux.
2. Elle ne coûte pas chère.
3. En automne, il est possible d'aller facilement la ramasser dans les bois. **Attention :** Il ne faut pas confondre les fruits du châtaignier avec ceux du marronnier. Les fruits du marronnier, les marrons ou marrons d'Inde, ne sont pas comestibles, car toxiques.
4. Très digeste, la châtaigne convient à tout le monde, même aux estomacs les plus fragiles. Elle convient aussi à ceux qui suivent un régime végétarien, végétalien et végan.
5. En cuisine, son emploi est vaste, tant dans la préparation de plats sucrés que salés.
6. Elle se combine bien avec beaucoup d'aliments.
7. Séchée ou congelée, elle est disponible toute l'année.
8. Elle peut se consommer plusieurs fois par semaine.
9. Elle donne une sensation de satiété assez rapide.
10. Elle se prête à des préparations aussi bien salées que sucrées.

La châtaigne sous tous ses aspects

Pour choisir les châtaignes fraîches, généralement vendues en vrac, préférez celles qui sont brillantes et lourdes, cela indique que l'écorce est bien remplie. En revanche, elles ne doivent pas présenter de trous, indice éventuel de la présence de vers ou d'insectes, et la peau ne doit pas être décollée du fruit à l'intérieur. Côté saveur, les châtaignes de petite et moyenne taille sont souvent plus goûteuses que les grosses.

La châtaigne se consomme fraîche en automne, sinon séchée, en conserve ou congelée pendant le reste de l'année. Mais avec la châtaigne, on obtient un certain nombre de produits dérivés. : châtaignes entières fraîches ou grillées, en conserve au naturel, séchées, surgelées entières, en purée (purée ou crème de marrons), sous forme de farine, boisson ou « lait » de châtaigne...

A table !

Utilisées comme légume, fruit et friandise, les châtaignes se mangent normalement bien cuites. Pour mieux les digérer il faut bien les mâcher, en les mélangeant avec la salive.
Entières ou en morceaux, les châtaignes accompagnent à merveille les salades, les viandes comme le poulet, le veau, la dinde, le porc et rentrent dans la composition de plusieurs desserts. En purée, elles sont délicieuses avec le gibier et les volailles.
Fraîches, comptez 250 g de châtaignes entières par personne.
Pour utiliser **les châtaignes séchées**, il est important de les réhydrater préalablement. Il suffit de les laisser une nuit dans l'eau. Elles seront prêtes à l'emploi comme des châtaignes fraîches.

Astuce : laissez tremper les châtaignes séchées dans un verre de lait pour qu'elles en absorbent les nutriments.
Les châtaignes congelées peuvent s'utiliser directement à la sortie du congélateur, sans temps de décongélation. Elles sont excellentes grillées. Prévoyez des temps un peu plus longs pour la cuisson.
La farine de châtaignes est sans gluten, elle s'utilise seule ou en association à la farine de blé ou de riz. Elle sert à réaliser des desserts, des biscuits salés et sucrés, des pains, des mueslis et des pâtes.

Vous avez dit Végan ?

Le régime alimentaire végan prévoit un refus total des produits de provenance animale et une alimentation à base exclusivement de produits végétaux, à savoir les légumes, les fruits, les céréales, les graines, les oléagineux, les champignons et les algues.
Le véganisme est un mode d'alimentation adoptée par beaucoup de gens aujourd'hui et en général ne pose pas de problèmes pour la santé (en cas de doute demandez toujours l'avis de votre médecin) à condition de vérifier si l'on n'est pas en carence en vitamine B12, ce qui arrive fréquemment. Pour la prévenir il faut compléter l'alimentation par la prise de complément alimentaire qui en contient.
Une carence en vitamine B12 ne doit pas être sous-estimée car elle peut porter à différents problèmes de santé, comme des troubles digestifs, de sommeil, de concentration....

Salade d'endives, escalopes de dinde et châtaignes

Pour 4 personnes

- 8 endives
- 2 escalopes de dinde
- 20 châtaignes cuites
- 10 noix
- 5 cuillérées à soupe d'huile de noix
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- Sel gris non raffiné
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive

1. Coupez les escalopes de dinde en morceaux.
2. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive, salez un peu et réservez.
3. Lavez et coupez les endives en lamelles.
4. Epluchez les noix.
5. Dans un saladier, disposez les endives, les noix, les châtaignes et les morceaux de dinde.
6. Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, le vinaigre, le sel et le poivre.
7. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

Soupe aux châtaignes, au riz et au lait

- 350 g de châtaignes fraîches
- 150 g de riz complet biologique
- 1 l de lait biologique
- 1/2 l d'eau
- sel

1. Épluchez les châtaignes (trempez-les dans l'eau chaude pour faciliter l'élimination de la deuxième peau).
2. Faites cuire les châtaignes dans de l'eau salée pendant environ 30-40 minutes. Égouttez.
3. Chauffez l'eau et faites cuire le riz pendant 20 minutes.
4. Ajoutez le lait chaud et les châtaignes.
5. Salez et poursuivez jusqu'à la cuisson complète du riz.
6. La soupe doit être assez dense.
7. Servez chaud.

