

Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

Domaine de la Rouvière



FARINE, GRAINS, POIS CHICHE

Bertrand ALLAIS

Domaine de Rouvière-Plane
83149 BRAS

emel : lerouve@wanadoo.fr

tel 04 94 69 97 32

Blé et allergies

À propos du blé : allergies et intolérances au gluten

Un doigt dans l'engrenage... (du moulin).

Nous avons largement évoqué le problème du blé en compagnie d'Alain Pommart, dans notre précédent numéro de Sat'Info. Une première approche qui fait ressortir une piste semblant se vérifier chaque jour d'avantage : les blés d'aujourd'hui sont dénaturés, et c'est une des directions qu'il faut explorer pour expliquer les toujours plus nombreuses allergies ou intolérances au blé ou au gluten.

Mais nous ne pouvons en rester au simple stade de l'évocation ! Si ces pistes s'avèrent intéressantes - et c'est le cas -, il faut joindre l'acte à la parole et tenter de faire évoluer les productions vers des variétés plus adaptées à l'homme, y compris - et bien entendu d'abord - en bio.

Un paysan, ça bosse énormément !

N'attendons pas que le changement vienne d'une directive européenne, d'une circulaire interministérielle ou autre préconisation d'une quelconque agence pour la sécurité alimentaire... Le boulot, ce sont les paysans qui le font, ou ce qu'il en reste... Ceux qui savent encore qu'autrefois chaque terroir avait sa variété et que chaque paysan cultivait ses propres semences, ou celles de son voisin. Plusieurs collectifs d'irréductibles agriculteurs se sont formés à droite et à gauche, bien décidés à ne pas subir la loi uniforme des semenciers et à rechercher, sauver et développer les variétés oubliées. Nous nous sommes rendus à l'une de leurs rencontres*. Une intervention a particulièrement retenu notre attention, celle de Jean-François Berthelot.

Le D'Artagnan des champs

Jean-François Berthelot vient du Lot et Garonne. Plein de fougue et de panache, il est passionné comme personne par le blé et passe beaucoup de son temps de paysan-boulangier à parcourir ses cultures pour repérer la moindre évolution des épis, à les replanter, les multiplier... Il travaille pour faire connaître les vieilles variétés mais ne s'en contente pas : il est déterminé à lutter d'égal à égal avec les grosses têtes de la médecine et de l'agronomie pour contester la soi-disant supériorité de la science sur le pauvre savoir empirique du paysan. Sa démonstration est éclatante et mérite toute votre attention : il s'agit d'expliquer pourquoi et comment les blés actuels ne sont plus assimilables par nos organismes. Le sujet étant technique, nous ne vous en proposons qu'un bref résumé.

Allergies : courtes pailles et courtes vues, la démonstration.

Avez-vous récemment parcouru la France en observant les blés ? Vous n'y trouverez que des variétés « modernes » de toute petite taille, qui produisent un grain plus adapté aux exigences de l'industrie agroalimentaire qu'à nos organismes. Lorsqu'on nourrit un tel blé court avec beaucoup d'azote, il fabrique rapidement des protéines que nous dirons « non solubles » et qui se trouvent être toxiques pour l'organisme : tout est arrivé trop vite dans le végétal, la paille courte et le faible système racinaire favorisant un type d'absorption de l'azote qu'y s'apparente au gavage. Cette trop grande facilité de croissance nuit à la qualité en empêchant le développement de nombreux micro-nutriments et en encourageant l'apparition de protéines qui sont à l'origine des allergies (gluténines et gliadines). Trop longues, elles demandent un surcroît de travail nuisible aux intestins.

Lorsqu'au contraire le blé « a faim » d'azote et que la paille est grande, le blé prend le temps d'élaborer des protéines plus complexes dites « solubles ». Celles-ci sont moins élastiques et

moins facilement panifiables pour le boulanger inexpérimenté, mais sont beaucoup plus adaptées à nos organismes.

À l'heure où l'on s'active dans les labos pour chercher le vaccin qui nous immunisera contre les allergies (sic !), ces informations mériteraient d'être creusées... Merci à Jean-François Berthelot et à ses amis d'y contribuer.

Paysan chenapan ?

Si bien peu de producteurs prennent la peine de cultiver des variétés anciennes à faible rendement, on ne distribue pas pour autant de médaille à celui qui s'y risque... C'est même le contraire, puisqu'on interdit au paysan de cultiver, d'acheter ou de vendre les semences de ces variétés oubliées ! Le paysan n'a bien entendu rien d'un chenapan, mais on le contraint à le devenir dès lors qu'il aspire à faire noblement son métier : il se trouve dans l'illégalité en cultivant sa propre semence, ou celle de son voisin**. Notons que si l'expression « confiscation du vivant » est familière à certaines oreilles, c'est parce qu'il en est question au travers des OGM ; elle s'applique pourtant de manière toute aussi préoccupante et plus généralisée sur les semences de céréales ou de légumes... Nous traiterons le sujet en profondeur dans notre numéro de mars.

