

**UTILISER**

# **L'EAU IONISEE DANS LA CUISINE**

**Du nettoyage des fruits et légumes, du trempage et de la germination des graines,  
jusqu'à la cuisine et au nettoyage...  
voici le guide de référence pour l'utilisation de l'eau ionisée dans la cuisine**

**Par le Dr. Peggy Parker**

# Table des Matières

## **Utilisation de l'eau ionisée pour la préparation des aliments** **Page 3**

Introduction

Pourquoi utiliser l'eau ionisée pour nettoyer ma nourriture ?

## **Utilisation de l'eau ionisée pour laver votre nourriture** **Page 4**

Lavage et conservation des fruits et légumes

Lavage et conservation des baies et des champignons

Lavage des agrumes

Lavage des melons et des courges d'hiver

Lavage et conservation des légumes racine

Lavage et trempage des haricots et céréales en grain

Lavage du poisson et des volailles

Lavage des fruits de mer

## **Utilisation de l'eau ionisée pour cuisiner** **Page 10**

Pourquoi utiliser l'eau ionisée pour cuisiner mes aliments ?

Réaliser les bouillons et soupes

Cuire les légumes à la vapeur

Cuire les pâtes

Réaliser les vinaigrettes, marinades et sauces

Cuire parfaitement les oeufs

## **L'eau ionisée dans la préparation des aliments crus** **Page 12**

Une germination éclair

Des smoothies plus onctueux

## **Le café et le thé** **Page 14**

Faire une tasse de thé ou toute une théière

Faire le café ou le thé concentré

## **Nettoyage et désinfection de la cuisine et des ustensiles** **Page 16**

Nettoyage général de la cuisine

Les planches à découper

Les couteaux de cuisine

Les poêles et casseroles

Les assiettes et la verrerie

Les couverts

# Utilisation de l'eau ionisée pour la préparation des aliments

## Introduction

Une fois que la technologie a été assez avancée pour produire un ioniseur d'eau à la fois efficace et suffisamment petit pour tenir sur un plan de travail, des curieux n'ont eu de cesse de réaliser toutes sortes d'expériences sur les différentes façons de l'utiliser.

Un des problèmes auxquels nous avons sans cesse été confrontés est la mauvaise compréhension généralisée concernant les véritables propriétés chimiques de chacune des eaux produites par les ioniseurs de haute qualité. Ce manque de compréhension généralisé a à la fois empêché un usage répandu d'eaux ionisées de grande qualité, et a également conduit à bien des utilisations erronées. Ce livret représente une tentative d'offrir une ligne directrice, ainsi que des conseils et astuces.

Bon appétit !

## Pourquoi utiliser l'eau ionisée pour nettoyer ma nourriture ?

La majeure partie des aliments disponibles dans nos supermarchés locaux, et même sur les étalages de fruits et les marchés bio, ont été récoltés, emballés, livrés et conservés pendant des jours, des semaines ou des mois, avant que nous ne les achetions et ne les ramenions chez nous. Ainsi, à chaque heure qui passe, la nourriture se trouve davantage exposée aux ravages de l'oxydation.

Même si vous avez la chance de trouver des produits frais, produits localement, vos aliments sont passés de mains en mains, depuis le champ ou le verger, avant de se retrouver dans votre cuisine, ceci accroissant leur exposition aux bactéries, virus, et parasites. C'est pourquoi il est impératif de laver vos aliments.

Cependant, la plupart des méthodes traditionnelles de nettoyage utilisent des produits chimiques tels que l'eau de javel, le peroxyde d'hydrogène et des détergents issus de la pétrochimie, qui peuvent se révéler toxiques en cas d'ingestion, qui dépouillent vos aliments d'encore plus de nutriments, et qui augmentent leur exposition à l'oxydation, ce qui entraîne leur détérioration bien plus rapide.

La bonne nouvelle, c'est qu'utiliser l'eau ionisée peut laver et revitaliser vos aliments de façon efficace, peut inverser certains des effets de l'oxydation, et peut retarder leur dégradation. Vous avez simplement besoin de connaître les réglages de l'ioniseur qui donneront un résultat optimal.

Dans chacune des pages de ce guide, vous trouverez les trucs et astuces pour laver et conserver vos aliments afin d'optimiser leur pouvoir nutritif, de préserver leur fraîcheur, et d'offrir à vos amis et à votre famille les repas les plus goûteux et les meilleurs que vous puissiez préparer. Vous trouverez même des conseils pour nettoyer votre cuisine et vos ustensiles de cuisine.

Et n'oubliez jamais qu'utiliser l'eau ionisée dans votre cuisine est également un très bon moyen de faire des économies, et de sauver la planète !

## **Utilisation de l'eau ionisée pour laver votre nourriture**

### **Lavage et conservation de vos fruits et légumes**

Le fait de laver correctement vos fruits et légumes au moment où l'on revient du marché présente plusieurs avantages.

L'un de ces avantages, c'est qu'ils sont ainsi tout prêts à être utilisés au moment où l'on en a besoin, ce qui économise beaucoup de temps dans la préparation des repas. Une autre chose à considérer est le fait que bien des mains ont manipulé votre produit, laissant ainsi la porte ouverte à maintes contaminations bactériennes. Ainsi, un nettoyage approprié réduit le risque de voir des pathogènes alimentaires contaminer votre produit. De plus un nettoyage correct avec de l'eau ionisée peut considérablement allonger la durée de vie de vos produits frais.

Étant donné que les produits biologiques frais peuvent être assez chers, il est bien évidemment judicieux de conserver leur fraîcheur le plus longtemps possible. Pour ce faire, utiliser l'eau ionisée est le moyen le plus facile et le plus économique.

