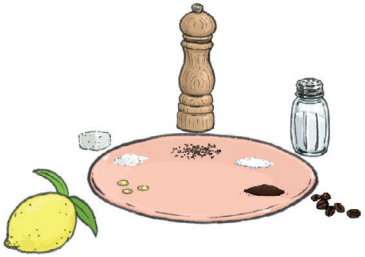
Les 6 saveurs

Mange toutes sortes d'aliments, aussi variés que possible, pour bénéficier des 6 saveurs. C'est un gage de bonne santé.

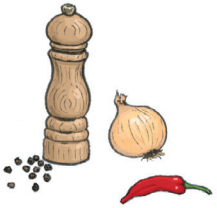


1 Dans une assiette, dépose des grains de sucre, de poivre moulu, de sel fin, de café moulu, des gouttes de citron. Garde une petite place vide.

2 Goûte les grains de sucre : c'est **la saveur sucrée**. Elle est aussi présente, dans les fruits, le miel ou certains légumes comme les carottes.

3 Les grains de sel. C'est **la saveur salée**. Elle existe aussi dans les fromages, certains légumes, les fruits de mer.

4 Le citron. C'est **la saveur acide**. Tu la trouveras dans les autres agrumes, la tomate ou le vinaigre.



5 Les grains de poivre. C'est **la saveur piquante**. Elle réchauffe, on la trouve aussi dans l'oignon ou le piment.

6 Le café moulu. C'est **la saveur amère**. Elle existe aussi dans les endives, le pissenlit, le chocolat noir.

7 Pour remplir la place vide, il faut chercher un peu. As-tu des groseilles ou des fruits pas mûrs chez toi ? De la grenade ou du thé vert ? C'est **la saveur astringente** qui donne la sensation que ta bouche est sèche et serrée.

En Inde, on mange plutôt le sucré au début du repas, c'est meilleur pour la digestion. Ensuite, on mange ce qui est acide, salé, puis enfin ce qui est piquant, amer ou astringent.

Extrait de "Je découvre l'ayurvéda" Danielle Belforti / Alice Gravier
© Editions Nathan

> Téléchargez d'autres outils sur www.grandiravecnathan.com