

Lettre de Mamita

Hiver 2015



« Je ne veux pas prier d'être protégé des dangers, mais de pouvoir les affronter »

Rabindranath Tagore, poète indien, prix Nobel de littérature (1916)

« Le rire c'est comme les essuie-glaces, il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie ! »
(Gérard Jugnot)

Au sommaire :

- *Persévérer*
- *La tortue noire – symbole de l'hiver*
- *Gestes et attitudes de prévention en hiver : nourrir et tonifier*
- *Recettes :*
 - *Un pâté végétal à base de marrons pour une table festive végétarienne*
 - *Tranches grillées de sarrasin*
 - *Terrine nougatine*
 - *Deux boissons d'hiver : Kashaya et Reine des Reinettes*

- *Préparer soi-même sa lessive liquide : facile et économique*
- *Entraînement à consommer la nourriture en pleine conscience*
- *Engagement à réduire les dommages causés à l'environnement*



Persévérer

Persévérer à chercher davantage la saveur que le savoir, le balbutiement que la rhétorique satisfaite.

Persévérer en ces temps de fer à faire crédit à ce qui est fragile, à ce qui fait faillite.

Persévérer à avoir foi en chaque homme, à préférer être déçu dix fois plutôt qu'hostile en une seule fois.

Persévérer à n'investir que dans le sable qui coule entre les doigts et dans les espérances non cotées en bourse.

Persévérer à croire que l'instinct primordial en chaque homme est la vénération et que c'est la répression de ce désir qui rend haineux et fou.

Persévérer à voir Dieu partout. Entre les lignes des slogans, dans les caniveaux des villes et sur les murs des banlieues, à l'entendre dans le braillement des haut-parleurs, et dans le frrrrrt... d'un oiseau envolé

Persévérer à préférer que la raison me quitte plutôt que l'espoir. Et l'espoir plutôt que l'amour. Persévérer. Pour que la gangrène de l'indifférence ne se propage pas.

Christiane Singer

« **La joie est en tout, il faut savoir l'extraire** »

(Confucius)

Gestes et attitudes de prévention en hiver : nourrir et tonifier

Plus nous nourrissons l'Énergie de la saison en cours, plus grande sera l'offrande à l'Énergie de la saison suivante !

La saison froide arrive, la période où l'Énergie est la plus intériorisée, une époque de stockage, de restauration. Les nuits sont longues, dans l'obscurité de la matrice, de la terre, se prépare la nouvelle vie. On prend soin du petit grain.

Chez l'Homme c'est la période idéale pour renforcer les énergies, en prenant soin particulièrement de l'énergie des Reins. Aux Reins est associée l'Énergie de la Vessie, l'élément Eau, la saveur salée, la couleur noire, le sens de l'ouïe, les os, la moelle osseuse, les ongles, les cheveux. L'émotion associée aux Reins est la peur, l'angoisse.

Se coucher tôt et se lever tard. Dormir dans la vraie obscurité : éteindre les lumières et les veilleuses ! Un sommeil long et prolongé favorisera le mouvement de conservation et d'intériorisation, de renouvellement cellulaire. On dit bien aux enfants : il faut dormir, pour grandir.

Sur le plan alimentaire, notre nourriture sera à l'image de la nature : ce qui est enfoui dans la terre (légumes racine), protégé par la coque (noix, noisettes, amandes), ce qui est petit et dense (sésame, huile de sésame plutôt que l'huile d'olive), ce qui est de couleur noire ou sombre (algues, sarrasin, radis noir, légumineuses).

Éviter tout aliment froid ou glacé, diminuer globalement la saveur salée, augmenter un peu la saveur amère (endives, sarrasin, céleri).

Manger consistant et nourrissant : céréales (sarrasin, pâtes, semoule), oléagineux (amandes, noix, noisettes, graines de courge, sésame, etc.), toutes les légumineuses, légumes racine (oignons, pommes de terres, patates douces, carottes, panais, etc.), choux, courges, betteraves,

épinards. Les algues nous mettent en contact avec l'élément eau, saveur salée et amère, couleur noire. Poissons gras : thon, maquereau, saumon, sardines.

Favoriser les cuissons qui apportent une énergie douce et constante : mijoté, four. Éviter trop de cru, surtout pour les personnes âgées et faibles... à moins de bien mastiquer, de manière à rendre l'aliment cru liquide et chaud (« boire les aliments et mastiquer l'eau »). Une autre solution : « décruder » les aliments, c'est à dire les plonger dans l'eau bouillante quelques secondes à une minute.

