

Cuisson : un beau gâchis

Mal cuit ou trop cuit, le meilleur des aliments peut se transformer en paquet de fibres insipide, riche en calories mais vide de nutriments et parfois même, en poison dangereux.

Malheureusement, les modes de cuisson les plus fréquemment employés sont les pires et ceux qui respectent totalement la qualité des produits biologiques se comptent sur les doigts d'une main.

À chaque degré ses dégâts :

A 40°C les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose, totalement indigeste.

De 60 à 75°C disparition de la vitamine C.

De 70 à 100°C hydrolyse des protéines.

De 90 à 95°C disparition des vitamines A et B.

A 100°C précipitation des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme.

A 110 °C les vitamines liposolubles comme les précieuses vitamines E et D sont détruites.

A 120 °C destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acide gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudrons (acroléine) cancérigènes.

Alors ? Faut-il cuire les aliments ? Et comment les cuire ?

De nombreuses écoles de pensée s'opposent sur ce sujet.

Les uns rappellent que la chaleur détruit une quantité importante de vitamines, de sels minéraux et d'enzymes. Ils ajoutent que la cuisson va inévitablement modifier la composition chimique des aliments et que certaines substances, en passant de l'état cru à l'état cuit, vont même devenir toxiques, ou, tout simplement non assimilables par l'organisme.

Les autres répondent que la cuisson facilite la digestion en transformant certains éléments comme l'amidon, en améliorant l'absorption des protéines ou encore en détruisant les micro-organismes nuisibles.

Alors existe-t-il un mode de cuisson idéal qui permette de respecter la fois le goût, les vertus nutritionnelles des aliments et le fonctionnement de l'appareil digestif ?

La cuisson dans l'eau bouillante est la plus commune, et pourtant, c'est le meilleur moyen de "rincer" les aliments. Ce mode de cuisson entraîne une fuite de toutes les vitamines hydrosolubles et des minéraux. Et si les légumes ont été trempés au préalable, les vitamines ont déjà disparu en partie dans l'eau de lavage. Il ne vous reste plus qu'à consommer l'eau de cuisson en bouillon si vous voulez en bénéficier.

Les grillades sont, elles, carrément des pratiques à risque, car les températures atteintes détériorent les saveurs et produisent des substances toxiques. C'est le cas lors de la cuisson de la viande. Au-delà de 180°C, la créatine de la viande réagit avec les protéines et le glucose et produit des amines hétérocycliques, les substances les plus mutagènes identifiées à ce jour. Avec des possibles effets cancérigènes...

Le barbecue présente, bien entendu, les mêmes inconvénients que le grill avec, en prime, les fumées des graisses brûlées qui se déposent sur les aliments et qui sont, à haute dose, cancérigènes. Si vous ne pouvez pas résister à l'appel du barbecue, il est conseillé de faire mariner votre viande dans du citron pour augmenter l'acidité et diminuer la réaction chimique qui entraîne la formation des amines hétérocycliques.

Quant à la cocotte-minute dont le principe est justement de cuire vite parce que la température peut y être supérieure à 100°C, vous pouvez la ranger définitivement dans un placard.

La cuisson au four n'est pas bien meilleure. Le temps de cuisson y est très long car l'air étant un isolant, il conduit mal la chaleur et les aliments s'appauvrissent et se dessèchent. Pour éviter le pire, essayez de ne pas dépasser 180°C et arrosez en permanence les aliments. Or seul un four de haute qualité permet la maîtrise de la température et rares sont les cuisinières qui restent devant leur four en permanence.

Le four à micro-ondes : Une arme de destruction massive de la vitalité

Le LANCET de mars 1990, un prestigieux journal scientifique et médical, a publié les travaux des professeurs LUBEC, WOLF et BARTOSCH en Autriche, à l'université de Vienne, sur le chauffage du lait. Une dénaturation des protéines avec passage de la forme TRANS à la forme CIS a été constatée. De même, certaines formes lévogyres passent à l'état dextrogyre (*organisation spatiale des molécules*). Le LANCET informe : *"la conversion de la forme trans à la forme cis présente certains dangers : elle*

peut conduire à des altérations structurelles, fonctionnelles et immunologiques des peptides ou protéines. Il faut également retenir qu'il y a eu transformation de la L-Proline en D-Proline. Cette dernière est neurotoxique, et nous avons rapporté les effets néphrotoxiques et hépatotoxiques de cette molécule."

<http://www.ladietetiquedutao.com/four-micro-ondes.html>

Le four à micro-ondes ne permet ni de faire une bonne cuisine, ni de protéger les aliments. Des mesures faites par la méthode des cristallisations sensibles démontrent sans contestation qu'il ne reste plus rien de vivant dans un aliment passé au « micro-ondes ». **À éviter absolument.**

L'aluminium est à éliminer, notamment parce que les légumes feuillus et les aliments acides (comme les tomates et les agrumes) l'absorbent plus facilement, surtout si les ustensiles de cuisine sont « piqués ». Les expériences de scientifiques finlandais ont montré qu'après 15 minutes de cuisson dans une casserole en aluminium, la concentration de ce minéral dans l'eau est multipliée par 398. Lorsqu'un peu de liquide acide est ajouté, le taux d'aluminium est multiplié par 945 ! Une étude canadienne récente conclut que « *le risque de développer la maladie d'Alzheimer est 2,5 fois plus élevé lorsque la teneur en aluminium de l'eau dépasse 100 milligrammes par litre* ».

