

## Table des matières

Introduction	
De la prise de conscience... au bio : agriculture et alimentation.....	6
L'agriculture au fil du temps.....	7
Le bilan de l'agriculture intensive.....	10
<i>L'élevage</i>	10
<i>L'eau</i>	12
<i>Des aliments voyageurs</i>	13
<i>Les OGM</i>	14
<i>Les agro-carburants</i>	15
<i>L'empreinte écologique</i>	15
<i>Santé publique</i>	16
<i>L'agriculture raisonnée</i>	17
Les « appétissantes » pratiques de l'alimentation industrielle.....	19
<i>Une mayonnaise peu commune</i>	19
Les réactions	20
Des marques et des produits	20
<i>Manger « addict » avec les additifs alimentaires</i>	22
La variété des additifs alimentaires	22
Additifs alimentaires et étiquettes	23
Le rôle des additifs alimentaires	24
Le glutamate	25
L'aspartame	26
Supprimer les additifs alimentaires de son alimentation	28
<i>Manger nano</i>	29
La saveur des nanoparticules	29
Analyse du rapport du CPP	29
Nanotechnologies et alimentation	31
Le refus des nano-aliments	34
Un autre modèle : l'agriculture biologique.....	36
<i>A quoi ressemble une ferme écologique ?</i>	37
<i>Agriculture biologique et rendements</i>	43
Le bio dans sa cuisine.....	48
Un choix éthique et responsable.....	48
<i>Une autre façon de se nourrir</i>	49
<i>Une promesse pour le bien-être animal</i>	50
<i>Un choix pour la protection de la planète</i>	52
Faire ses courses bio.....	55
<i>Faire ses courses en magasin</i>	57
Les coopératives biologiques	57
D'autres magasins	58
La grande distribution	58
Acheter sur les marchés	58
<i>Acheter directement auprès de producteurs</i>	58
En rencontrant des producteurs dans des salons bio	59
En adhérant à une AMAP	59
En adhérant à un système de panier bio	60
Acheter en ligne	60
La cuisson des aliments.....	61

<i>Pourquoi cuire les aliments ?</i>	62
<i>La cuisson d'autrefois</i>	63
Cuisson et Préhistoire	63
Cuisson et Antiquité	65
Cuisson et Moyen Age	67
Cuisson et Renaissance	72
<i>Cuisson contemporaine</i>	73
L'énergie	74
L'eau de cuisson	74
Les appareils de cuisson	74
Les températures de cuisson	75
Les matériaux de cuisson	78
Découverte de nouveaux et anciens aliments.....	82
<i>Privilégier les protéines végétales</i>	82
Pourquoi consommer des protéines végétales	83
Quelles protéines végétales consommer ?	84
<i>Les algues</i>	85
Algues et additifs alimentaires	85
Présentation	87
Variétés	87
Emploi	87
Cuisiner les algues	88
<i>Les aliments lacto-fermentés</i>	90
Le processus	90
Les avantages	91
D'autres aliments	92
<i>Les céréales</i>	94
Quelles céréales ?	94

Sous quelles formes ?	95
Céréales et légumineuses	96
Farines de céréales	96
Cuisson des céréales	97
Nutrition et céréales	97
<i>Les graines germées</i>	99
Une pratique ancienne et universelle	99
Pourquoi consommer des graines germées ?	100
Comment faire germer des graines ?	100
Le matériel nécessaire	100
Quelles graines choisir ?	101
Quantité à faire germer	101
Trempage	102
Rinçage	102
Germination	103
Consommation	104
Conservation	105
Graines germées et cosmétiques	105
<i>Les huiles</i>	107
Des huiles en nombre	107
Des parfums et des goûts	108
Mélanger les huiles	108
Chaleur et conservation	108
Usages des huiles	109
<i>Les huiles essentielles</i>	110
Usages des huiles essentielles	110
Plantes et qualité	111
Extraction	111

