

# Quand les fourneaux restent éteints

Le crudivorisme a la cote un peu partout. En Suisse, la tendance est peu marquée, mais ses adeptes, qui ne mangent plus que des aliments non cuits, sont toujours plus nombreux.

PAR INGRID SCHINDLER\*

La longue route qui mène à Elfin-gen dans le Fricktal s'étire dans la campagne, se confondant peu à peu avec le ciel parcouru de nuages. Au-dessus de la vallée, au-delà d'une colline, on voit se détacher dans la lumière glacée de l'hiver la maison de Urs Hochstrasser, figure emblématique de l'alimentation végétalienne.

Comme son père avant lui, Urs Hochstrasser est devenu restaurateur et hôtelier. Aujourd'hui, on le considère comme le Grand Maître de la gastronomie froide et sans viande: spécialiste de la haute cuisine crue, comme il qualifie sa cuisine crue et végétalienne, il s'est fait une réputation qui porte bien au-delà de nos frontières. Il s'attache à donner leurs lettres de créance aux aliments crus et à démontrer aux esprits curieux combien il est aisé de confectionner en un tournemain, avec les bons ingrédients et un peu de technique, des délicatesses telles que des petits gâteaux de chou rouge, les spaghettis de chou rouge ou la soupe de betteraves. Le tout cru et froid, cela va de soi.

## Le jour où le fourneau s'éteignit

A première vue, la cuisine de Urs Hochstrasser ressemble à toutes les autres. A ce détail près que les plaques de cuisson restent froids.

Sans exception. «Chez nous, la cuisinière sert de surface de rangement. Elle était déjà là quand nous sommes arrivés», nous dit ce quinquagénaire végétalien. Depuis plus de vingt ans, il ne consomme plus aucun aliment cuit. «J'ai été marqué par une conférence sur la viande, donnée dans le cadre du mouvement Hare Krishna.» A l'époque, gastronome et cuisinier indépendant, il exploitait un restaurant indien ainsi qu'un restaurant traditionnel suisse à Andelfingen. S'étant mis à manger de moins en moins de viande, puis ayant renoncé à fumer et à boire de l'alcool, il s'est rendu compte un jour qu'il n'avait plus sa place dans le monde de la gastronomie. C'est alors que s'est présentée une offre qui tombait à point nommé: un poste de sous-chef de cuisine dans la clinique Bircher-Benner. C'est là qu'il a fait ses premières armes dans le domaine de la préparation d'aliments crus dont il découvrit les bienfaits pour l'organisme. «Je voulais tout savoir sur les conséquences de l'alimentation sur la santé, et je fus autorisé à accompagner les médecins pendant leur visite. J'ai ainsi découvert que les mauvaises habitudes alimentaires se paient au prix fort: celui de la maladie.» Après deux mois d'un régime exclusivement cru et strictement végétalien, il en dresse le

bilan: «Un gain énorme de vitalité et de bien-être», tel que le décrit pratiquement tous les crudivores convaincus, l'a amené à éteindre définitivement les fourneaux dans sa cuisine.

La consommation d'aliments frais non cuits constitue le fil conducteur de toutes les déclinaisons du crudivorisme. L'idée maîtresse de ce régime réside en ceci que la cuisson des aliments – voire le simple fait de les chauffer au-delà 42-48 °C – y détruit toute vie. «Le fait de consommer des produits frais non chauffés garantit l'apport de la totalité des substances essentielles et bénéfiques contenues dans les aliments, puisqu'elles ne sont pas détruites par la chaleur ou éliminées avec l'eau de cuisson.» (Tiré de Koerber, Männle, Leitzmann, «Vollwerternährung», chap. 7.3). On constate toutefois que parmi les tenants de la cuisine crue, il n'y a pas de consensus sur une plage de températures bien définie ni sur un groupe d'aliments précis.