Alors que la plupart d'entre nous sommes habitués à simplement rincer notre produit, le moyen le plus efficace d'ôter tout résidu à sa surface est en fait de le faire tremper. Donc, lorsque vous êtes prêt à le nettoyer, placez votre produit dans un petit saladier en verre ou en métal au fond de votre évier, et recouvrez-le d'eau ionisée de PH 11.5. N'en mettez pas trop. Assurez-vous simplement que le produit est immergé dans l'eau, et laissez-le tremper de 15 à 20 minutes, avant de l'égoutter et de le rincer avec de l'eau ionisée de pH 9.5. Puis placez-le dans un contenant fermé, au réfrigérateur.

Ce procédé de trempage inverse une grande partie de l'oxydation qui s'est produite depuis la cueillette du produit. Réduire l'oxydation est la clé pour conserver la qualité de fraîcheur de vos produits. Toutefois, si vous avez prévu d'utiliser votre produit immédiatement, le trempage dans de l'eau ionisée de PH 9.5 est une excellente solution.

Tandis que les légumes verts fermes tels que les choux frisés, les blettes, les autres choux et les cœurs de laitue, devraient être lavés et conservés au frais pour prolonger leur durée de vie, l'inverse est vrai quand on parle de jeunes pousses de salade ou d'épinard.

Les toutes jeunes pousses devraient être gardées au sec jusqu'à leur utilisation. Les mettre au contact de l'eau augmentera en effet la vitesse de dégradation ou de pourriture de ses feuilles tendres. Préférez donc les laver avec de l'eau ionisée de pH 9.5 juste avant de les utiliser, et égouttez-les bien avec une essoreuse à salade ou dans un torchon.

Les poireaux quant à eux sont un cas spécial. Tranchez-les, placez-les dans une passoire qui tient facilement dans un bol, et remplissez celui-ci d'eau de PH 9.5, de façon à ce que les tranches de poireaux flottent.

Remuez doucement pour libérer la terre prise entre les différentes couches de croissance du poireau. Soulevez ensuite délicatement la passoire hors de l'eau afin de l'égoutter, et jetez l'eau sale. Répétez autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus trace de saletés au fond du bol. Il est préférable d'utiliser les poireaux immédiatement, mais ils peuvent cependant être conservés au frais pendant quelques jours.

## **Lavage et conservation des baies et des champignons**

Tout comme les toutes jeunes pousses de légumes verts et d'épinards, les baies et les champignons ont besoin d'être maintenus au sec afin de retarder leur décomposition. Aussi, le mieux est de les laver juste avant de les consommer. Avant de les congeler, procédez de la même façon.

### **Baies :**

Étant donné que chaque variété de baie est différente, sont présentées ici les indications de base : placez délicatement les baies dans une passoire qui tient dans un bol. Mettez la passoire dans le bol, remplissez avec de l'eau ionisée de PH 11.5 et laissez tremper pendant 5 minutes. Ôtez la passoire du bol, et rincez à l'eau ionisée de PH 9.5, puis égouttez. Posez délicatement les baies sur un linge absorbant afin de les sécher complètement. Utilisez-les immédiatement, ou bien placez-les au réfrigérateur pendant un maximum de 6h.

## **Champignons :**

Les champignons sont de merveilleux petits trésors de nutriments. Ils sont populaires dans bien des cuisines du monde. Que vous prépariez les traditionnels champignons de Paris, ou bien des champignons plus exotiques, ils ont tous une chose en commun : ils agissent comme des éponges, absorbant l'eau, l'huile, le bouillon, etc... Il est donc très important de se souvenir de ceci : ne lavez JAMAIS un champignon sous l'eau ou dans l'eau !

Cependant, comme ils poussent dans un terreau très fin, ils sont souvent un peu sales et ont besoin d'être nettoyés. Plutôt que de les laver, mettez de l'eau 11.5 dans une bouteille spray, et brumisez légèrement les champignons avant de les essuyer à l'aide d'un chiffon doux. Ou bien vous pouvez utiliser l'eau de PH 11.5 sur le chiffon doux, en quantité juste suffisante pour l'humidifier légèrement sans qu'il soit complètement mouillé, et "essuyez" les champignons avec. Ceci peut se faire juste avant de les utiliser, ou bien une journée à l'avance. Quoi que vous fassiez, assurez-vous de ne pas les tremper !

## **Lavage des agrumes**

Vous vous demanderez peut-être s'il est vraiment nécessaire de nettoyer les agrumes, puisque vous allez sans doute les peler avant de les manger. Voici ce qu'il est important de garder à l'esprit : comme tous les autres produits, ce fruit a été manipulé de nombreuses fois. Même lorsque vous épluchez votre fruit, des bactéries, virus, et autres microbes indésirables de l'extérieur, peuvent s'introduire à l'intérieur lorsque son enveloppe est percée à l'aide d'un couteau ou avec vos doigts.

La meilleure façon de nettoyer un agrume est de le vaporiser avec de l'eau ionisée de PH 2.5, de le rincer soigneusement à l'eau de PH 9.5, puis de l'égoutter dans un torchon jusqu'à ce qu'il soit parfaitement sec, avant de le réfrigérer. Toute trace d'humidité résiduelle entraînera le développement de moisissures sur le fruit.

## **Lavage des melons et des courges d'hiver**

La peau extérieure, dure, des courges et potirons est une très bonne barrière pour protéger la chair intérieure contre les invasions de bactéries. Tout comme pour les agrumes, il est important d'enlever les bactéries et virus de la peau extérieure avant d'éplucher ou de couper dans la chair.

Vaporisez-les avec de l'eau de PH 2.5, puis laissez tremper 10 à 15 minutes dans de l'eau de PH 9.5. Sortez-les de l'eau et séchez-les soigneusement avant de les ranger.

