

# Le Birchermüesli – un top de la cuisine crue suisse

Le crudivorisme est une variante extrême de l'alimentation complète préconisée par les diététiciens vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. A cette époque, des médecins tels que le Suisse Maximilian Bircher-Benner prescrivaient des régimes à base d'aliments crus à des fins thérapeutiques. Les représentants du régime cru moderne vantent pour leur part les mérites d'un régime au long cours composé d'aliments crus.

PAR ANDREA BAUMANN

«Vous consommez trop de viande, trop de graisse, trop de sucre, trop de farine blanche, trop de condiments, trop d'alcool et trop de tabac», martelaient les diététiciens de la moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. Ils étaient convaincus que l'homme de la révolution industrielle ne se nourrissait pas correctement. De fait, les conserves et les denrées alimentaires tels que le sucre raffiné, la farine blanche ou des produits prêts à l'emploi comme les extraits de viande et les bouillons en cubes avaient rapidement conquis les ménages des citoyens modernes. Les prophètes d'une alimentation saine voyaient dans la façon dont leurs contemporains se nourrissaient la cause de nombreuses maladies et se sont mis à prêcher l'alimentation complète. Des régimes à base d'aliments crus exclusivement végétariens promettaient la guérison des maladies de civilisation. Seules les denrées naturelles et non traitées pouvaient être véritablement saines, affirmaient les diététiciens réformateurs. Leur slogan se résumait à ceci: retour à la nature!

## La révolution du Bircher Müesli

Les régimes à base d'aliments crus dans les régions germano-

phones ont plus d'un siècle d'histoire. En Suisse, c'est le médecin et nutritionniste Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) qui publiait des comptes-rendus des succès thérapeutiques obtenus grâce à ces régimes. Le Dr Bircher-Benner s'est consacré tout au long de sa vie à la médecine globale et s'est intéressé aux interactions entre l'alimentation, le corps et la société. Pour lui, les montagnards représentaient le pôle opposé aux habitants des villes. Ils vivaient en harmonie avec la nature et se nourrissaient sainement de bouillies de céréales – qui furent la source d'inspiration du Bircher mondialement connu. Les pommes constituent l'aliment cru par excellence. L'élément essentiel du bircher n'était donc pas l'avoine mais la pomme fraîchement râpée, y compris la pelure et le trognon. Bircher-Benner serait indigné s'il savait tout ce que l'on trouve dans les assiettes sous l'appellation connotée saine de «Bircher-müesli» et gageons qu'il dirait: «Trop de sucre, trop de crème, trop de denrées industrielles.»

L'approche globale de la santé selon le Dr Bircher n'incluait pas que l'alimentation. Dans sa clinique zurichoise «Lebendige Kraft», les curistes devaient se



ARCHIV LANDESMUSEUM ZÜRICH

*Maximilian Oskar Bircher-Benner et son «Birchermüesli» original. Il le recommandait pour le petit-déjeuner, le repas du soir ou comme entrée au déjeuner – mais jamais comme dessert ni même comme repas complet.*

## Le vrai birchermüesli

### Ingrédients pour une personne

- 2–3 petites pommes ou une grosse, y compris la pelure et le trognon
- 1 cuillère à soupe de mélange de fruits oléagineux râpés (noix, noisettes, amandes)
- 1 cuillère à soupe rase de flocons d'avoine trempés pendant douze heures dans trois cuillerées d'eau
- Jus d'une demi-citron et une cuiller à soupe de lait condensé

### Préparation

Mélanger le lait condensé et le jus de citron aux flocons d'avoine, râper les pommes en les ajoutant au fur et à mesure à la préparation afin de préserver la couleur claire de leur chair. Important: préparer le bircher immédiatement avant consommation. A table, saupoudrer sur la préparation le mélange de noix râpées (comme complément protéique et lipidique).

soumettre à différentes règles de vie, destinées à remettre de l'ordre dans l'assiette, dans l'esprit et dans le corps. C'est pourquoi il appelait également son sanatorium «école de vie».

### La question du pain complet chez les Nazis

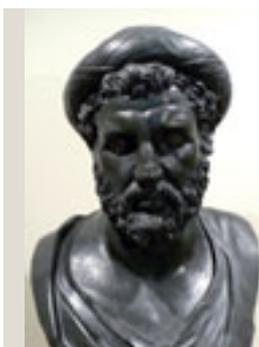
Les Nazis voulaient eux aussi remettre de l'ordre dans l'esprit et dans le corps de l'homme. Pour cela, ils se sont inspirés des idées de Bircher-Benner et de son école de vie. Par peur de nouvelles famines, le régime alimentaire de la population allemande a été influencé et orienté par l'Etat. Le but était de garantir la santé et la condition phy-

sique du peuple. La question dite du pain complet était alors au centre de l'actualité: les boulangers étaient en effet tenus de préparer des pains avec des céréales complètes. Le slogan affiché était le suivant: «La lutte pour le pain complet est une lutte pour la santé du peuple.»

### «Fit for life»: un nouvel essor au «manger cru»

Après la guerre, l'alimentation proche de la nature a fait place à une vague de fond qui a amené tout un chacun à s'em-piffrer, et l'intérêt pour les philosophies nutritionnistes a complètement disparu. Ce n'est que dans les années 1970 que le

concept d'alimentation saine a refait surface dans l'actualité. Grâce au best-seller des époux Harvey et Marilyn Diamond, «*Fit for Life*», le mouvement prônant une alimentation composée exclusivement de produits crus a effectué son grand retour. Le mouvement moderne des adeptes de la nourriture crue est tout sauf homogène. Il connaît d'innombrables appellations et orientations différentes, avec comme point commun la consommation au long cours d'aliments non cuits. Ce qui frappe, c'est que la plupart des ouvrages actuels sur le crudivisme ne se basent pas sur des évidences scientifiques. □



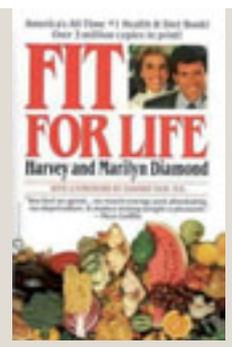
Pythagoras



Heinrich Lahmann



Bircher-Benner



Le bestseller des années 1990

## Une longue tradition

Se nourrir comme aux temps primitifs est une idée qui a traversé toutes les époques de l'histoire humaine. Dans une perspective historique, on distingue deux grands mouvements de l'alimentation crue: le mouvement traditionnel des années 1920 et 1930, et le mouvement moderne des années 1980 et 1990.

### Chronologie

- **Antiquité:** la diététique est une idée ancienne attribuée entre autres à Pythagore (582–500 av. J.-C.) qui recommandait à ses disciples de se nourrir d'aliments non cuits.
- **Fin de siècle:** des diététiciens tels que Heinrich Lahmann, Adolf Just ou Bircher-Benner utilisent avec succès des régimes composés d'aliments crus pour guérir des maladies.
- **Années 1920/1930 – mouvement traditionnel:** des médecins et des scientifiques examinent les effets de l'absorption exclusive d'aliments crus.
- **Années 1930/1940:** Entre 1934 et 1943, une collaboration s'instaure entre les médecines naturelles et la médecine officielle.
- **Années 1980/1990:** Le mouvement moderne de l'alimentation crue se distance de la science et de la médecine. Il se réfère à des idées anciennes mais prône la consommation d'aliments exclusivement crus comme régime permanent. Les principaux représentants de ce mouvement nouveau sont Harvey et Marilyn Diamond (*Fit for Life*), David Wolf et Douglas N. Graham (*régime 80/10/10*).