## Il y a crudités et crudités

En effet, le terme «aliments crus» peut être compris de différentes manières: alors que les disciples de Norman Walker, par exemple, préconisent exclusivement des aliments végétaux frais et crus. Il y a donc aussi des adeptes du manger cru qui ne sont pas



*Des lasagnes pas comme d'habitude: tomates et courgettes avec pesto aux épinards et sauce tomate, le tout servi froid.*

*\* Ingrid Schindler a étudié la romani-stique et la germanistique. Elle a travaillé plus de vingt ans comme journaliste et auteur dans le domaine de l'alimentation, des voyages et de la médecine.*



INCOCYGINITOE.WORDPRES.COM

végétariens, mais ils restent cependant minoritaires. De nombreux partisans des aliments crus tolèrent, à l'instar de Johann Schnitzer, les céréales susceptibles de germer; d'autres, tel Franz Konz, n'autorisent que les aliments végétaux et animaux crus d'origine sauvage.

Les végétaliens sont nombreux parmi les crudivores. Comme Urs Hochstrasser et sa femme Rita, ils ne mangent aucun aliment d'origine animale – seule exception: le miel. L'alcool, le café, le thé et le sucre sont également proscrits. Cette doctrine alimentaire repose essentiellement sur les fruits et les légumes, ainsi que les graines et fruits oléagineux. Le lait d'amande y trouve une place de choix, car il est très nourrissant et se prête à de nombreuses utilisations. L'assaisonnement est assuré par la sauce soja non pasteurisée, des fines herbes, des germes et des épices. L'élément sucré provient en premier lieu des fruits, surtout les fruits secs. Dans le choix des aliments, de nombreux végétaliens ne se limitent aucunement aux produits de proximité. Un coup d'œil dans

le réfrigérateur des Hochstrasser suffit pour nous en convaincre: ananas, mangues, avocats et autres fruits exotiques et tropicaux sont très appréciés ici, sans égard à leur bilan écologique.

Quant aux aliments consommés pour assurer un apport suffisant en protéines dans un régime végétalien, ce sont essentiellement les oléagineux, les produits à base de soja et les germes de légumineuses. Les lipides, quant à eux, proviennent des graines et fruits oléagineux et des huiles. Ces dernières ne sont toutefois admises dans la cuisine crue que si elles sont extraites de produits cent pour cent naturels de première qualité, par pressage à froid, c'est-à-dire à une température inférieure à 40 °C et sans être altérées par un processus thermique ou physico-chimique.

### Haute cuisine crue

Un séchoir spécial dont la température ne dépasse pas 45 °C et un mixer sont les principaux ustensiles de la cuisine crue. On y sèche des graines et fruits oléagineux et des tranches très fines de fruit ou de légumes pour en faire

une sorte de pain ou des chips. Jamais une chaleur plus intense que 45 °C afin de ne perdre aucun enzyme ou substance vitale. Pour le surplus, la cuisine crue n'est guère exigeante en termes d'équipement, comme nous le confirme le professionnel: «Un bon mixer, de bonnes râpes et de bons couteaux font l'affaire.»

Le mixer est notamment utilisé pour la confection d'entrées telles que la soupe de miso froide, pour laquelle on a besoin de céleri, d'eau et de miso réduits en purée dans du lait d'amande. Des morceaux d'avocat y tiennent lieu de viande. Pour le plaisir de l'œil et du palais, on parseme le potage de basilic, de persil et de feuilles de mâche hachés, de paprika en poudre et de quelques gouttes d'huile de graines d'églantier. Au plat principal, on trouvera du chou-fleur haché cru, agrémenté d'un chutney de mangues et de chips de courge séchée. Le chou-fleur est préparé de façon très appétissante en étoile, avec une garniture de tomates cerise, de tranches de mandarine, de baies d'épine-vinette séchées et une sauce au curry jaune. «Même les aliments naturels crus doivent être présentés de façon appétissante», nous dit Urs Hochstrasser, «car l'œil est aussi très important dans la cuisine crue. Manger des aliments crus ne signifie pas renoncer à la culture.»

Pour couronner le repas en douceur, Urs Hochstrasser présente de fins pralinés. Des faux, bien sûr, faits de caroube, d'huile de coco, de purée d'amandes et de sirop d'agave.

### La «révolution crue» est en marche

«Les légumes sont la nouvelle viande», titrait la *New York Magazine* en novembre 2010. De son côté, le supplément magazine de

la *Süddeutsche Zeitung* consacrait en décembre 2010 un numéro à la «nouvelle cuisine légumière», prophétisant que la viande ne serait bientôt plus qu'un accompagnement. La couverture du *Stern*, quant à elle, proclamait au mois de janvier 2011 «Infiniment heureux sans viande» avec le sous-titre «Pourquoi il est très chic de nos jours de manger végétarien».