Conservation.	112
Excipients	112
Précautions d'emploi	112
Huiles essentielles et cuisine	113
<i>Les hydrolats</i>	114
Une histoire commune	114
Extraction	114
Usages	115
Conservation	115
Excipient	115
Précautions d'emploi	115
Hydrolats et cuisine	116
<i>Les laits végétaux</i>	117
Des laits et des vaches	117
D'autres laits animaux	118
Pourquoi des « laits » végétaux ?	118
Des végétaux et des laits	119
Achat	120
Laits végétaux maison	120
<i>Les légumineuses</i>	122
Variétés et couleurs	122
Cuisson et digestion	122
Légumineuses et santé	123
Préparations asiatiques	124
<i>Les oléagineux</i>	125
Des fruits	126
Des graines	126
Des délices à savourer	126
Des délices à cuisiner	127

Oléagineux et santé	127
<i>Le sucre</i>	129
Bette-rave et canne à sucre	129
Sucre et santé	131
Sucre biologique	131
Sirops sucrants	131
De la plante au sirop	132
Utilisation	132
<b>Choix alimentaires.....</b>	<b>134</b>
Manger végétarien .....	138
<i>Les origines du régime végétarien</i>	138
<i>Végétarisme et santé</i>	139
<i>Les végétariens dans le monde</i>	139
<i>Comment manger végétarien ?</i>	140
Manger végétalien.....	141
<i>Comment manger végétalien ?</i>	141
<i>Végétalisme et santé</i>	141
Manger cru.....	143
<i>Tout cru ?</i>	143
<i>Pourquoi manger cru ?</i>	143
<i>Quitter le cuit</i>	143
<i>Quels aliments manger crus ?</i>	144
<i>Quels plats crus préparer ?</i>	145
<i>Matériel nécessaire</i>	145
La méthode Harmoniste.....	146
<i>L'alimentation harmoniste</i>	146

<i>Les aliments à privilégier</i>	147	<i>La position officielle</i>	167
<i>Les aliments à éviter</i>	148	<i>Sur la route du changement « obligatoire »</i>	168
<i>Manger harmoniste</i>	149	<i>Des exemples concrets</i>	169
Plan d'alimentation	150	<i>La marche à suivre</i>	169
La méthode de la Doctoresse Kousmine.....	151	<i>Implication et formation</i>	170
<i>Le personnage</i>	151	Conclusion	172
<i>L'élaboration de sa méthode</i>	151	Sources documentaires	174
<i>La crème Budwig</i>	152	Table des matières	177
<i>Manger selon la méthode Kousmine</i>	154	Table des illustrations	181
Le régime du Docteur Seignalet.....	155		
<i>Sa théorie</i>	156		
<i>Maladies et résultats</i>	158		
<i>Fonctionnement de la méthode</i>	159		
<i>Manger selon les principes du Docteur Seignalet</i>	159		
<i>Méthode de cuisson et apports alimentaires</i>	161		
La cuisson	161		
Les huiles	161		
La supplémentation	162		
Aliments à privilégier	162		
Manger sans gluten.....	164		
<i>Définir le gluten</i>	164		
<i>L'intolérance au gluten</i>	164		
<i>La contamination croisée</i>	165		
<i>Traitement</i>	165		
<i>Régime alimentaire</i>	165		
Manger bio en collectivité.....	167		

## Table des illustrations

Copyright photos

Ferme du Petit Colibri : Richard Wallner et Matthieu Marcillaud.

Toutes les autres photographies : Bernadette Nozarian

Merci à Richard Wallner pour ses remarques pertinentes

Couverture : Gourmandises bio

3 : Assortiment de graines : Chanvre, cresson, courges, sésame, fenugrec, lin brun, tournesol, lin doré

4 : Cerises

6 : Laurier

7 : Les très riches heures du Duc de Berry – Novembre : La glandée des porcs, Musée Condé, Chantilly (60)

[www.chateaudechantilly.com/chateauchantilly/fr/chateau/cabinetlivre.html](http://www.chateaudechantilly.com/chateauchantilly/fr/chateau/cabinetlivre.html)

9 : Pollen

11 : Caroube

13 : Pommier en fleur

16 : Bourrache en bouton

18 : Choc'fleurs indien – gingembre aux graines de chanvre, Création : C. Guillemot, à Morogues (18)