***À éviter** : la transpiration, le contact trop rapide avec une intense source de chaleur (ne pas se coller contre le radiateur après une sortie dans le froid). Ne pas boire des boissons trop chaudes et trop rapidement.*

***La saveur salée** a une action similaire au mouvement de l'élément « Eau ». Elle fait descendre l'énergie et la fait rentrer dans les profondeurs. Favoriser cette saveur pendant l'Hiver (non pas en rajoutant du sel dans nos plats, mais en favorisant sans excès les mets naturellement salés), pour tonifier nos reins. On la trouve dans les algues, les poissons et fruits de mer, le canard, l'orge, et les eaux minérales gazeuses.*

L'hiver – la Tortue Noire

Je laisse la parole à Marc Sokol, mon instructeur de Qi Gong par ce petit texte extrait de sa conférence intitulée « L'Homme et les saisons » dont vous trouverez l'intégralité sur ce lien. <http://marcsokol.fr/tortue-noire/>

« De ces 4 temps de la vie de l'énergie, l'hiver est particulièrement important (....) c'est le temps privilégié pour le recueillement et la méditation. Limiter les mouvements, limiter les expressions, être au plus proche de l'intime, et surtout ne pas avoir peur de ses peurs.

Rencontrer l'obscurité ou le peu de lumière, visiter l'esprit de nos os, la puissance de nos ancêtres jusque dans leurs encombrements. Reconnaître en nous cette force de vie qui a voyagé de siècle en siècle, d'histoire en

histoire et le miracle de l'incarnation de la conscience dans le moment présent.

Profitions de l'hiver pour nous visiter nous même, pour visiter l'intérieur de la terre jusqu'à la conscience de la pierre.

Pour cette descente en nous-même il faut des forces et du courage. La tortue noire est appelée le guerrier du mystère. Ces forces et ce courage nous pourrons les trouver dans les pratiques méditatives respiratoires et corporelles, dans une diététique appropriée ou dans les grands textes, mais tôt ou tard c'est dans le silence et la solitude que se rencontre l'esprit du guerrier mystérieux. Qi Gong et autres pratiques nous donnent des forces pour aller jusqu'au cœur de notre nudité.

Je crois que ce qui reste de ce voyage s'appelle amour ».

"Vous ne respirez pas, en ce moment, pour vivre dans deux ans.

Vous respirez, en ce moment, pour vivre en ce moment ! »

K.G. Dürckheim

Entraînement à consommer la nourriture en pleine conscience

« Conscient de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à entretenir une bonne santé physique et mentale par la pratique de la pleine conscience quand je mange, bois et consomme ; ceci pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société. Je suis déterminée à consommer uniquement des produits qui entretiennent la joie, le bien-être et la paix, tant dans mon corps et mon esprit que dans le corps

et la conscience collective de ma famille et de la société. Je m'engage à ne prendre aucun aliment ou produits qui contienne des toxines (comme certaines émissions à la télévision, certains magazines, livres, films ou conversations).

Par la pratique d'une consommation raisonnable je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion qui sont en moi et dans la société. Je comprends qu'une discipline alimentaire appropriée est indispensable pour ma propre transformation et celle de la société ».

Source : « *Changer l'avenir : pour une vie harmonieuse* » Thich Nhat Hanh, Ed Albin Michel.

Engagement à réduire les dommages causés à l'environnement

Le formulaire que je vous propose ci-dessous est diffusé par le centre « Le Village des Pruniers » en Dordogne où enseigne Thich Nhat Hanh. Il propose un certain nombre de pas que nous pouvons faire afin de réduire les dommages causés à l'environnement et de nous y engager, pour et par soi-même. PDF s'engager pour l'environnement

« L'espoir n'est pas de croire que tout ira bien, mais de croire que les choses auront un sens ».

Vaclav Havel

RECETTE

Pâté végétal aux marrons

Comme un foie gras en texture et en couleur, préparé avec ces ingrédients végétaux de saison ce pâté est un délice sur une table festive !

Essayez, peut être trouverez vous que cela vaut la peine de renoncer au foie gras animal et laisser ainsi pour toujours tranquilles les oies et les canards !

Ingrédients (pour douze personnes).

Marrons 400 g (achetez un bocal sous vide ; ils sont sans conservateur et assez secs pour tenir en pâté).

Beurre 150 g

Graines de courge grillées 200g

Patate douce 100 g

Poivre, sel, muscade.

Préparation :

Sortir le beurre du frigo la veille afin qu'il soit à la température ambiante.