Comme celui du végétarisme, le mouvement prônant l'alimentation crue s'est animé ces dernières années. «Des impulsions lancées il y a quelques années en Amérique par des Suisses et des Allemands nous reviennent maintenant d'outre-Atlantique sous une forme moderne», indique Urs Hochstrasser. Une nouvelle génération de citoyens sensibilisés aux problèmes de l'alimentation, dont de nombreux acteurs américains, se seraient convertis à un régime végétarien ou végétalien.

La gastronomie proposée dans les métropoles internationales s'adapte peu à peu à cette nouvelle tendance alimentaire. En Californie, par exemple, il y aurait déjà plus de deux cents restaurants ne servant que des aliments

crus. A New York, le chef Ched Sarno connaît un immense succès avec son concept de restaurants de crudités «Saf» qu'il a entre-temps exporté à Londres, Istanbul ou Munich. A Berlin, le végétarisme a le vent en poupe. Des clubs branchés comme le Cookies Cream proposent une cuisine végétarienne avec des créations végétaliennes, et un nombre croissant de cuisiniers se démarque avec une cuisine crue très tendance. Trois fois par an, l'Allemagne vit une «révolution crue» dans le cadre d'une foire-exposition spécialisée, dédiée à «une alimentation écologique et durable», comme le précise Urs Hochstrasser.

### Qu'en est-il en Suisse?

En Suisse, les aliments crus ont encore de la peine à trouver une place sur les tables des restaurants. A Zurich, on trouve depuis quelque temps un étal de marché appelé «das Rohe Leben», entièrement dédié aux produits naturels crus. Par ailleurs, Steffisburg, près de Thoun, possède depuis peu un bar à crudités, «probablement la première boutique d'aliments crus de Suisse possé-



INGRID SCHINDLER/TABULA

*En guise de bienvenue, Urs Hochstrasser et sa femme nous servent un apéritif pétillant, une boisson bio fermentée qui a l'apparence du champagne, pétille comme du champagne, mais ne contient qu'un pourcent d'alcool. Un peu plus loin nous attend le chou-fleur dressé en étoile, avec sa garniture de tomates cerise, de tranches de mandarine, de baies d'épine-vinette séchées et une sauce au curry jaune.*

## Glossaire

**Le modèle alimentaire végétarien** repose sur des aliments végétaux et d'origine animale pour autant qu'ils soient fournis par des animaux vivants (œufs, produits laitiers, miel). On distingue les trois formes suivantes de végétarisme:

**les ovo-végétariens** ne mangent ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, mais ils acceptent les œufs.

**les lacto-végétariens** mangent des produits laitiers, mais ni viande, ni poisson, ni œufs.

**les ovo-lacto-végétariens** ne mangent ni viande, ni poisson, mais acceptent en revanche les produits laitiers et les œufs.

**Les végétaliens** refusent la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs, parfois même le miel.

**L'alimentation crudivore** est constituée de produits frais non chauffés, c'est-à-dire que les aliments ne sont pas traités à une température supérieure à 42-48 °C. Sont admis, selon les sous-groupes, le miel centrifugé à froid, les huiles pressées à froid, les fruits séchés, les poissons et les viandes fumés à froid, les légumes au vinaigre et à l'acide lactique, et les bouillies de céréales fraîches. Parmi les champions de l'alimentation à base de produits frais non chauffés, l'un des plus connus est Maximilian Bircher-Benner qui, cependant, prônait autant un régime cru strict et conséquent que certaines combinaisons modérées incluant des aliments cuits. Les végétaliens se nourrissant exclusivement de produits crus constituent un sous-groupe de végétaliens qui, avec les mêmes restrictions, renoncent entièrement à tout aliment cuit.

dant sa propre manufacture», nous révèle Rafael Järmann. Cet homme de 28 ans qui, depuis plus de trois ans, ne mange plus que des aliments crus végétaliens, est un peu étonné que ce type de nourriture soit relativement peu répandu en Suisse: «C'est étonnant dans la mesure où ce mouvement trouve en grande partie ses racines en Suisse, comme le montre l'exemple de ce pionnier que fut Maximilian Bircher-Benner.» (Voir l'article «Le Bircher-müesli – un top de la cuisine crue suisse», page 8).