Les variétés de melons qui ont une peau dure, tels que les pastèques, devront être traités comme des courges. Toutefois, les melons à peau plus tendre, comme les melons Canteloupe, ont besoin d'une approche différente. Un melon à peau tendre a tendance à moisir très vite, et humidifier la peau encourage le développement des moisissures. Dans ce cas, il est préférable d'attendre d'être prêt à le manger pour le nettoyer. La meilleure façon de préparer les melons à peau tendre, c'est de les vaporiser avec de l'eau de PH 11.5. Après 1 à 2 minutes, le melon est prêt à être pelé ou découpé. Réfrigérez-le jusqu'au moment de le consommer.

## Lavage et conservation des légumes racines

À la différence des légumes verts, des artichauts et des courges, qui produisent leurs fruits au-dessus du sol, les légumes racine sont ce qu'ils sont : les racines de leur plante. Certains légumes racine, comme les pommes de terre, croissent à partir d'un petit morceau de leur racine, tandis que d'autres poussent à partir d'une graine. Mais ils ont tous ceci en commun : tous font des racines très facilement. De fait, dans les quelques heures qui suivent le nettoyage et le trempage dans de l'eau de PH 9.5 ou de PH 11.5, des carottes, yams, pommes de terre, betteraves et autres légumes du genre, ils vont commencer à développer des racines !

D'où la précaution suivante : **NE LAVEZ PAS ET NE FAITES PAS TREMPER VOS LÉGUMES RACINE AVANT D'ÊTRE PRÊT À LES CONSOMMER !**

Cependant, comme ils poussent dans la terre, ils peuvent être assez sales ou graveleux. Si bien que vous aurez peut-être besoin de les laver plus d'une fois pour en ôter toute la saleté et les débris. Pour les laver, remplissez simplement un grand saladier ou un petit évier avec les légumes que vous vous apprêtez à cuisiner, et laissez les tremper environ 20 minutes dans de l'eau de PH 9.5.

Pour cuire à la vapeur ou faire bouillir des légumes racine, utiliser l'eau de PH 9.5. On obtiendra ainsi des légumes plus tendres.

Les légumes racines comme les oignons, l'ail, les échalotes, ont des couches de protection ressemblant à du papier, qui doivent être enlevées avant de les cuisiner, donc ils n'ont pas besoin d'être nettoyés.

**INFORMATION IMPORTANTE** : alors que c'est une excellente idée de vaporiser vos plans de travail et ustensiles de cuisine avec de l'eau de PH 2.5 ou 5.5, **N'UTILISEZ PAS ces eaux** sur vos fruits et vos légumes (sauf dans le cas des agrumes, melons et courges, de la façon indiquée précédemment). Ces eaux sont extrêmement oxydantes dans la nature, et il en résulterait une décomposition bien plus rapide de vos produits. Alors qu'elles tuent les bactéries et retardent effectivement leur croissance, elles parviennent à ce résultat grâce à l'oxydation, la chose même qui entraîne la détérioration de vos aliments beaucoup plus rapidement.

## Lavage et trempage des haricots et graines

Faire des expériences avec les haricots et les graines est l'une des meilleures façons d'illustrer l'efficacité de l'eau ionisée pour inverser le processus d'oxydation tout en ôtant la saleté de vos aliments. Elle raccourcit également de façon significative le temps de cuisson en accélérant leur réhydratation.

Parce que les haricots et les graines sont récoltés, traités, déshydratés puis conservés pendant des mois, voire des années, dans de larges containers, avant même d'être emballés, stockés, puis livrés chez votre épicier, le taux d'oxydation de leur enveloppe extérieure est très élevé. Enlever cette couche d'oxydation leur permet de retrouver un goût et une digestibilité tels que s'ils venaient d'être fraîchement récoltés.

D'après les données scientifiques actuelles, l'oxydation, qui est causée par l'activité des radicaux libres, est la cause profonde du vieillissement, de la maladie, et de la mort. Consommer des aliments qui sont hautement oxydés contribue à la charge oxydante globale dans nos corps. Donc, inverser le processus d'oxydation de ces aliments courants accroît leurs bienfaits pour la santé, améliore leur goût, les rend plus faciles à digérer, et plus rapides à cuisiner.

### **Instructions de base :**

Commencez par mettre les haricots ou les graines que vous souhaitez consommer dans une passoire qui tient dans un bol. Rincez soigneusement avec une large quantité d'eau ionisée de PH 9.5. L'eau de rinçage deviendra jaunâtre à brune, avec de la mousse à sa surface. À présent, recouvrez-les d'eau ionisée de PH 11.5, et laissez-les tremper au moins 10 minutes. Jetez l'eau de trempage, et rincez à nouveau avec de l'eau de PH 9.5 jusqu'à ce que celle-ci devienne claire.

Traitez et rincez les haricots comme indiqué dans les instructions de base, puis mettez-les dans un bol, et versez-y suffisamment d'eau de pH 9.5 pour les recouvrir de 5 centimètres d'eau. Laissez-les tremper au moins 2h, égouttez-les et mettez-les à germer toute la nuit. Puis rincez les à nouveau une ou deux fois. Si vous êtes pressé(e), vous pouvez commencer la cuisson dès la fin de ce temps de trempage initial de 2h. Cependant, la germination accroît considérablement leur teneur en protéines, et les rend plus nutritifs et faciles à digérer.

Versez les haricots et l'eau froide de PH 9.5 dans la casserole, et amenez lentement à ébullition douce. Terminez la cuisson en suivant les indications de votre recette.

## Nettoyage du poisson et des volailles

Il y a récemment eu des discussions suggérant que le fait de laver le poisson, et surtout la volaille, serait imprudent car cela entraînerait en fait la propagation des salmonelles. Cependant, en utilisant l'eau ionisée de PH 2.5, on tue en réalité ces micro-organismes.

