



**Alimentation méditerranéenne et santé : 250
recettes & 150 auteurs**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs

Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif

Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif

 [Télécharger Alimentation méditerranéenne et santé : 250 rec ...pdf](#)

 [Lire en ligne Alimentation méditerranéenne et santé : 250 r ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs
Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif**

318 pages

Extrait

Des deux côtés de la mer.

Dei dos costats de la mar.

La Méditerranée est un espace qui n'appartient à personne, à aucun Etat et qui de tout temps a été un lieu d'échanges, de contacts culturels, commerciaux, toujours enrichissants, occultés par les soubresauts de l'histoire.

La Méditerranée est aussi un espace toujours en gestation, inachevé et porteur d'espoirs pour les peuples qui le bordent.

A travers la cuisine, les façons de se nourrir ou les modes alimentaires nous verrons que l'unité ne signifie pas l'uniformité, car l'unité comme l'égalité entre les cultures n'ont de sens que par leurs différences acceptées et reconnues.

Ne vous y trompez pas, ce livre de cuisine est beaucoup plus qu'une collection de recettes méditerranéennes dont les publications combien inégales abondent ! Il est aussi et surtout le résultat d'une prise de conscience culturelle de femmes, émigrées ou non, à travers leurs pratiques culinaires.

La culture d'un groupe humain est trop souvent limitée à sa langue et à ses productions littéraires ou artistiques.

La façon de préparer ses aliments, de se nourrir est un des aspects de la culture qui a l'avantage, lorsque les interlocuteurs se font rares et que la langue se perd, de se pratiquer deux ou trois fois par jour. C'est également une pratique que l'on ne peut suspecter de chauvinisme ou de repli sur soi.

Nous verrons que les échanges entre les cultures ne sont pas mélanges, même s'ils sont parfois source de création.

Les juxtapositions arbitraires qui semblent être de mode chez certains cuisiniers en mal de publicité font penser à la boutade de Freud : «le chocolat est bon, l'ail aussi, mettons de l'ail sur le chocolat, disent les Américains». Le passage des cultures au «mixer» pour aboutir à une entropie culturelle est aussi détestable que l'usage irraisonné en cuisine.

On verra aussi que cette recherche et valorisation de son identité, ici culinaire, loin d'enfermer dans le domaine étroit d'un sectarisme culturel favorise bien au contraire l'ouverture à l'autre. Elle permet de porter un regard plein d'une curiosité amicale sur sa façon de cuisiner, de déguster et surtout son biais de vivre, sa façon de vivre et, pour tout dire, sa façon d'être.

En ce qui concerne les qualités nutritionnelles des cuisines de la Méditerranée, après une période d'ignorance et de mépris de la part des cuisiniers à la mode ou des ouvrages pédagogiques portant sur la cuisine, les médias regorgent actuellement de discours louangeurs sur les produits de base comme l'huile d'olive, les légumes ou légumes secs, accompagnés de précisions diverses sur les lipides, les calories, les antioxydants et autres produits en attendant de les retrouver en pharmacie.

Malgré cette débauche d'informations de qualités diverses et se voulant scientifiques, on constate que l'obésité, l'hypertension ou le diabète d'origine alimentaire augmentent dans les populations qui autrefois étaient citées comme modèle d'équilibre.

L'obèse victime du «mange et tais-toi» de la société est devenu le bouc émissaire des politiques de santé, victime de causes économiques et socioculturelles que l'on refuse de remettre en question. La victime est devenue coupable de sa faiblesse.

Le discours du diététicien sous forme d'interdits ou de données abstraites semble inefficace, sauf d'un point de vue commercial, alors qu'il paraît très en vogue dans l'enseignement ou dans certaines campagnes de prévention officielles. Très rares sont les approches culinaires concrètes, sans doute trop modestes ou trop peu médiatiques. Pourtant, c'est avant tout par la préparation et la qualité gustative des aliments et par tout le contexte socioculturel du repas que l'on modifie le comportement du consommateur. Présentation de l'éditeur De l'alimentation provençale à l'alimentation méditerranéenne la suite du voyage !

C'est, attirés par l'odeur subtile des épices et des condiments que vous trouverez ce livre ouvert sur les traces profondes des transhumances, les traces béantes des migrations et des exils. Ces empreintes qui disent des hommes et des femmes chargés de traditions, qui mettent en scène les aventures humaines d'hier... et d'aujourd'hui.

Ces odeurs ont un goût, une consistance, elles mijotent doucement sur un trépied de pierre au fond d'un village du Haut-Atlas, puis portées ailleurs par un Sirocco messenger, elles descendent des montagnes, folâtent à travers le Maghreb, visitent l'Égypte des Pharaons, sur l'Égée turque appareillent comme jadis de Phocée pour Marseille. L'histoire les rattrape, Grèce, Italie, un détour en Espagne, elles abordent enfin la Provence ouverte des vignobles et des oliveraies.

Ce livre est vivant, il bat de fierté et de plaisir, de rires, de larmes aussi. Il rend hommage aux femmes et aux hommes qui font la méditerranée, à leurs savoir-faire et à leurs savoir-être.

Ce livre est bien plus qu'un simple livre de recettes, il dit les différences qui font la ressemblance, il dit l'unité dans la diversité.

Quatorze pays, deux cent cinquante recettes, colorées, inventives, créatives, authentiques comme la terre qui les a portées, humbles mais savoureuses, diététiques parce que l'austérité façonne, bon marché quand la terre produit peu...

Un voyage au pays des mille et une saveurs, soupes, entrées, plats complets à base de viande ou de poisson, assiettes de légumes, desserts et pains... Recettes où l'on conte les amours d'un beau légume et d'une légumineuse timide...dans un lit d'oignons confits à l'huile d'olive...

Recettes d'oralité..., recettes de liberté...

Download and Read Online Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif #M0QT3JNU2D9

Lire Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif pour ebook en ligne
Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif à lire en ligne.
Online Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif ebook Téléchargement PDF
Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif Doc
Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif Mobipocket
Alimentation méditerranéenne et santé : 250 recettes & 150 auteurs par Bernard Ely, Jean-Pierre Amiot, Collectif EPub

M0QT3JNU2D9M0QT3JNU2D9M0QT3JNU2D9