Griller les graines dans une poêle, à sec. Remuer sans cesse avec deux spatules plates, jusqu'à sentir une agréable odeur de grillé et que les graines soient croustillantes. Cela prend 5-8 minutes. Laisser refroidir.

Pour mouliner les graines utilisez un moulin à café (le plus facile) si non votre mixer, le pilon, etc. L'important est le résultat : une poudre fine.

Eplucher la patate douce, cuire à la vapeur et laisser refroidir. Elle est facultative et permet de diminuer la quantité de beurre tout en rajoutant de l'onctuosité et du volume dans une préparation qui est assez riche en graisses. Si vous n'en trouvez pas rajoutez 50g de beurre.

Broyez finement les marrons dans le mixer. Ajoutez le beurre, mixer.

Ajouter progressivement les autres ingrédients (graines de courge et patates douces) et mixez à chaque fois afin d'obtenir une pâte lisse mais épaisse. Sel, poivre, muscade, à votre goût. Mixer encore.

Déposer la pâte dans un moule à cake, bien tasser, et poser au frais quelques heures.

Le pâté se découpe facilement en tranches qui se tiennent et fondent aisément dans la bouche où sur un pain grillé. Délicieux sur des galettes de sarrasin.

Cette préparation se garde 4-5 jours au frais.

On peut remplacer le beurre par la margarine ; la pâte sera alors moins compacte, mais toujours bien tenue et tartinable. Si elle ne tient pas assez pour découper des tranches, on peut former un boudin de 5cm de diamètre et tailler des rondelles d'un demi centimètre.

Tranches grillées de sarrasin

Ceci est une recette type pour nourrir l'énergie de l'hiver. Je l'ai adapté du livre du Dr Jean-Marc Eyssalet et Eveline Malinc « La médecine chinoise, santé, forme et diététique. » Odile Jacob, 2010.

250 g de la farine de sarrasin

2 oeufs

Un demi litre de lait de vache (de soja ou de riz)

Une demi c. à c. de grains d'aneth (facultatif)

Une demi c. à c. de poivre

Sel

Huile de sésame (ou d'olives)

Dans une casserole, hors feu, battre les œufs et le lait. Saler. Ajouter la farine par petites quantités à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une bouillie homogène.

Épaissir à feu doux en touillant constamment jusqu'à obtenir une bouillie épaisse qui adhère fortement à la spatule. Attention, cela adhère au fond également, il faut tourner avec force, en raclant de temps à autre le fond. Peu à peu se forme une boule compacte qui décolle des bords de la casserole, signe la pâte est prête. Ne vous découragez pas avant d'avoir goûté le résultat !

Tasser dans un moule à cake et laisser refroidir au frigidaire (éventuellement toute la nuit).

Démouler le cake refroidi et découper en tranches de un à deux centimètres d'épaisseur pour ensuite les frire dans l'huile de sésame (ou d'olives).

Les tranches frites et croustillantes peuvent accompagner un plat de légumes sautés, par exemple un mélange de champignons émincés, des carottes en allumettes et des germes de soja, relevé par une pointe de gingembre frais émincé, et salé par une pue de sauce de soja (Tamari).

Fonctions thérapeutiques

*« **Le sarrasin** est doux, légèrement amer, de nature fraîche. Il tonifie la rate, l'estomac.*

Il traite engorgement du foie et de la vésicule biliaire. Par la chaleur et l'humidité, il calme la toux, et contribue à traiter les rhumatismes dus à l'humidité.

Les œufs de poule de saveur douce et de nature neutre nourrissent le sang et le Yin des poumons, tonifient la rate, humidifient la sècheresse.

Le lait de vache est doux et de nature neutre. Il nourrit le yin, humidifie les poumons, tonifie le coeur, lubrifie les intestins. ».

Pensez aux mélanges de purées d'hiver telles que :

pomme de terre-céleri rave
potimarron-châtaigne

Et une purée sucrée : Des patates douces cuites à la vapeur, avec un peu de lait de coco, et, éventuellement un peu de sucre complet ... c'est tout... et, c'est délicieux.

Revisitez la lettre de Mamita de l'automne pour retrouver les recettes de soupes réchauffantes : riz/sésame noir, riz/noix.

Trois recettes aux algues sont aux pages 109, 110 et 111 de mon livre « Alimentation juste : quelques repères et un peu de sagesse ».

Terrine nougatine

Un dessert pour la table de fêtes que j'ai adapté du livre de Valérie Cupillard « Fêtes bio ».

