LA CÉLÉBRATION DE LA 7ième JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA – 2021

RENFORCEZ VOTRE Immunité

Depuis des temps immémoriaux, les épices et les herbes traditionnelles jouent un rôle essentiel en tant qu'immunostimulants dans la cuisine indienne. Voici comment ces ingrédients rendent notre nourriture quotidienne non seulement savoureuse, mais aussi saine.

(GITA HARI)

L'ajout d'épices dans les repas traditionnels indiens est ce qui les en fait l'une des solutions diététiques la plus saine au monde.

Selon les anciens textes indiens, ***aushadham ucchyathe sar-vam***, qui signifie que la nourriture est le remède et guérisseur absolu. Traditionnellement, dans la cuisine indienne, les légumes et les épices sont utilisés dans un plat en fonction de leurs avantages nutritionnels et de leur capacité à renforcer notre système immunitaire, ce qui nous protège des maladies et des infections. C'est pourquoi il est conseillé d'inclure un mélange équilibré d'épices et d'herbes dans nos repas quotidiens afin de renforcer régulièrement notre système immunitaire. Les épices comme le curcuma, le safran, les clous de girofle, la cannelle, les graines de Carambolier, le gingembre et l'ail sont connus pour avoir une pléthore de propriétés bénéfiques. Les herbes comme la menthe, le **Tulsi** (Basilic Sacré), et les feuilles de margousier et de moringa sont réputées d'avoir plusieurs avantages pour la santé. En Inde, où diverses préparations sont faites à partir de plus ou moins les mêmes ingrédients, les épices jouent un rôle important dans les préparations culinaires.

Par exemple, le curcuma - la plus commune de toutes les épices indiennes – est ajoutée dans presque tous les plats. Non seulement il donne au plat une teinte dorée, mais il est aussi connu pour ses caractéristiques antiseptiques et pour réduire les syndromes métaboliques. Nous avons souvent nos mères qui nous incite à boire du lait chaud mélangé au curcuma pour traiter la toux sèche, le mal de la gorge et pour purifier le sang des toxines, en augmentant ainsi le quotient immunitaire. Aujourd'hui, cette boisson est disponible dans de nombreux cafés de haute qualité sous forme de café au curcuma. Le gingembre présente également des avantages similaires pour la santé.

En Inde, il existe de nombreux exemples d'herbes et d'épices bénéfiques ajoutées aux plats pour leur donner une saveur particulière et aussi pour les rendre plus sains.

Les feuilles **d'Azadirachta indica** ou de margousier présentent des avantages incroyables et nombreux pour la santé. Elles peuvent être consommées sous forme de jus, de **chutney** épicé avec des piments ou en poudre généralement moulue.

Il y a beaucoup d'exemples de ce genre d'herbes et d'épices bénéfiques qui sont ajoutées aux plats pour leur donner une saveur particulière et les rendre plus sains. Par exemple, les feuilles et les fruits du **moringa** (pilons) sont utilisés dans les curry à travers le Nord de l'Inde pour aider à combattre les afflictions (détresse) bactériennes. Le **neem** (margousier) est également utilisé dans les repas et brassé dans une concoction épaisse appelée **kadha**. Un **chutney** spécial aux feuilles de margousier est préparé dans le Maharashtra pendant le festival de **Gudi Padwa**.

Le **margousier** a fait ses preuves pour soigner la perte d'appétit, la fièvre et aussi augmenter la force cardiaque. Feuilles de **curry**, qui constituent la garniture de base dans la cuisine indienne à travers les États, est un antioxydant naturel très apprécié. “Presque toutes les parties de l'arbre **Azadirachta indica** ou **margousier** ont des caractéristiques bénéfiques : les feuilles crues ou cuites, purifient le sang et facilitent la digestion ; l'extrait d'écorce guérit les ulcères de l'estomac et de l'intestin et l'huile de margousier réduit les taches de la peau. L'huile est également un remède aux problèmes respiratoires”, explique la nutritionniste, **Kavita Devgan**.

Un **thepla** (pain plat) à base de feuilles de fenugrec, connues pour absorber le sucre et réduire le mauvais cholestérol.

Selon Dr Pooja Thacker, Le Chef du Département de Diététique à l'hôpital Bhatia de Mumbai, “Les essais cliniques du **tulsi** (basilic) sur les êtres humains ont montré qu'il s'agit d'une combinaison unique d'antiviraux, d'antimicrobiens, d'antifongiques et d'antipaludéens. Il peut réduire l'hypertension, les douleurs arthritiques et la dépression. Il agit comme un antiépileptique, anti-inflammatoire, hépato-protecteur, antiulcéreux, et antiasthmatique.”

La Cuisine Sattvik

- Selon ses caractère et effets, la nourriture peut créer un équilibre ou un déséquilibre dans l'état de vie d'une personne.
- **La cuisine Sattvik**, par définition, englobe les nutriments qui permettent de cultiver une attitude positive dans un corps sain afin de favoriser le progrès spirituel et physique.
- Elle est intrinsèquement bonne et en accord total avec la nature. Elle se compose d'aliments purs tels que les légumes, les céréales, les fruits et les produits laitiers comme le lait, le lait caillé, le beurre blanc et le **ghee** (beurre clarifié).
- Ce type de cuisine ne contient pas d'ingrédients artificiels et ne propage pas de maladies. Il entretient et favorise l'endurance, la sérénité et la clarté mentale.