Accroche-toi pour déguster !

Vous avez envie de consommer un pain élaboré avec une farine provenant d'anciennes variétés de blé ? Salivez bien, braves gens ! Vous ne vous mettez probablement pas grand-chose sous la dent... Le fait de produire en bio, contrairement à ce que l'on pourrait croire, n'incluant pas obligatoirement l'idée d'éloigner les variétés trop récentes. Il reste donc au consommateur recherchant des blés anciens à se rabattre sur le Kamut, certaines variétés d'épeautre (d'autres sont croisées avec le blé), ou à attendre quelques mois : Satoriz entend bien proposer une farine qui en soit issue.

Du blé au pain

Les céréales

Au bas Moyen Age, on cultivait sur notre territoire principalement l'épeautre, le seigle et l'orge, tous trois très résistants aux intempéries et poussant sur tous les sols. La farine obtenue à partir de chacune de ces céréales servait à la fabrication de pains de ménage de différentes qualités, préparés et cuits chez soi ou au four communal ou banal.

A partir du 11ème siècle, la culture de l'avoine et du froment prédomine et c'est celle du froment qui se généralise au 15ème siècle.

Plusieurs facteurs ont concouru à cette expansion : la demande amplifiée par l'accroissement de la population urbaine, la multiplication des moulins hydrauliques ou à vent, la spécialisation de celui qui fabrique du pain en boule, le " boulanger ". N'oublions pas que le pain fut à la base de l'alimentation populaire pendant des siècles.

Le pain est issu de la culture du blé, une des 3 céréales panifiables avec le seigle et l'épeautre qui peuvent faire du pain à eux seuls.

" Si les habitants voluptueux des villes savaient ce qu'il en coûte de travaux pour leur procurer du pain, ils en seraient effrayés " disait Voltaire dans son dictionnaire philosophique. De tous les temps, le travail de la terre pour produire le blé a été et reste un travail pénible. Le labour, les semailles, la moisson, le battage : toute une succession de longs et difficiles travaux s'échelonnant de l'automne à l'été, avec l'inquiétude du mauvais temps, d'une récolte

incertaine ou de la chute des cours du blé. Le thème de la moisson, souvent idéalisée parce que symbolique, a été un des thèmes majeurs de la peinture occidentale jusqu'au début du XX^e siècle. Rendons hommage au paysan de tous les temps pour son labeur continu, pour son courage et son amour du travail bien fait.

La popularité des fêtes de la moisson qui fleurissent et se maintiennent depuis de longues années dans beaucoup de communes de notre région de la Bretagne - dont la fête des moissons de Plouguenast (22) ou celle de Plumaugat (22) - ou d'ailleurs est bien le signe de cette reconnaissance du public à cette civilisation rurale qui était avant tout une civilisation du pain, avec des témoins pour nous le rappeler : le moulin et le four.

Sur le plan physiologique, le blé est une graminée appelée Triticum par les botanistes qui est semée à l'automne et récoltée à l'été suivant. Semis, tallage, montaison et épiaison sont les différents stades de développement de la plante. Comme chacun le sait, à la récolte sa tige creuse - le chaume ou la paille- se termine par un bel épi doré rassemblant les grains qui seront moulus pour donner la farine.

Deux espèces sont aujourd'hui cultivées, du moins dans nos pays d'Europe occidentale : le blé tendre destiné à la boulangerie et le blé dur utilisé en semoulerie, essentiellement pour la fabrication des pâtes alimentaires.

Il existe de nombreuses variétés de blé tendre. En France, environ 200 variétés de blé tendre destinées à la boulangerie sont aujourd'hui homologuées, dont la plupart n'ont pas plus de vingt ans. C'est dire que les anciennes variétés sont introuvables ou rares. Les variétés les plus couramment cultivées actuellement ont pour - joli- nom : Soissons, Sidéral, Thésée, ou Scipion. La plus ancienne, et sans doute la meilleure pour le pain, porte le nom de Florence-Aurore est née en 1963...

Partout dans le monde, les laboratoires poursuivent des recherches sur des variétés de blé répondant à de nombreux objectifs tels que la résistance aux maladies, aux parasites, au froid à la sécheresse, un bon rendement et surtout correspondant à une " bonne valeur boulangère ", c'est-à-dire une aptitude à donner une farine " satisfaisante " pour le boulanger. Il n'y a pas de bon pain sans bonnes céréales et en plus du choix de la variété de blé, les boulangers les plus exigeants sur la qualité de la farine qu'ils utilisent pour leur pain opèrent leur sélection suivant les critères les plus stricts : - l'absence d'engrais chimique - l'absence de pesticide - un taux de protéine élevé - une mouture obtenue à partir des meules de pierre - un bon tamisage (ou blutage) - un taux d'humidité très faible pour un bon stockage, autour de 15% - un temps de repos (ou temps de plancher) suffisamment long. Bien sûr, peu de boulangers peuvent se procurer une telle farine, issue d'une culture répondant à un cahier des charges très contraignant pour l'agriculteur qui pratique l'agriculture biologique

Petit Epeautre

Une saveur restée inchangée depuis plus de 10 000 ans

Depuis des milliers d'années l'histoire du Petit Epeautre est étroitement liée à celle des civilisations méditerranéennes. Véritable ancêtre des céréales modernes, les premières traces de sa culture datant de 9000 ans avant JC.

