

Atelier jus croqbio : Infos

Table des matières

Atelier jus croqbio : Infos.....	1
A) Conseil en recettes	1
I) Composition :	1
II) Moment des prises et Conservation :	2
III) « Objectifs » :	2
B) Sensibilisation aux bienfaits des jus.....	2
C) Types d'appareils/méthodes à faire des jus : sans appareil électrique, centrifugeuse, extracteur (manuel ou électrique)	3
I) Méthode sans appareil électrique : avec un chiffon, une mandoline et un économe	3
II) Comparaison avantages / inconvénients centrifugeuse / extracteur :	3
III) Comparaison avantages / inconvénients extracteurs de jus électrique vertical / horizontal:	3
IV) Des prix réduits sur les extracteurs de jus horizontaux (60€)	4
D) Exemples de recettes.....	4
E) Questions sur les jus ou l'hygiénisme ? N'hésitez pas à me contacter : guillon_85@hotmail.fr.....	4

A) Conseil en recettes

I) Composition :

- Dans un 1er temps, je vous conseille de faire des jus d'un seul aliment afin de vous faire une idée de la chose. Puis selon vos envies et imagination, complexifier les recettes.
- Idéalement : pas plus de 30% de fruits. Les fruits étant riches en fructose, le retrait des fibres insolubles via l'extracteur va rendre ce fructose encore plus vite assimilable par l'organisme. L'intégration des fruits dans les jus vise à faciliter la boisson de jus vert. Ceci dit, les fruits n'en restent pas moins des produits très intéressants pour l'organisme, notamment les fruits acides ou semi acides ; comme respectivement les agrumes et l'ananas/kiwi/papaye. C'est pour ces raisons qu'il est préférable de les consommer « à la croque ».
- Pour éviter de « noyer » l'extracteur, éviter les fruits « non juteux » comme la banane ou l'abricot.
- Pour limiter les risques de faire des jus inbuables : éviter les jus contenant plus de 5 aliments différents (ne pas compter les condiments comme le curcuma ou le gingembre qui se marient bien dans beaucoup de jus ; ou la menthe, basilic).
- Plusieurs végétaux ; comme le fenouil, les agrumes ou la pomme ; ont des saveurs très puissantes et peuvent aider à masquer des saveurs moins agréables. Cela peut être utile pour « rattraper » un jus raté ou pour s'habituer progressivement à de nouvelles saveurs « spéciales ».

- Certains aliments ayant une activité relativement intense sur tel ou tel organe (la betterave sur le foie, le persil sur les reins, ...), y aller progressivement sur les doses.
- L'extracteur de jus séparant les fibres insolubles des fibres solubles et du jus, la peau et les graines/pépins de beaucoup d'espèces peuvent être laissées (tubercules, légumes verts, ...) et passées dans l'extracteur. Cela vous fera économiser du temps dans la préparation des légumes/fruits et certaines peaux pourront donner au jus un goût supplémentaire relativement agréable: exemple de la peau pastèque ou de citron (celle des autres agrumes est à éviter car elle contient notamment des composés pouvant être peu irritants). Si la peau est préservée, il est bien sûr préférable que les végétaux soient lavés et bios.
- Essayer de varier les jus d'un jour à l'autre.

II) Moment des prises et Conservation :

- A consommer idéalement doucement et en dehors des repas.
- Afin de limiter son oxydation, le conserver au frais avec du citron (ou autre agrume s'il n'en contient pas déjà) dans un récipient fermé contenant pas ou peu d'air.
- À boire idéalement dans un délai de 24h ; au delà, même en ayant respecté les consignes ci-dessus, une quantité non négligeable de vitamines se sera transformée.

III) « Objectifs » :

- Réduire la quantité de fruits au profit de verdure aux effets de plus en plus actifs (plantes sauvages : ortie, mélisse, bourrache, chardon marie, ...). Les jus devant toujours rester un plaisir gustatif.

B) Sensibilisation aux bienfaits des jus

- A titre gustatif pour profiter de boissons rafraîchissantes et aux saveurs nouvelles.
- Pour calmer la faim entre les repas tout en redonnant de l'énergie. Cela évite de grignoter et prolonge le processus de détoxification de l'organisme car le processus digestif est d'autant plus intensément relancé que la matière ingérée est consistante et grasse.
- A titre nutritif/préventif : c'est un condensé de micronutriments intéressants voire essentiels pour le corps. D'autant plus qu'une partie grandissante de la population est carencée ou déficiente en tels ou tels de ces micronutriments.
- A visée « thérapeutique » dans le cadre d'une transition vers un régime alimentaire beaucoup plus végétalisé : certaines personnes se tournent, à raison, vers ce régime pour se reminéraliser, faire le plein de micronutriments, afin de rééquilibrer le terrain sur lequel la maladie s'est développée. Le problème est que leur paroi intestinale peut avoir été trop altérée par leur ancien régime si bien que la consommation d'un certain nombre de végétaux ; ceux contenant une forte proportion de fibres insolubles comme la carotte ; peut aggraver cet état. En parallèle d'une transition douce (grosse proportion de végétaux cuits vapeur), les jus de légumes sont un excellent moyen d'apporter les micronutriments dont la personne a besoin pour son rétablissement y compris celui de sa barrière intestinale.

