



“ Nous tricotonons quelque chose qui a du sens, qui prend racine dans le terroir ”

TATY LAUWERS, CONSULTANTE CULINAIRE, AUTEUR

A 38 ans, suite à un cancer du côlon, j'ai découvert grâce à une amie de nouvelles façons de s'alimenter. Progressivement, j'ai développé l'idée de nourritures vraies, des aliments qui nous ressourcez vraiment, qui nous relient et nous reconnectent à nos racines : aller chercher les aliments non industriels chez les agriculteurs, et donc les nourrir, ces très rassurant pour tout le monde, ça nous donne de la verticalité. Nous tricotonons alors quelque chose qui a du sens, qui prend racine dans le terroir. Par ailleurs, le gluten, le lactose, c'est bien de s'en passer mais il faut faire attention de ne pas aller dans l'orthorexie, une trop grande rigueur qui serait nuisible. Quand on est en Ardenne, par exemple, se couper du pain, du lait, de la charcuterie, c'est se couper de ses aïeux. Il ne s'agit pas d'un retour à un âge d'or fantasmé, mais de faire bouger les choses de manière simple et vertueuse : en évitant l'alimentation industrielle bourrée d'additifs qui mettent des freins à notre métabolisme, au profit d'une assiette ressourçante, on se sent mieux, on évite les allergies mentales, nerveuses, digestives, on se requinque. Un chicon cultivé en pleine terre sans engrais, est riche en nutriments et vitamines qui sont quasi absents du chicon cultivé dans des bacs d'eau avec des minéraux. Nous sommes malades de trop manger, respectons les cycles de la nature, observons des « jours maigres » car si on fait attention à cela, on peut manger de tout. Il suffit d'avoir du bon sens... et de l'humour !

DERNIER LIVRE : « NOURRITURES VRAIES. UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE », ÉD ALADDIN, 2014.