21 : Absinthe

26 : Pommier

29 : Promesse de noisettes

36 : Estragon

37 : Ferme du Petit Colibri : Richard Wallner, concepteur de la ferme

38 : Ferme du Petit Colibri : Association de cultures

39 : Ferme du Petit Colibri : Cultures et zone de maraîchage

40 : Ferme du Petit Colibri : Trèfle

41 : Ferme du Petit Colibri : Récupération de l'eau de pluie et pomme Ste-Germaine

42 : Ferme du Petit Colibri : Carabes et haricot

46 : Malt d'orge torréfié soluble pour remplacer le café

47 : Cake aux cerises, à découvrir dans le Guide Riz

49 : Framboises

52 : Pâtée pour chien

53 : Fenouil

55 : Fraises des bois

56 : Cognassier en fleur

59 : Délices d'épluchures de fèves fraîches aux petits oignons : épluchures de fèves, oignons frais et tiges, crème fraîche

61 : Biscottes d'épeautre

63 : Sarrasin printanier : sarrasin, œuf dur, petits pois frais, fêta, radis, huile de tournesol

67 : Sanguisorbe

69 : *Le Bœuf écorché*, Rembrandt, 1655

[cartelfr.louvre.fr/cartelfr/visite?srv=car\\_not\\_frame&idNotice=25565](http://cartelfr.louvre.fr/cartelfr/visite?srv=car_not_frame&idNotice=25565)

71 : Serpolet

73 : Groseilles rouges

76 : Oseille

78 : Ustensiles de cuisson en émail

79 : Diable

80 : Casserole dans marmite norvégienne et draps en flanelle servant à envelopper la casserole pour la garder au chaud, dans la marmite fermée

81 : Vinaigre de riz complet

82 : Protéines de soja

85 : Aramé

89 : Purée marine à découvrir dans le Guide Algues

94 : Achillée millefeuilles

97 : Moulin à céréales manuel posé sur la marmite norvégienne fermée

99 : Gouda fumé et pain au sésame

104 : Graines germées de fenugrec  
107 : Bourrache  
109 : Onagre  
113 : Origan, à découvrir dans le Guide : Huiles essentielles  
117 : Menthe, à découvrir dans le Guide : Hydrolats  
122 : Poireau  
124 : Séchage de fèves au soleil  
125 : Lentilles beluga  
127 : Confit de noisettes au suc de canne intégral, purée d'amande complète, purée de noisettes, sur du Pain des fleurs au sarrasin  
129 : Sucre de canne à l'hibiscus, création C. Guillemot, à Morogues (18)  
130 : Sucre d'érable en poudre et en pépites, sucre de bouleau en poudre, sucre de canne en morceau et en poudre  
132 : Sirop d'agave  
133 : Courgettes au sucre citronné : courgettes, sucre, huile essentielle de citron, riz basmati  
134 : Sarriette  
138 : Promesse de raisin  
140 : Groseilles jaunes  
142 : Cassis  
144 : Prélassement de champignons aux herbes : fenouil, menthe et filet de citron bergamote  
146 : Mûrier  
155 ; Blette  
163 : Roïbos  
166 : Mélisse citronnelle  
172 : Quinoa orangé (carotte, curcuma, oignon, cumin)  
174 : Sel aux fleurs, créé par Cookme [www.cookme.fr](http://www.cookme.fr)  
177 : Pâtée pour chat

## L'auteure

Bernadette Nozarian travaille depuis plusieurs années sur les pratiques alimentaires. Ses travaux paraissent tout autant sur des supports web et papier grand public que dans des revues universitaires.

*Experte culinaire* auprès de Dicorevue [www.dicorevue.fr/d\\_themes.html](http://www.dicorevue.fr/d_themes.html) elle a soutenu une thèse de doctorat sur la traduction des dictionnaires gastronomiques.

**Pour en savoir plus** : visite de son site

[www.mangerbio-eatingorganic.net](http://www.mangerbio-eatingorganic.net)

Edition électronique : juillet 2009