

Si la qualité de départ de vos aliments est importante, n'oubliez pas que leur cuisson est une étape encore plus importante.

De nombreux spécialistes s'accordent pour reconnaître que la cuisson à l'étouffée et en basse température est le meilleur moyen de préserver l'intégralité biologique des aliments (*respect de l'architecture moléculaire, de la majorité des vitamines et préservation de la cellule végétale*).

Ces mêmes spécialistes s'accordent sur un autre point, c'est que la qualité du matériel de cuisson a une grande importance afin d'éviter certaines réactions chimiques indésirables et il ressort de leurs analyses que le seul matériau conseillé reste l'inox 18/10 ; à condition qu'il soit de qualité irréprochable.

QUELQUES NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

Que se passe-t-il lors de la cuisson ?

- Dès 35° à 50°, les arômes sont libérés et ensuite modifiés.
- Entre 60° et 75°, la vitamine C est détruite.
- De 40° à 75°, toutes les diastases (ferments enzymatiques) disparaissent.
- De 70° à 100° et au-delà, hydrolyse des protéines puis coagulation des albumines et destruction spatiale des molécules d'acides aminés.
- A 90°-95°, destruction de certaines vitamines B et, en grande partie, de la vitamine E.
- Autour de 100°, précipitation des sels minéraux et oligo-éléments par floculation intracellulaire. Perte ou inversion du spin des électrons. Desionisation partielle.
- Autour de 110°, oxydation des vitamines liposolubles A et D.
- A 120° et plus, destruction des ultimes vitamines résistantes (B2-E-PP) puis atteinte des lipides se dissociant en acides gras et glycérols, puis en eau et goudrons avec formation d'acroléine cancérigène et de benzopyrène (au point de fumée des huiles).

(Daniel KIEFFER - L'homme empoisonné).

LES EFFETS NOCIFS DE LA CUISSON

Comment un aliment chauffe-t-il ?

Lors de la cuisson, sous l'effet de l'agitation thermique, les molécules se choquent, se cassent et s'accrochent au hasard à d'autres molécules pour former de nouvelles combinaisons très complexes dont certaines n'existent pas dans la nature. Ce point essentiel a été souligné à juste titre par BURGER (1998) et par COMBY (1989).

La cuisson engendre un grand nombre de molécules complexes, n'existant pas à l'état naturel et il a été démontré que certaines issues de la cuisson sont toxiques et cancérigènes.

(Seignalet : L'alimentation ou la troisième médecine).