Variante : la soupe peut se préparer avec des châtaignes sèches.

Du miel pour adoucir l'automne

Le miel est sans aucun doute un cadeau de la nature. Depuis des millénaires, cette substance sucrante est reconnue pour ses nombreuses vertus médicinales et occupe une place privilégiée dans l'alimentation.

De nos jours, la science s'intéresse à sa composition car au delà des différents sucres qui composent le miel, il existe au moins 200 molécules bienfaisantes pour notre organisme. Alors en période de transition, pour se préparer à la saison froide, le miel est un super aliment pour y faire face en pleine santé.

On sait en effet que le miel est une très bonne source d'antioxydants, comme les fameux flavonoïdes que les abeilles prennent dans les fleurs qu'elles butinent. Les antioxydants sont des éléments très précieux pour notre santé. En effet ils combattent les radicaux libres présents dans notre organisme et qui sont l'une des principales sources de vieillissement cellulaire. Mais encore ils soutiennent notre système immunitaire et c'est dont nous avons besoin en ce moment. Renforcer son système immunitaire pendant l'automne permet de faire face de façon active aux microbes particulièrement virulents pendant la saison froide.
Sans compter que ces antioxydants ont aussi une action bénéfique sur nos vaisseaux sanguins, ils sont anti-inflammatoires et antivirales.

Cependant la richesse nutritionnelle du miel va bien au delà du sucre et des antioxydants. Il contient aussi des acides aminés, des vitamines surtout du groupe B, des enzymes, des minéraux et des oligo-éléments comme le magnésium, le calcium, le potassium, de l'acide formique et d'autres substances aromatiques.

Attention à la qualité

Le choix d'un bon miel n'est pas facile ! Malheureusement environ 30% des miels vendus dans notre hexagones seraient parfois mélangés avec du sucre sous forme de sirop, Choisissez un miel qui vient directement d'un apiculteur que vous connaissez et qui vous inspire confiance. Pour qu'un miel puisse garder toutes ses propriétés il faut qu'il ne soit pas chauffé et de préférence biologique.

Miel foncé ou clair ?

Les miels foncés comme celui de châtaigner, de cerisier, de chaîne, de ronce ou de sapin est plus riche en minéraux, oligo-éléments et en antioxydants que ceux qui sont plus clairs ou pâles comme celui d'acacia, de romarin, tournesol ou de lavande.

Miel 1 – Sucre 0

Dans le combat entre le miel et le sucre, le miel l'emporte haut la main car il contient une foultitude de substances intéressantes pour la santé ! Mais attention le miel reste un aliment hautement énergétique à cause de la grande présence de glucides et il convient d'en prendre avec modération surtout pour les miels qui ont un index glycémique (IG) très élevé. La quantité du glucose (index glycémique à 100) et du fructose (index glycémique à 20) présente dans chaque miel fait varier l'index glycémique entre environ 30 et 80. Plus il y aura du glucose plus l'index sera élevé.

Remède contre la toux

Nos grandes-mères l'utilisaient systématiquement en cas de toux et de maux de gorge.
Une cuillère à café (une demi-cuillère pour les plus petits) de miel, le soir avant d'aller au lit apaise la toux. Le miel de thym ou d'eucalyptus seront à privilégier grâce à leurs importantes propriétés antiseptiques.

Choisissez votre miel

- ACACIA : Facilite le transit intestinal. Adoucit la peau
- AUBÉPINE : Calmant
- CITRON : Facilite la digestion.
- CHÂTAIGNIER : Contre le mal de gorge
- COLZA : Calmant.
- EUCALYPTUS : Problèmes sphère ORL et toux
- LAVANDE : Calmant. Cicatrisant
- PISSENLIT : Ami du foie et de la vésicule biliaire
- ROMARIN : Protecteur du foie
- SAPIN : Problèmes sphère ORL
- TILLEUL : Calmant. Favorise le sommeil
- TRÈFLE : Calmant
- THYM : Antiseptique. Maladies de refroidissement

Conseils

Les aliments de saison : le choix gagnant !

