



Lettre de mai 2015 : le bon pain, trier le bon grain de l'ivraie

Popote-culture

La nourriture n'est plus une affaire de palais, elle devient une affaire d'image et de buzz médiatique comme la mode, la musique ou l'art, la cuisine a ses stars, jeunes, beaux, barbus, photogéniques et en quelques minutes leurs plats peuvent faire le tour du monde.

La cuisine est devenue une popote culture avec ses « must eat » au détriment du goût. On ne va plus dans les restaurants rechercher un bon repas mais pour assister à un spectacle et pour pouvoir dire « j'y étais », immortalisé sur les Smartphones.

Revenir aux fondamentaux

La nouveauté –selon Bénédicte Beaugé– ne s'apprécie pleinement que si l'on cultive une bonne connaissance de la tradition. Il faut faire preuve d'une gourmandise intelligente, curieuse et cultivée

Sortons de l'illusion pour retrouver le vrai !

Le socle de notre alimentation depuis le néolithique s'est construit autour des céréales pour en réaliser le pain.

Aliment noble, voire sacré partagé par le Christ, convivial rompu entre compagnons.

Sa recette simplissime : eau, farine, levain, il se décline dans tous les pays, dans toutes les cultures.



En France, sa baguette est légendaire et convoitée dans tous les pays, pourtant sa qualité nutritive est devenue bien médiocre et présente moult inconvénients.

N'étant faite que d'amidon, elle devient de la colle dans l'estomac.

Les blés actuellement utilisés en culture intensive sont dépourvus de magnésium, de silice, de potassium et amènent des fragilités plus ou moins graves sur l'organisme.

Les sucres lents (amidon) associés aux sucres rapides (saccharose) comme la fameuse tartine de confiture de matin crée des fermentations, putréfactions intestinales et est souvent la cause de l'hypoglycémie de 11 heures.

Alors, à quel pain se vouer ?

Ou comment reconnaître le vrai bon pain du faux bon pain ?

Actuellement, l'artisan boulanger ou le cuiseur de pain reçoit de la farine blanche prête à l'emploi contenant :

- des antioxydants pour stabiliser la farine
- les agents retardant pour programmer la cuisson
- les agents blanchissants
- les levures chimiques pour faire des bulles
- les agents desséchant pour que la baguette du matin soit dure au goûter.

Le boulanger n'y est pour rien ! C'est un contrat aveugle à prendre ou à laisser s'il ne veut pas se retrouver financièrement dans le pétrin.



Les faux bons pains

Ils sont une véritable entourloupe, citons en quelques uns :

- Le pain au son, parfois conseillé pour un meilleur transit, est un authentique poison car difficile à digérer s'il n'est pas fait au levain naturel et s'il n'est pas de provenance biologique ; le son (enveloppe du grain) contient tous les pesticides, fongicides, raticides...
- Le pain complet levure sur levain qui aide à lever pour obtenir de belles textures moins tassées.
- Le pain au feu de bois est un plus pour le goût et pour le prix, mais qui n'ajoute rien à la valeur nutritive.
- Le pain complet ne l'est jamais car la farine intégrale est trop difficile à lever et digérer.

Ne nous laissons pas leurrer par les odeurs de pain chaud, par la vue de quelques graines sur sa croûte pour un effet d'illusion éphémère et trompeur.

Le pain dont on ne saurait se passer est l'objet d'un énorme gâchis. Jeté par milliers de tonnes par an, il n'est plus respecté. Le vrai bon pain, lui, se conserve et est mangé jusqu'à sa dernière miette.



Du bon, du bio au vrai levain naturel

Ce pain complet bio est un aliment à part entière, digeste, de grande valeur nutritive et de surcroît avec un indice glycémique bas et non un vulgaire pousoir à petits pois dans son assiette. De l'Antiquité jusqu'au XIXe siècle, le pain était la base de la nourriture que l'on accompagnait d'une grande soupe de légumes. Pourtant, on survivait à ce régime tout en menant des activités de forçat : un dicton russe dit " c'est le pain qui chauffe, par la fourrure ».

Pathologique ou thérapeutique ?

Consommer un vrai bon pain, c'est couvrir l'essentiel de nos besoins en vitamines, enzymes, minéraux, oligo-éléments, alors qu'un pain blanc fabriqué avec les farines raffinées risque de carencer, voire même créer des troubles digestifs ou métaboliques (obésité).

Une des raisons du surpoids n'est pas l'abondance ou le dérèglement de satiété mais souvent l'empoisonnement généralisé des populations et l'absence de valeur nutritive des aliments que nous mangeons.

Quel pain choisir ?

Les pains fabriqués à partir de farine peu ou pas raffinée :

- type 110 pour la farine complète
- type 150 pour la farine intégrale
- des pains variés : au seigle, aux noix, aux olives, aux raisins....
- des pains au levain naturel, qui permet une fermentation lente avec production d'acide lactique et du gaz carbonique. L'amidon et les protéines sont alors en quelque sorte pré-digérés et l'acide phytique, qui interfère avec l'absorption de certains minéraux, est métabolisé (détruit), améliorant ainsi la qualité nutritive, la digestibilité et la conservation de ces pains.
- des pains bio : moins une farine est raffinée et plus la concentration en pesticides est élevée.



Quel boulanger choisir ?

Ni sur les réseaux sociaux et autres liens médiatiques : le vrai boulanger est plutôt discret, simple, authentique, passionné.

Il se laisse découvrir à ceux qui recherchent la gourmandise.

Découvrez à ce propos le portrait de Daniel : <http://vimeo.com/122174193>.

Ouvrez vos yeux, vos oreilles, développez vos papilles et déconnectez vous. Je suis sûre qu'il y en a un près de chez vous.



C'est moi qui l'ai fait

Si vous n'en trouvez pas, faites-le donc vous-même, avec ou sans machine.

Cela peut permettre des économies et de choisir sa farine, encore faut-il du temps et de bonnes conditions pour la stocker !



Sources :

Claire Lefevre - Michel Dogna : Alternative santé 03/05/13

Dr Michel de Lorgénil : «Le nouveau régime méditerranéen »