### Que faire lorsque l'on reçoit?

Pourtant, même s'il n'existe pas encore en Suisse de restaurants dédiés à la gastronomie crue, «aucun client «crudophile» n'est mort d'inanition dans un restaurant conventionnel», déclare Rafael Järmann. Il est vrai que le choix se limite généralement aux salades; toutefois, il a souvent observé que ces restaurants font la plupart du temps bon accueil aux clients qui demandent une grande salade composée avec imagination et créativité. Mais en fin de compte, c'est évidemment dans les restaurants végétaliens qu'on est le mieux servi.

A la cantine, lors d'une invitation privée, d'une fête ou d'un repas d'affaire, les adeptes des aliments crus se font rapidement remarquer. Rafael Järmann le sait par expérience. «Mais ce n'est pas forcément négatif si l'on affiche d'emblée, clairement et aimablement, ses préférences alimentaires.» Urs Hochstrasser gère ce problème à sa manière: «Au besoin, on prend avec soi une assiette garnie d'aliments préparés à la maison.» L'histoire ne dit pas si la fierté de l'hôte s'en trouve écornée! □

## Le crudivorisme végétalien d'un point de vue scientifique

La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande une alimentation mixte équilibrée basée sur la pyramide alimentaire. Celle-ci inclut des aliments crus et cuits. Il existe dans les denrées alimentaires certaines substances qui diminuent en quantité, voire disparaissent complètement à la cuisson; d'autres aliments ou substances en revanche ne deviennent comestibles et assimilables par l'organisme qu'après cuisson.

Les aliments, même préparés avec ménagement, perdent par exemple en moyenne 30% de leur vitamine C. Selon le mode de préparation choisi, cette déperdition peut être nettement plus importante. Les hautes températures, mais également la lumière, l'oxygène ou l'eau peuvent modifier négativement la teneur en nutriments importants. Une grande prudence est donc recommandée lorsqu'on lave et pèle les fruits et légumes. Un stockage inapproprié et prolongé altère également certains micronutriments contenus dans les aliments. On consommera donc ceux-ci le plus frais possible et on les préparera avec le plus grand soin.

D'autres arguments plaident pour la cuisson des aliments. Le bêta-carotène contenu dans les aliments cuits, est, par exemple, plus facilement assimilé que celui des aliments crus. Non cuit, l'amidon des pommes de terre serait indigeste, et les légumineuses non cuites contiennent certaines substances indigestes, voire toxiques. La cuisson permet également d'éliminer des micro-organismes nuisibles tels que des bactéries, des virus ou des parasites. Ceci est important notamment pour prévenir les intoxications dues aux salmonelles, par exemple, mais également pour la conservation des aliments (pasteurisation du lait entre autre).

Un régime alimentaire composé exclusivement d'aliments non chauffés mais incluant des produits d'origine animale, viande, poisson, lait, œufs, peut parfaitement suffire à couvrir les besoins, en s'inspirant des règles de la pyramide alimentaire. Dans le crudivorisme végétalien, il devient très difficile, voire impossible, de trouver un apport suffisant de tous les nutriments nécessaires. Si l'on renonce totalement aux aliments d'origine animale, l'apport en protéines, en fer, en calcium, en iode, en zinc et en vitamines D, B2 et B12 peut devenir critique. La vitamine B12, indispensable pour l'hématopoïèse, ne se trouve que dans les aliments d'origine animale ou fermentés tels que la choucroute, par exemple. Nous en avons besoin en très petites quantités, et l'organisme peut la stocker très longtemps, mais un régime végétalien de longue durée ne pourra éviter une carence en vitamine B12 sans des aliments enrichis ou sans supplémentation.

Un régime ovo-lacto-végétarien – y compris crudivorigiste – peut garantir un apport nutritionnel suffisant à long terme, à condition d'être soigneusement composé. Les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes et les mères allaitantes de même que les personnes âgées ne devraient en aucun cas se soumettre à un régime végétalien.

SOURCE: SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION SSN