Préparez de l'eau de PH 2.5 fraîche, et versez-la dans une bouteille spray. Vaporisez-en un peu sur votre planche à découper, afin de la désinfecter. Posez le poisson ou la volaille sur la planche et vaporisez leurs différentes faces, avec cette eau de PH 2.5. Laissez reposer 30 secondes à 1 minute, puis rincez soigneusement le poisson ou la volaille dans de l'eau de PH 9.5.

Assurez-vous de nettoyer soigneusement votre planche à découper, puis vaporisez-la avec de l'eau de PH 2.5 pour tuer toute bactérie résiduelle. Posez à nouveau le poisson ou la volaille sur la planche, tamponnez leur surface à l'aide d'un torchon propre pour les sécher, assaisonnez ou faites mariner, puis cuisinez les comme à votre habitude.

## Lavage des fruits de mer

Le nettoyage et la conservation des fruits de mer peut se révéler un vrai défi, en particulier s'il s'agit de créatures encore vivantes, comme les clams ou les moules. Cela demande un peu de technique... pour les rendre bien plus goûteux que ce qu'un chef professionnel vous servirait.

Remplissez un bol avec de l'eau ionisée de PH 9.5 et 60 grammes de farine de maïs biologique. Ajoutez les fruits de mer, et réservez environ 1 heure. Pendant ce temps, les fruits de mer consomment la farine de maïs, ce qui les fait expulser toute saleté qu'ils auraient pu ingérer. L'eau agit en dissipant la saleté, le sable, l'excès de sel, et la farine de maïs, et en détachant les éventuels débris de la coquille du fruit de mer, ce qui raccourci de façon spectaculaire le temps de brossage des coquilles.

Lorsque vous êtes prêt à les cuisiner, brossez les coquilles avec une petite brosse à poils durs. Ôtez les barbes des moules, et placez ces dernières dans un bol rempli d'eau ionisée de PH 9.5. Si vous n'êtes pas tout à fait prêt à les cuisiner, réservez-les au sec dans un bol au réfrigérateur. Débarrassez-vous de tout éventuel déchet avant de commencer à les cuisiner.

# Utilisation de l'eau ionisée pour cuisiner

## Pourquoi utiliser l'eau ionisée pour cuisiner vos aliments ?

Les deux meilleures réponses à cette question sont, d'une part que cela donne meilleur goût à votre nourriture, et plus important encore, que cela aide à extraire tous les nutriments essentiels renfermés dans les aliments, de façon à les rendre plus disponibles pour votre corps ! Des soupes aux smoothies, les propriétés antioxydantes de l'eau ionisée rendent tous vos aliments et boissons encore plus sains.

## Réaliser les bouillons et les soupes

Les bouillons de légumes, de poisson, de volaille ou de viande, constituent la part la plus importante de toute soupe. Ils sont constitués principalement d'eau, à laquelle on ajoute légumes, herbes et épices ayant du goût. La meilleure façon de faire ressortir le plus de saveurs de ces ingrédients de base est d'utiliser de l'eau ionisée froide de PH 9.5 dans une grande casserole, d'y ajouter les légumes, les herbes et les épices, de couvrir, puis de laisser reposer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, l'eau va commencer à extraire les nutriments des légumes en morceaux.

Ensuite, réglez la température de cuisson au minimum, puis augmentez-la très progressivement. Si possible, maintenez cette température et n'allez pas tout à fait jusqu'à l'ébullition : une cuisson lente, à basse température, permettra au bouillon d'extraire les vitamines et les minéraux, sans les perdre via la vapeur. Le temps de cuisson optimum est de 8 à 12h. Cela donne un bouillon extrêmement riche en goût, et plus il est goûteux, plus votre soupe ou votre ragoût seront eux-mêmes savoureux.

## Cuire les légumes à la vapeur

Cuire les légumes à la vapeur douce avec de l'eau ionisée présente de nombreux bienfaits sur le plan nutritionnel. Cette méthode de cuisson à la vapeur conserve la majeure partie des vitamines et des minéraux, et renforce la couleur des légumes.

Ma façon préférée de cuire les légumes à la vapeur, c'est d'utiliser un panier-vapeur métallique souple, ou un panier-vapeur en bambou. Remplissez le fond de la casserole avec 2.5 à 4 cm d'eau ionisée de PH 9.5. Si vous utilisez un panier-vapeur souple, assurez-vous que la ligne d'eau arrive bien en-dessous du fond du panier. Amenez l'eau doucement à ébullition, ajoutez les légumes dans le panier-vapeur, et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient mi-tendres mi-croquants.

## Cuire les pâtes

Voici un sujet sur lequel, plus que tout autre, les informations erronées ont circulé. La littérature traditionnelle fournie avec les ioniseurs recommande de cuire les pâtes comme les autres céréales, dans de l'eau de PH 5.5. Cependant, comme nous l'avons indiqué précédemment, ceci ajoute à l'oxydation déjà considérable des aliments déshydratés, pâtes comprises.

Néanmoins, si on utilise de l'eau ionisée de PH 9.5, alors cela donnera en fait des pâtes plus tendres, et qui cuiront beaucoup plus vite. Il est d'ailleurs important de garder à l'esprit cette idée du temps de cuisson réduit, afin de vous assurer de ne pas trop les cuire.

Beaucoup d'entre vous ont déjà opté pour des variétés beaucoup plus saines de pâtes d'épeautre ou de riz complets. Ces pâtes sont déjà quelque peu plus délicates à cuisiner, mais le fait d'utiliser de l'eau ionisée de PH 9.5 donnera des résultats beaucoup plus satisfaisants qu'avec de l'eau du robinet, de l'eau filtrée ou de l'eau ionisée de PH 5.5.