Tofu 250 g
Miel 4 c. à s.
Abricots secs 4

Amandes, pistaches, raisins, secs, fruits confits (orange et citron, ou l'un des deux) : le tout ensemble : 1 tasse.

2 verres de lait de soja

2 g de agar-agar

Griller à sec les amandes et les pistaches. Découper les abricots en petit dès. Laver les raisins.

Mixer le tofu et le miel.

Chauffer le lait avec l'agar-agar et bouillir une minute. Verser dans le mixer, sur le tofu et le miel, le lait chaud et mélanger rapidement. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients et donner un rapide et court coup de mixer.

C'est tout !

Chemiser une terrine de film étirable. Verser la préparation et mettre au frais une nuit.

Découper en tranches et servir avec un coulis de kiwi.

Kashaya

La Kashaya est une boisson issue de la médecine ayurvédique du Sud de l'Inde qui permet de renforcer le système immunitaire et réchauffer l'organisme.

Elle est faite à base de :

Gingembre (son action anti-oxydante renforcera les défenses immunitaires et la circulation sanguine, diffusant une sensation de chaleur dans tout le corps).

Graines entières de cumin : ses propriétés antiseptiques permettent de lutter efficacement contre la grippe et le rhume.

Grains entiers de poivre noir: son action antibactérienne favorise la réaction de l'organisme contre les infections, le poivre favorise aussi le bon fonctionnement du système respiratoire et lutte contre la toux.

Miel : les nombreux anti-oxydants qu'il contient joueront eux aussi un rôle dans le renforcement du système immunitaire. Le miel est également antibactérien et antiseptique et adoucit les gorges irritées.

Jus de citron frais : pour la vitamine C.

Quantités pour un litre :

Un morceau (5cm) de racine de gingembre (environ 25 grammes) Une demi c à c de poivre en grains

Une c à c de cumin en grains

Une cuillère à soupe de miel

Un citron.

Préparation : pendant que l'eau chauffe, pilez dans un mortier ou dans un moulin à café le poivre et le cumin, séparément. Râpez le gingembre après épluchage. Au moment où l'eau frémit, ajoutez-y les épices et laissez le tout mijoter une dizaine de minutes, à feu très doux.

Une fois la boisson retirée du feu, laissez-la reposer un peu avant d'y ajouter le miel et le jus de citron. Ça y est, votre potion magique pour l'hiver est prête !

Sources (en anglais): geethaskitchen.com, monsoonspice.com

Boisson d'hiver aux pommes Reinettes

Pommes 1 kg
Citron 1
Sel une pincée

Choisir les pommes reinettes les plus mûres, les laver et, sans les éplucher, ni épépiner, découper en minces tranches. Mettre au fond d'un pot en grès (ou une casserole en inox) une pincée de sel fin. Verser deux litres d'eau bouillante. Presser le citron, réserver le jus. Mettre la peau du citron dans l'eau avec les pommes. Maintenir la préparation au chaud au coin du feu (ou sur une plaque de cuisson, à température minimum) pendant trois heures. Ajouter au moment de servir le jus du citron. Consommer tiède.

« Lorsque la nourriture est trop chaude, cela blesse les os et lorsque la nourriture est trop froide cela blesse les tendons. La nourriture ne doit être absorbée si elle brûle les lèvres ou si elle refroidie les dents »

« bao sheng yao lu »

Préparer soi-même sa lessive liquide : facile et économique

Je l'ai faite. Ca marche très bien !

Recette :

200gr de savon de Marseille en paillettes, 100gr de bicarbonate de soude, 1 c à s de l'huile essentielle de lavandin.

Faire bouillir 3 litres et demi d'eau, y jeter le savon et le bicarbonate. Bien remuer (battre avec un fouet, ou encore mieux avec un bâton-mixer qui sert à broyer la soupe). Ajouter l'HE de lavandin (ou tea tree, mais alors une c. à c. suffit). Voilà, c'est fait et j'ai 3 litres et demi de lessive qui me coûte 3€20, c'est à dire 1 euro environ par litre.

J'achète le savon de Marseille en paillettes à la Bio-Coop pour 8€50 le kg, le bicarbonate de soude technique pour 3€60 les 500 g.

Un seule petite difficulté : il faut agiter le bidon avant chaque usage car le savon épaissi au repos. Mais quelle économie pour l'environnement et pour notre porte-monnaie !

Si vous connaissez une autre manière de préparer le produit de lessive, merci de le mettre en partage... dans la prochaine lettre.