C) Types d'appareils/méthodes à faire des jus : sans appareil électrique, centrifugeuse, extracteur (manuel ou électrique)

I) Méthode sans appareil électrique : avec un chiffon, une mandoline et un économe

- Cette méthode consiste pour faire simple à râper avec la mandoline les végétaux pour ensuite les compresser dans un chiffon pour en extraire le jus. (vidéo sur youtube : <http://www.vitaality.fr/comment-preparer-un-jus-de-legumes-et-de-fruit-sans-extracteur-ni-centrifugeuse/>)
- Elle est beaucoup plus longue, moins efficace (en terme de quantité de jus extrait) et exclue les végétaux peu juteux ou durs comme la carotte ou la betterave.
- Ce système d'extraction a l'avantage d'être gratuit et peut donc être un moyen de goûter aux jus avant de se lancer en toute conscience dans l'achat d'un appareil à jus.

II) Comparaison avantages / inconvénients centrifugeuse / extracteur :

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">• - cher. Pour des appareils moyen voire haut de gamme : compter au moins :<ul style="list-style-type: none">➢ 75€ pour une centrifugeuse➢ 150€ pour un extracteur de jus horizontal manuel➢ 300€ pour un extracteur de jus électrique horizontal➢ 450€ pour un extracteur de jus électrique vertical• permet de rentrer plus d'aliments (excepté l'extracteur vertical kuving qui a une grande bouche)	<ul style="list-style-type: none">• ne recueille pas le jus des feuilles• plus énergivore (au moins 2 fois plus)• significativement plus bruyant• préserve moins les nutriments : une partie des vitamines sont oxydées et les fibres solubles ne sont pas séparées• arrive à saturation beaucoup plus vite : le tamis étant vite engorgé, il faut régulièrement le nettoyer.• plus long à laver• ne font pas toutes des smoothies/sorbets

III) Comparaison avantages / inconvénients extracteurs de jus électrique vertical / horizontal:

Inconvénients	avantages
<ul style="list-style-type: none">• plus cher• peut être un peu plus long à nettoyer• peut nécessiter d'être vidé plus régulièrement (pour éviter la saturation)	<ul style="list-style-type: none">• Plus compacte• plus pratique et propre en raison de la présence d'un système de valve rendant possible la rétention du jus.• Plus rapide au coupage/broyage (ce qui compense les 2 derniers inconvénients à mon sens) :<ul style="list-style-type: none">➤ la bouche étant plus grande ; la plus grande étant de loin celle du Kuving avec un diamètre de 7,5cm contre 3,5 pour un horizontal ce qui permet de rentrer une pomme entière ; les aliments peuvent être coupés de manière beaucoup plus grossière.➤ la vis broyant les végétaux étant parallèle à l'axe de la bouche, il n'est pas nécessaire de se servir de système pour enfoncer les légumes. Ce qui laisse par exemple le temps de couper d'autres légumes pendant le délai de broyage.

- Vous pourrez avoir un aperçu et les caractéristiques de plusieurs modèles sur le website <http://www.nature-vitalite.com/13-extracteur-de-jus-horizontal>

IV) Des prix réduits sur les extracteurs de jus horizontaux (60€)

- en devenant gratuitement membre de <http://regenere.org/> ; l'adhésion n'impliquant aucun engagement. <https://regenerescence.com/boutique/extracteur-de-jus-hurom-oscar-da-1000-blanc/>
- Vous trouverez également sur ce site de très intéressantes vidéos, que je vous conseille, permettant une immersion pédagogique dans l'hygiénisme. L'hygiénisme est un mode de vie à part entière vieux de plusieurs millénaires. Basé sur des résultats scientifiques (physiologie, biologie, nutrition, ...), il applique les lois naturelles pour retrouver ou conserver un état de santé optimale qui est l'état naturel de tout être. L'hygiénisme postule que le respect de ces règles naturelles, octroie au corps une capacité d'autoguérison très puissante voire totale selon les maux. Ces règles naturelles concernent divers domaines : alimentation/eau/air ; sommeil ; soleil ; activité physique ; relations sociales ; activité professionnelle ; autre stress en tout genre comme les ondes électromagnétiques. Ce mode de vie implique comme régime alimentaire le frugivorisme/crudivorisme, lequel est le régime spécifique/physiologique à l'espèce comme en témoigne la très grande similarité de nos dents, appareil digestif, génome avec ceux des grands singes qui eux ont ce régime alimentaire. (<http://www.unjoursansviande.be/anatomiecomparee.html>)

D) Exemples de recettes

- <http://www.fichier-pdf.fr/2015/07/23/recettes-jus/>

E) Questions sur les jus ou l'hygiénisme ? N'hésitez pas à me contacter : guillon_85@hotmail.fr