## Réaliser les vinaigrettes, marinades et sauces

En utilisant même une faible quantité d'eau ionisée de PH 11.5 dans une sauce vinaigrette ou une marinade, on obtient des miracles ! Parce que cette eau va efficacement émulsifier l'huile, seules 1 ou 2 cuillères à thé suffiront largement à empêcher votre huile et votre vinaigre de se séparer.

Pour une vinaigrette simple, versez dans un petit bol, ou dans le bol de votre VitaMix, 3 cuillères à soupe de votre vinaigre préféré, 1 cuillère à thé de vos herbes favorites, et 1 cuillère à thé d'ail émincé grillé. Pendant le fouettage ou le mixage du mélange, ajoutez très progressivement 40 g (*1/3 cup*) d'huile d'olive vierge extra et 2 cuillères à thé d'eau ionisée de PH 11.5. Le résultat est remarquable ! Bien sûr, vous pouvez simplement ajouter 1 ou 2 cuillères à thé d'eau ionisée de PH 11.5 à votre recette d'assaisonnement, de marinade, ou de sauce.

## **Cuire parfaitement les oeufs**

Sur toute table de petit déjeuner qui se respecte, l'œuf, aliment incroyable, est un incontournable. Que vous le prépariez coque, poché, à la vapeur ou brouillé, l'eau ionisée fera des merveilles !

Pour cuire les œufs à la coque à la perfection, placez-les au fond d'une grande casserole, en une seule couche, et couvrez. Ajoutez 2,50 cm (*1 pouce*) d'eau froide ionisée de PH 9.5. Amenez à ébullition, ôtez la casserole du feu, et laissez reposer 6 minutes. Arrosez ensuite d'eau froide de PH 9.5 pour refroidir les œufs.

Pour réaliser des œufs pochés ou vapeur à la perfection, l'eau ionisée de PH 9.5 sera votre passeport pour obtenir de beaux œufs avec un blanc impeccablement formé.

Pour cuire parfaitement les œufs brouillés, battez-les avec un quart de cuillère à thé par œuf d'eau ionisée de PH 9.5, pour un résultat mousseux et digeste !

Vous trouverez des indications détaillées et des recettes dans mon livre de cuisine « *OMG ! That's allergy free ?* » (« *Oh my God ! C'est anti-allergique ?* »).

## **L'eau ionisée dans la préparation des aliments crus**

### **Une germination éclair**

L'eau ionisée raccourcit considérablement le temps de trempage des céréales, des haricots et des graines à germer.

Pour tous ceux d'entre vous qui se consacrent déjà à la préparation d'aliments crus, et pour ceux d'entre vous qui voudraient s'y essayer, l'eau ionisée va révolutionner vos recettes !

La germination prend habituellement plusieurs jours, mais avec l'eau ionisée, elle ne prend que quelques heures ! De plus, la germination avec l'eau du robinet présente un taux de réussite de 60 à 70 %, tandis qu'avec l'eau ionisée, ce taux est porté à 80-90 % !

## **Instructions de base pour le lavage :**

Commencez par placer les haricots, les céréales ou les graines, dans une passoire qui tient dans un bol. Rincez soigneusement avec beaucoup d'eau ionisée de PH 9.5.

La première eau de rinçage sera jaune doré à brun, avec de la mousse à sa surface. Egouttez et recouvrez avec de l'eau ionisée de PH 11.5. Laissez tremper au moins 10 minutes. Laissez bien l'eau de trempage s'égoutter et rincez à l'eau de PH 9.5 jusqu'à ce qu'elle devienne limpide.

## **Instructions de base pour le trempage et le rinçage :**

Ensuite, placez les céréales, graines ou haricots nettoyés dans un pot à confiture, versez-y suffisamment d'eau ionisée de PH 11.5 pour que l'eau recouvre les graines, et ajoutez encore moitié d'eau. Gardez à l'esprit qu'elles vont doubler de volume, donc vous aurez besoin de beaucoup d'espace dans votre pot à confiture, pour permettre leur expansion. Laissez tremper 3 à 4 heures, égouttez (ce liquide de trempage est très riche en nutriments, donc vous pouvez le mettre de côté pour réaliser des soupes, des bouillons, ou pour cuire le riz ou les haricots). Fermez le pot à confiture avec un couvercle prévu pour la germination [couvercle troué] ou avec plusieurs couches de gaze tenues par un élastique. Placez le pot tête en bas, avec un angle suffisant pour que l'eau puisse s'égoutter hors du pot. Rincez avec de l'eau ionisée de PH 9.5 toutes les 2 heures.

Bien souvent, les germes commenceront à apparaître avant même le premier rinçage. La plupart des graines germent en 3 à 4 heures, la plupart des haricots en 4 à 6 heures, et la plupart des céréales en 7 à 9 heures.

## **Des smoothies plus onctueux**

Réaliser des smoothies avec de l'eau ionisée stimule la biodisponibilité de ses éléments nutritifs, incorpore complètement les acides gras essentiels, et accroît leur saveur tout en optimisant leurs bienfaits pour la santé. Le fait d'utiliser une grande variété de fruits et légumes complets dans vos smoothies vous fournira de précieuses fibres solubles et insolubles, ainsi qu'un grand éventail de vitamines, minéraux et enzymes. Utiliser de l'eau ionisée aide à décomposer les fibres en particules plus petites, qui seront plus facilement digérées.