Les fruits & légumes à consommer en automne

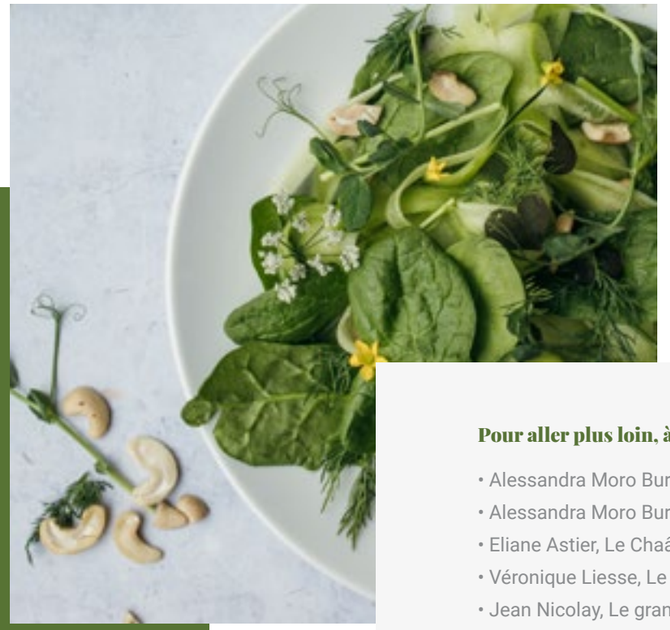
Choisissez les fruits et légumes de l'automne: ils seront meilleurs en goût, ils contiendront le maximum de leurs qualités nutritives et coûteront moins cher. Préférez les productions locales (pas de longs temps de transport, passages en chambres froides, etc) ainsi que ceux issus de l'agriculture biologique ou cultivés sans traitements chimiques. Voici une liste non exhaustive :

Les fruits

- Raisin
- noix
- noisettes
- kakis
- figues
- mirabelles
- pêches de vigne
- pruneaux
- kiwis
- pommes
- poires
- coings
- citrons
- châtaignes

Les légumes

- Navets
- choux verts
- choux-fleur
- choux de Milan
- choux rouges
- topinambours
- carottes
- oignons
- champignons
- épinards
- laitues
- bettes
- courgettes
- poireaux
- céleri branche
- potiron
- courge
- oseille
- endives
- ail
- échalotes
- pommes de terre



Place à la science...

• Les scientifiques ont prouvé que les textes anciens avaient raison à propos de la mélisse. Les études montrent que la mélisse est en mesure de réguler l'humeur, l'anxiété, et les capacités cognitives ainsi que la mémoire.

• Le curcuma contient une substance très étudiée, la curcumine. Cette dernière possède beaucoup de propriétés bénéfiques pour notre organisme, mais une attire notre attention pour se préparer à la dépression saisonnière dont on souffre pendant la saison froide où on manque de lumière. Les études ont en effet montré que la curcumine permettrait de réduire significativement les symptômes de la dépression. L'amélioration concernerait surtout les personnes d'âge moyenne qui prendrait de la curcumine pendant au moins 6 semaines.

• Le poivre rose (*Schinus terebinthifolia*), une baie communément utilisée en cuisine, est connue aussi sous le nom de faux poivre. Les chercheurs ont mis en évidence son action contre une souche de la bactérie *Staphylococcus aureus* résistant aux antibiotiques et responsable de certaines lésions de la peau. La baie serait capable de stopper la communication des bactéries et d'arrêter donc l'endommagement des tissus.

• La grenade aurait un effet hypotenseur, à savoir elle serait capable de faire baisser la tension artérielle. Les scientifiques estiment qu'il faudrait consommer 240 ml de jus de grenade par jour pour une période variable en fonction de la personne allant de 2 semaines à un an et demi.

Pour aller plus loin, à lire :

• Alessandra Moro Buronzo, Programme Détox, Alpen Editions
• Alessandra Moro Buronzo, Antioxydants qui guérissent, Editions de la Martinière
• Eliane Astier, Le Chaâtignier, Editions Terran
• Véronique Liesse, Le grand livre de l'alimentation spécial énergie, Leduc.s
• Jean Nicolay, Le grand livre de l'apithérapie, Leduc.s

Dossier spécial

Êtes-vous plutôt Vata ou Pitta ?

L'ayurvéda

L'ayurvéda est la médecine traditionnelle de l'Inde depuis des millénaires et reconnue aujourd'hui par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme l'une des médecines traditionnelles.

Le terme Ayurveda vient de « ayur », qui veut dire la vie, et « veda », la connaissance. C'est donc la connaissance de la vie : la connaissance du corps, mais aussi de la force vital, qui nous permet de vivre dans le bonheur.

L'ayurvéda prend ainsi en compte l'être humain dans son ensemble : le corps physique, le mental, l'émotionnel et également la dimension spirituelle.

Les techniques utilisées sont multiples : le yoga, les massages et la diététique.

Diagnostic & conseils alimentaires

Pour établir un diagnostic et soigner l'ayurvéda s'appuie l'un des trois profils types de chaque individu ou « doshas » :

- Vata : individus qui vivent dans l'imaginaire, dans leurs pensées, beaucoup de mouvement.. .
- Kapha: individus plutôt lents, calmes, très peu en mouvement...
- Pitta : individus actifs, énergiques, exigeantes...

Les conseils alimentaires de l'ayurvéda sont nombreux. Parmi les plus faciles à mettre en pratique :

- Pour apporter de la chaleur en fin de digestion consommer du gingembre frais
- La cannelle augmente le pouvoir digestif
- Le curcuma en poudre améliore la digestion et ouvre l'appétit
- Le jus de citron ou de pamplemousse renforce le système immunitaire.

Croque la vie

Édition automne 2019

éditions PLUMEBLEUE

www.plumebleueeditions.com

www.serendrelaviebelle.com