Oubliez aussi la papillote dans du papier aluminium et utilisez pour ce type de cuisson du papier sulfurisé.

Vous pouvez également vous passer des casseroles et poêles recouvertes de Téflon qui libère et vaporise des particules cancérigènes à fortes températures ou, au moins, changez-les très régulièrement.

Quant aux plaques de cuisson à induction, qui génèrent de forts champs magnétiques, elles posent un autre type de problème : il faudrait s'en tenir éloigné d'un mètre cinquante pour éviter de s'exposer à leur fort champ électromagnétique. Pas facile !

La vapeur ? Une réputation surfaite.

La cuisson à la vapeur serait-elle un mythe ? Ce n'est pas la méthode de cuisson-santé que l'on croit. Pourquoi ? Parce que l'on ne sait pas l'employer et que l'on chauffe généralement trop longtemps et trop chaud. Ce mode de cuisson n'est bon pour la santé que si la vapeur d'eau est douce et que les aliments ne sont pas brutalisés. Dans ces conditions seulement la cuisson vapeur peut reconquérir ses lettres de noblesse : conservation de la plus grande partie des qualités organoleptiques (moelleux, fondant, croquant, couleur) et aromatiques. L'aliment n'est ni enrobé de matière grasse, ni asséché suite à l'évaporation de l'eau. Les vitamines E et A, solubles dans les graisses, ne trouvent pas de support par lequel s'échapper et demeurent donc dans l'aliment. Les minéraux et les flavonoïdes restent aussi à l'exception, toutefois, de ceux qui se trouvent dans la peau des végétaux. Un bon conseil : coupez vos légumes en gros morceaux. Vous éviterez d'augmenter la surface d'échange avec l'air et la vapeur d'eau et la déperdition des nutriments.

La règle à suivre : privilégier la cuisson longue qui permet de maintenir la température la plus basse possible. À 60 °C, la température est idéale car le collagène se dissout dans l'eau ce qui attendrit la viande. On peut objecter qu'à trop basses températures, les microorganismes prolifèrent, surtout quand ils ont de l'eau et des nutriments. Voilà pourquoi la vive chaleur initiale est nécessaire pour tuer les microorganismes en surface.

Braisage et ragoût sont aussi des cuissons-santé car il s'agit de cuissons longues à feu doux, dans un ustensile clos. On fait d'abord revenir l'aliment dans une matière grasse, à feu vif, de façon à former une croûte protectrice en surface. On "mouille" ensuite avec un liquide qui permettra une cuisson douce. La matière grasse doit toujours être jetée avant l'ajout du liquide de cuisson car elle contient des composés nocifs, les benzopyrènes, et apporte du gras inutile. Les vitamines hydrosolubles sont relativement préservées. Les sels minéraux sont intacts.

Enfin, **il ne faut pas oublier la cuisson à l'étouffée**, malheureusement tombée en désuétude. Les légumes cuisent ici dans leur propre eau. Attention : la casserole doit être aux trois-quarts pleine pour éviter la perte d'humidité générée par la cuisson des légumes. Avantage : il n'y a pas de fuite de vitamines hydrosolubles et de minéraux.

Les bons instruments sont chers

Malheureusement, ce type de cuisson nécessite des ustensiles de très haute qualité, donc assez onéreux. Une cuisine santé requiert de bons ustensiles.

Restent **les casseroles en fonte**, bien que très lourdes, ou alors, c'est le « must », **choisissez des casseroles en acier 18/10ème.**

Chez <http://www.baumstal.com/> l'un des spécialistes de l'instrument de cuisson, la révolution est de pratiquer la "cuisson crue" : on cuit sans eau et sans graisse grâce au procédé Baumstal (*un acier 18/10: 18 % de chrome, 10 % de nickel et 72 % de fer, de très haute qualité*), un fond en acier très épais qui diffuse uniformément la chaleur et qui permet aux aliments de cuire doucement. En toute humidité, le phénomène de condensation étant dû à la faible conductivité thermique des parois. Ces produits sont onéreux (une poêle 20 cm coûte 90 €) mais ils permettent de réaliser une économie d'énergie lors de la cuisson, car ils diffusent la chaleur. Des analyses avant et après cuisson, au bout de 30 minutes de cuisson à 70°C, montrent qu'il n'y a pas de déperdition en vitamine C. Les ustensiles <http://del-beem.com/> ou <http://www.abe-fr.com/> avec thermomètre sur le couvercle, sont dans le même esprit mais un peu plus abordables. De plus en plus de marques utilisent aujourd'hui l'inox 18/10ème.

<http://ecobio-attitude.org/mapage/cuisson.pdf>

<http://goenaka.over-blog.com/article-5417482.html>