Ajouter des protéines en poudre à vos smoothies vous donnera un substitut de repas complet. Vous trouverez une liste de mes poudres de protéines préférées ainsi que des conseils pour vous aider à choisir les produits les meilleurs pour votre corps sur mon blog :

[www.omgallergyfree.com](http://www.omgallergyfree.com)

## **Indications de base pour réaliser vos smoothies à la perfection :**

Mettez le contenu d'un grand bol (3 *cups*) de fruits et légumes en morceaux dans le récipient de votre VitaMix, ou dans tout autre mixeur ou blender, ajoutez la poudre de protéines de votre choix, 2 cuillères à thé de lin, chanvre ou d'huile de bourrache, ainsi que 360ml (1.5 *cups*) d'eau ionisée de PH 9.5. Mixez longuement, et servez !

## **Le café et le thé**

Que vous soyez amateur de tisanes d'hibiscus rouge franc, de thés verts limpides, de mélanges d'herbes médicinales, ou de tasses de café corsé, le thé comme le café possèdent à la base des quantités variables d'antioxydants. Lorsqu'on les prépare avec de l'eau ionisée, ces valeurs grimpent considérablement. Et en prime, cela donne un mélange beaucoup plus onctueux. Voici quelques idées...

### **De la simple tasse à la théière ou la cafetière**

Que ce soit pour simplement faire une tasse ou bien toute une théière/cafetière, l'utilisation d'une théière ou d'une cafetière à piston est préférable. Alors que l'ébullition réduit tout pouvoir antioxydant, le facteur PH, lui, est utile pour renforcer les saveurs. De plus, le goût limpide et franc de cette eau donne un résultat très onctueux.

Dans une bouilloire parfaitement propre, faites bouillir la quantité désirée d'eau ionisée de PH 9.5, et versez-la dans la théière ou la cafetière à piston, sur le café moulu ou le thé en feuilles. Mélangez, couvrez, et laissez infuser 5 minutes pour le café, le thé noir, ou les tisanes, et 2 minutes pour les thés verts ou blancs. Poussez ensuite le piston vers le bas, puis versez dans des tasses préalablement chauffées. Profitez ainsi d'un thé ou d'un café parfaits.

Si vous utilisez une machine expresso ou bien une machine à café ou à thé électrique, souvenez-vous que l'eau ionisée extrait davantage de saveurs du café moulu. Suivez le mode d'emploi de votre machine, mais en utilisant de l'eau ionisée de PH 9.5, et en diminuant très légèrement la quantité de poudre moulue. Puisque l'eau est l'ingrédient principal dans toutes les boissons au thé ou au café, meilleure sera la qualité de l'eau, meilleur sera le goût final.

## Préparer des concentrés de thé ou de café

C'est une évidence bien connue que le thé et le café contiennent tous deux des éléments bénéfiques pour la santé (des minéraux aux antioxydants), ce qui en fait une façon délicieuse de protéger votre cœur, vos organes, et même votre cerveau ! Créer un concentré de vos cafés, thés verts, noirs, rooibos, ou tisanes préférés, est une merveilleuse manière de réaliser des boissons encore meilleures pour la santé et plus riches en antioxydants, en beaucoup moins de temps et avec bien moins d'effort ! Parce que l'eau n'est jamais chauffée, l'incroyable pouvoir antioxydant de l'eau ionisée, combiné aux antioxydants présents dans les grains et les feuilles, constituent une façon saine et délicieuse de démarrer votre matinée !

Bien que certaines de leurs instructions de préparation soient identiques, il y a suffisamment de différence entre le thé et le café pour qu'elles soient listées séparément.

Découvrez tout ce qu'il faut pour une bonne tasse pleine de bienfaits antioxydants à votre prochain petit déjeuner !

### **Le concentré de café :**

Il est toujours bon de commencer par utiliser un café biologique, fraîchement torréfié, lorsque l'on souhaite réaliser un concentré de café. Les planteurs traditionnels de café se reposent énormément sur l'utilisation de fertilisants chimiques et de pesticides. Parce que les huiles contenues dans le café retiennent une grande part de ces substances pulvérisées qui sont liposolubles, le café biologique reste la meilleure option.

Le moulin vous-même représente le niveau suivant dans la réalisation d'un merveilleux concentré.

Optez pour un café grossièrement moulu. Dans une grande cafetière à piston, mettez 3 cuillères à soupe de café moulu par tasse d'eau. Utilisez de l'eau froide fraîchement ionisée de PH 9.5 pour la remplir, couvrez, et laissez reposer toute une nuit. Le matin suivant, poussez le piston vers le bas, et transférez le concentré le café dans un pot en verre. Ôtez le piston de la cafetière et remplissez-la à nouveau avec de l'eau ionisée de PH 9.5, puis laissez infuser pendant encore 8 à 12 heures. Poussez le piston vers le bas, puis versez à nouveau votre concentré de café dans le pot en verre. Conservez-le au réfrigérateur. Ce concentré est aussi corsé qu'un expresso.

Pour faire ensuite une tasse de café simple, portez à ébullition de l'eau de PH 9.5 dans une bouilloire propre. Pendant que l'eau chauffe, profitez-en pour réchauffer votre tasse ou votre mug. Remplissez votre tasse au quart avec du concentré de café, puis complétez avec l'eau bouillante. Sentez-vous libre d'ajuster ces quantités afin de créer votre parfaite tasse de café personnalisée.

Pour réaliser des cappuccinos ou des lattés, battez en mousse votre lait préféré de soja, d'amandes ou de riz, mettez le concentré au fond de la tasse, puis ajoutez lentement le lait mousseux chaud. Couronnez le tout par un trait de cannelle ou de cacao en poudre.

### **Le concentré de thé :**

Choisissez votre tisane ou votre thé vert, blanc, noir, ou rouge favoris, et mettez-en une cuillère à soupe bombée dans votre théière à piston. Remplissez-la avec de l'eau froide fraîchement tirée de PH 9.5, couvrez, et laissez infuser 4 à 6 heures. Poussez le piston vers le bas et versez le concentré dans un pot en verre propre. Réfrigérez pour une utilisation ultérieure.