Un thé à base de feuilles de fenugrec est connu pour soulager l'anémie, la perte de goût, la fièvre et même les pellicules.

L'habitude de manger des repas fraîchement préparés doit être adoptée pour bénéficier de plus de nutriments, d'énergie et pour maintenir un corps sain.

L'Ase Fétide soulage les ballonnements, les flatulences et le syndrome du côlon irritable (SCI), tandis que le fenugrec est connu pour contrôler les maladies de longue date comme le diabète. Le **cumin** et l'herbe d'Ajwain, équivalents culinaires des médicaments modernes contre l'indigestion, aident à la digestion et contrôlent les troubles d'origine alimentaire. Le poivre améliore l'absorption des nutriments essentiels et favorise la santé intestinale. Dans de nombreux foyers indiens, une boisson de poivre est souvent le remède incontournable pour lutter contre la grippe.

Des pilons dans un bol de **sambhar** pour des bienfaits supplémentaires à la santé.

L'Ase Fétide, le fenugrec, le poivre noir, la coriandre et les graines de **Cumin** ont des caractéristiques anti-inflammatoires et sont largement utilisés dans la cuisine indienne. Des plats incontournables de l'Inde du Sud comme le **Sambhar** (**Curry ou Cari** de lentilles avec des légumes), le **Rasam** (une soupe aigre claire) et même les currys sont parfumés avec ces épices. Le **Bisibele Bhath** du Karnataka est une autre préparation classique de riz et de lentilles utilisant diverses épices et des légumes nutritifs pour éviter les carences.

Si des plats comme le **Pongal** du Sud de l'Inde, utilisent du poivre et du **cumin** écrasés, le Gujarat trouve son réconfort dans le **Khichdi -** un plat sain à base de riz et de lentilles préparé avec un minimum d'épices comme le **cumin** et le gingembre. Tout en restaurant les enzymes digestives, ce repas d'un seul plat renforce l'énergie et les niveaux de résistance du corps pour combattre les infections.

Le **Khichdi** est souvent le remède aux troubles alimentaires et est utilisé pour rétablir le système digestif grâce à ses ingrédients simples mais sains. Diverses épices et herbes séchées et en poudre dans les préparations traditionnelles de Marwari du Rajasthan comme le **Ker Sangri** (des légumes verts épices) et le **Pitod Ka Saag** assurent la force physique. Ces plats, qui contiennent souvent beaucoup d'ail et d'oignon, préparent le corps à la chaleur qui règne dans la plupart des régions désertiques de l'État. Le Maharashtra a sa part de repas sains dans **l'usal/misal,** composé de plusieurs germes dans une sauce riche en épices qui contient beaucoup de gingembre et d'ail, et assure des nutriments essentiels comme les protéines. L'utilisation généreuse de citrons et d'agrumes, qui ne permettent pas la préparation d'une sauce épaisse, garantit une dose adéquate de vitamine C et une défense solide contre les environnements chauds et humides du Maharashtra.

La cuisine Pendjabi est très appréciée pour les arômes enivrants des épices et des herbes utilisées abondamment dans ses recettes. Tout comme les bouffées parfumées de **Garam Masala** (un riche mélange d'épices comme la cardamome, le clou de Girofle, l'anis étoilé et la cannelle) dans les cuisines du Nord de l'Inde qui sont tout simplement irrésistible et ont également pleine de force. La cannelle et le clou de girofle peuvent être considérés comme des guerriers pour avoir de l'immunité grâce à leurs caractéristiques antifongiques et antibactériennes. Ces plats incluent ou se terminent souvent par une riche portion de fenouil, ce qui assure une absence d'acidité.

Un bol de **rabri**, un dessert apprécié dans tout le pays, est souvent garni de brins de safran.

On y trouve beaucoup d'anis étoilé, de feuilles de laurier et de safran dans les plats du Cachemire. Dr Thacker met en lumière les bienfaits du safran : “ça aide à juguler l'asthme en réduisant l'inflammation. Des tests ont prouvé que la consommation régulière de safran peut réduire l'immunoglobine M et l'immunoglobine G, qui réduit directement l'asthme.” La vedette parmi les contributions de la vallée au trésor d'épices de l'Inde est **le piment rouge** du Cachemire, plein de minéraux en plus du cumin noir (**Shah Jeera**), de la cardamome noire et du poivre blanc. Le plat d'agneau typique, le **Rogan Josh** avec du lait caillé et une variété d'épices, est un mets robuste à faible teneur en cholestérol. Adopter une bonne attitude en mangeant et des plats frais et préparés à la maison, peuvent vous aider à vous débarrasser de stress, des malaises et de la dépression. Selon les experts, il est préférable de consommer les aliments dans les quatre à cinq heures suivant leur cuisson.

Il est intéressant de noter qu'aujourd'hui encore, l'ancien concept d'un repas **Sattvik** équilibré, cuisiné fraîchement avec un bouquet d'épices, est considéré comme l'un des plus sains au monde.

Gita Hari,
Lauréate du Prix Women Achievers,
Prépare une cuisine Sattvik saine.
Ses recherches ont été présentées dans les rubriques santé des principaux journaux et sur les plateformes de médias numériques.

Courtoisie : Mr. T.C. Barupal,
Ambassadeur,
Ambassade de l’Inde, Conakry