Pour faire ensuite un thé chaud, remplissez votre tasse préalablement chauffée au 1/3 avec du concentré, et complétez avec de l'eau bouillante de PH 9.5.

Pour un verre rafraîchissant de thé glacé, remplissez-le au tiers avec du concentré de thé, et complétez avec des glaçons, puis de l'eau ionisée fraîche de PH 9.5. Garnissez de feuilles de menthe, ou de tranches de fruits frais.

## **Nettoyage et désinfection de la cuisine et des ustensiles**

On parle souvent de la cuisine comme du cœur de la maison. Il semble que notre famille et nos amis se rassemblent toujours à cet endroit. Cela a donc du sens de vouloir rendre ce lieu de préparation, de repas et de loisirs, sécurisé et confortable.

La cuisine est souvent pleine de détergents chimiques dangereux, du produit à vaisselle à l'eau de javel, en passant par le spray nettoyant pour l'inox, le produit lave-vitres, le produit pour le carrelage, le nettoyant pour les surfaces en granite, et bien d'autres... Et chacun d'entre eux est un mélange de colorants, de parfums, de produits chimiques toxiques, dont nous ne pouvons même pas prononcer les noms !

L'eau ionisée de haute qualité est une solution plus sûre, plus écologique, et beaucoup plus économique, pour nettoyer efficacement et même désinfecter toutes les surfaces de votre cuisine !

Pour quelques centimes, vous pouvez remplacer tous ces nettoyants toxiques et bénéficier quand même d'une cuisine étincelante, dans laquelle vous aimerez vous rassembler !

J'ai développé des techniques simples pour nettoyer toutes les surfaces de votre cuisine, et je les ai organisées en différentes catégories pour vous.

## **Nettoyage général de la cuisine**

### **Les plans de travail en durs :**

Les plans de travail en matières solides, comme ceux en granite, en laminé, en carrelage, et même les surfaces de coupe en bois, toutes bénéficieront d'une désinfection avec de l'eau ionisée de PH 2.5. Commencez par ôter tout déchets, ou éclaboussures. Les projections d'huile peuvent facilement être nettoyées à l'eau ionisée de PH 11.5, alors que les éclaboussures de nourritures à base de protéines se nettoieront facilement avec de l'eau ionisée de PH 2.5. Essuyez soigneusement les surfaces à l'éponge, puis vaporisez-les légèrement à l'eau de PH 2.5. Si vous sélectionnez un jet très fin, vous n'aurez pas besoin d'essuyer ensuite.

### **L'inox :**

Les appareils électroménagers en inox se retrouvent souvent avec de nombreuses traces de doigts, et se zèbrent facilement de micro-rayures lorsqu'ils sont nettoyés avec les détergents habituels pour la cuisine. Les résidus de savon laissés par ces détergents ternissent leur surface et font adhérer encore plus les huiles. La meilleure façon de maintenir vos appareils en inox, brillants et résistants aux traces de doigts, c'est en premier lieu de les vaporiser avec de l'eau ionisée de PH 11.5 pour enlever toute trace d'huile, de les sécher soigneusement, puis de les brumiser avec de l'eau ionisée de PH 2.5 pour les désinfecter, et enfin les vaporiser avec de l'eau ionisée de PH 5.5 et les sécher soigneusement avec un chiffon qui ne peluche pas (sans ouate). Ce procédé fonctionne très bien pour les petits appareils comme pour les gros, ainsi que pour les éviers en inox.

### **La céramique :**

Pour éliminer les taches d'un évier en céramique, mouillez-les généreusement avec de l'eau ionisée de PH 2.5, ainsi qu'un linge avec lequel vous les recouvrirez. Laissez le tout en place toute la nuit. S'il reste encore des traces le lendemain, confectionnez une pâte légèrement abrasive en mélangeant du sel de mer ou du bicarbonate de soude avec juste assez d'eau de PH 11.5 pour l'humidifier. Appliquez ce mélange sur la tache et frottez à l'aide d'une brosse moyennement dure.

## **Le nickel brossé et le chrome :**

Nettoyez vos placards, vos robinets en nickel brossé ou en chrome, vos bouches d'aération, vos fours et vos murs, avec de l'eau ionisée de PH 11.5. Grâce à son incroyable capacité à dégrader le gras, les huiles, la saleté et la crasse, elle accomplira son œuvre en deux temps trois mouvements.

## **Les placards en bois et les parquets :**

Les placards en bois sont souvent tachés de traces de doigts, et dans les traces de doigts, on trouve à la fois des graisses et de la saleté. La meilleure façon d'enlever les taches de gras, comme de saleté, est donc d'utiliser de l'eau ionisée de PH 11.5. Vaporisez simplement la surface du placard, puis essuyez avec un linge non-pelucheux (sans ouate) pour un beau résultat.

Le parquet est vraiment ce que je préfère dans ma cuisine. C'est beau, on peut y rester longtemps debout, et c'est très facile d'entretien. S'il présente des taches, procédez à un pré-traitement rapide avec de l'eau ionisée de PH 11.5. Remplissez ensuite votre seau à serpillère avec de l'eau de PH 5.5 pour un nettoyage général. Il n'y a pas besoin d'ajouter de détergent si vous avez pré-traité les taches. Si votre parquet est vraiment très sale, remplissez votre seau avec de l'eau ionisée de PH 9.5 et ajoutez-y une tasse d'eau ionisée de PH 11.5. Ensuite, rincez à l'eau ionisée de PH 5.5 pour une belle finition brillante.

## **Le carrelage et le verre :**

Des vitres en passant par l'intérieur des placards, et les carreaux ou mosaïques qui protègent les murs, les cuisines modernes sont pleines de verre et de carrelage. Le moyen le plus facile de les garder étincelants et sans zébrures, c'est d'abord d'ôter toute salissure, puis simplement de les vaporiser, ou de nettoyer la zone avec un linge ou une éponge, imbibés avec de l'eau de PH 5.5, puis ensuite d'essuyer avec un linge non pelucheux.

Quant aux sols carrelés, aux plans de travail et aux mosaïques des murs, rien de plus facile ! Essuyez les salissures, et vaporisez de l'eau ionisée de PH 11.5 pour enlever tout résidu gras. Puis vaporisez de l'eau de PH 5.5, et séchez à l'aide d'un linge non-pelucheux (sans ouate).

## **Le réfrigérateur et le congélateur :**

Nettoyez, désinfectez et désodorisez votre réfrigérateur et votre congélateur avec de l'eau ionisée de PH 2.5. Vaporisez les surfaces, essuyez avec 1 linge propre, et séchez à l'aide d'un torchon !

## Les planches à découper

Que vous ayez opté pour le plastique ou pour le bois, nettoyer et désinfecter vos planches à découper est essentiel pour tuer de façon certaine les bactéries pathogènes issues de la nourriture.

Si votre planche à découper n'a jamais été en contact avec de la viande crue, de la volaille, du poisson, du tofu, ou des œufs, alors il n'y a pas besoin de la désinfecter. Cependant, les nettoyer soigneusement reste important. Pour cela, l'eau savonneuse suffit, suivie d'un bon rinçage à l'eau chaude, puis d'une vaporisation à l'eau de PH 2.5, avec un réglage du spray moyen à fort. Laisser ensuite sécher à l'air libre.

Si par contre votre planche à découper a été en contact avec de la viande crue, de la volaille, du poisson, du tofu, ou des œufs, alors une étape supplémentaire est indispensable. Saturer sa surface avec de l'eau ionisée de PH 11.5 afin d'enlever le gras de la planche, rincez à l'eau chaude, lavez à l'eau savonneuse, rincez à nouveau soigneusement, puis vaporisez de l'eau ionisée de PH 2.5 pour tuer tout pathogène restant. Huilez régulièrement pour empêcher le bois de se dessécher.

## Les couteaux de cuisine

Contrairement à ce que pensent bien des gens, les accidents de cuisine impliquant des couteaux se produisent avec une lame émoussée, pas avec une lame aiguisée. Lorsqu'un couteau s'émousse, il est nécessaire d'appuyer davantage pour couper. Cette pression peut faire dérapier les aliments, et il peut en résulter une légère coupure, une entaille, ou même un voyage aux urgences. Le meilleur moyen de garder ses couteaux aiguisés longtemps, c'est de les nettoyer très soigneusement. Lorsqu'on aiguisé un couteau, de tous petits sillons se creusent le long du bord de la lame, ce qui en fait un excellent terrain de reproduction pour les pathogènes indésirables.

Commencez par vaporiser de l'eau de PH 11.5 sur la lame et le manche, afin d'enlever tout résidu huileux. Ensuite, lavez soigneusement à l'eau savonneuse à l'aide d'une brosse, rincez à l'eau chaude, puis vaporiser de l'eau ionisée de PH 2.5, et laissez sécher à l'air libre. Un chef professionnel ne lave jamais ses couteaux au lave-vaisselle, car cela peut émousser la lame et déchausser le manche.

## Les poêles et casseroles

Opter pour du matériel de cuisine en inox est un excellent investissement. Afin de le protéger, de maintenir son aspect neuf, et de le nettoyer en profondeur, voici quelques astuces.

Aspergez immédiatement toute tâche de graisse ou de nourriture cuite, avec de l'eau ionisée de PH 11.5. Cela vous fera gagner un temps fou au moment du nettoyage. Lavez toujours dans de l'eau chaude savonneuse, rincez abondamment, et laissez sécher à l'air libre. Brumisez ensuite avec de l'eau de PH 2.5 pour désinfecter, puis avec de l'eau de PH 5.5. Séchez à l'aide d'un linge non-pelucheux (sans ouate) pour faire briller l'intérieur, comme l'extérieur, de vos poêles et casseroles.

Pour ôter les taches tenaces, les tâches de brûlé, et les zones décolorées, frottez-les avec un mélange de gros sel de mer, de bicarbonate de soude, et juste assez d'eau de PH 11.5 pour former une pâte.

## Les assiettes et la verrerie

Garder vos assiettes et votre verrerie immaculées et étincelantes est plus facile que vous pourriez le penser. Vous pouvez même ôter les marques et les taches inesthétiques laissées par l'eau, en utilisant des eaux de différents niveaux de PH.

Pour enlever les vieilles marques de tartre et les taches d'eau, laissez tremper les assiettes et les verres toute la nuit dans un mélange de 50 % d'eau de PH 2.5 et 50 % d'eau de PH 5.5. Afin de les garder étincelants, rincez-les régulièrement à l'eau de PH 5.5, et essuyez-les à l'aide d'un linge non-pelucheux (sans ouate).

Pour ôter toute autre tache de vos porcelaines, faïences ou terres cuites, suivez les instructions pour éviers en céramique, à la page 17.

## Les couverts

Tout comme les assiettes et la verrerie, les couverts en inox finissent souvent par perdre leur éclat à cause d'une accumulation de calcaire, sous la forme de tartre.

Après un lavage minutieux pour ôter tous les déchets, laissez-les tremper toute une nuit dans de l'eau ionisée de PH 2.5, puis rincez-les à l'eau ionisée de PH 5.5 et essuyez-les soigneusement avec un linge non pelucheux (sans ouate).