Consommé en abondance jusqu'à l'époque romaine, puis abandonné au profit des blés froments pour des raisons de rendement, le Petit Epeautre ou Engrain fut redécouvert par le grand public il y a seulement une quinzaine d'années.

C'est une plante rustique... elle est cultivée sur des terrains pauvres, dans des conditions climatiques rudes et ne nécessite ni pesticide, ni désherbant et très peu d'eau.

Son cycle est d'environ 11 mois. Semé mi-septembre il se récolte au 15 août.

Sa productivité est faible car elle n'a été soumise à aucune sélection artificielle (de 10 à 15 quintaux de produit fini par hectare).

Son grain vêtu impose un travail de transformation de longue haleine : le décortilage.

L'Epi de Petit Epeautre est caractérisé par la présence d'une barbe de grande dimension et l'alignement symétrique de ses grains.

Une culture traditionnelle de Haute-Provence

Fortement présents en Haute-Provence, les champs de Petit Epeautre côtoient souvent les plantations de lavande. Leurs conditions de production sont en effet semblables : sol calcaire, climat chaud, altitude moyenne.

Le Syndicat du Petit Epeautre de Haute-Provence regroupe une trentaine d'exploitations ayant su préserver un savoir-faire séculaire.

La récolte a lieu au cours de l'été. Une délicate étape de décortilage permet ensuite de lui ôter sa balle.

Le Petit Epeautre de Haute Provence est cultivé selon un cahier des charges rigoureux, garant de ses origines et de ses qualités.

Epeautre ou Petit Epeautre ?

Une confusion de vocabulaire existe entre le Petit Epeautre ou Engrain (*Triticum monococcum*), le Farro (*Triticum dicoccum*) et le Grand Epeautre ou épeautre (*Triticum spelta*). Ces dénominations voisines définissent en fait des produits forts différents. Le grand épeautre se compose aujourd'hui de plusieurs variétés sélectionnées. Au travers de la mention "Petit Epeautre de Haute Provence", le syndicat vous assure la consommation d'une céréale locale et authentique, issue directement d'une graminée n'ayant subi aucune manipulation génétique.

Comment reconnaître le petit épeautre?

A contrario des autres espèces, le petit épeautre a un grain qui n'est pas fendu.

LE KAMUT

Une graine ancestrale provenant du trésor céréalier des pharaons ! Le kamut trouve vraisemblablement son origine dans le «Croissant Fertile», une région située entre l'Egypte, l'Euphrate et le Tigre, où il était déjà présent il y a 6000 ans.

Le nom de Kamut signifie quelque chose comme «âme de la Terre »; cette céréale était considérée comme sacrée par les anciens égyptiens et stockée dans de grands silos pour les périodes de pénuries.

En 1948, un pilote de l'US Air-Force prenait une poignée de cette céréale d'une boîte de pierre trouvée dans un tombeau près de Dashare. Il donna 36 grains à un ami qui les envoya à son père, un fermier du Montana.

Ce dernier sema ces grains géants et, contre toute attente, obtint une petite récolte. Quelle sensation! En 1977, cette céréale classique fit un tour du monde triomphal.

Et depuis 1989, le kamut est à nouveau vendu comme farine ou comme pain dans le monde entier et tout particulièrement en Europe

Triticum monoccocum.

Petit Epeautre ou Engrain

Graminées

On distingue aussi l'Amidonniér ou Moyen-épeautre (*triticum dicoccum*), et Grand-épeautre (*triticum spelta*). Leur identification commune de Spelt, rend leur identification difficile dans les textes du Moyen-Age.

Habitat :

Moyen-Orient, Europe, Nouveau Monde vers 1520. La graminée *Triticum* s'adapte presque à tous les climats. On distingue le blé de printemps qui peut se cultiver en Sibérie occidentale et au Canada ; le blé d'automne qui caractérise les régions méditerranéennes et tempérées.

Identification :

Le *Triticum monococcum* (une des nombreuses espèces *Triticum*) est une plante annuelle dont l'un des caractères se trouve constitué par l'épi. Après la fécondation, l'ovule se transforme en grain.

Il existe plusieurs blés : le blé dur (réussit bien dans les zones chaudes et sèches), très riche en gluten, c'est le blé des pâtes alimentaires ; le blé tendre, celui qu'on transforme en pain, (s'adapte mieux aux hautes latitudes).

Historique :

On retrouve la racine de « blé » dans le gaulois « blato » (farine).

Le blé est une des céréales les plus anciennes.

De nombreuses espèces sauvages se rencontrent de la Grèce au Moyen-Orient. Le blé amidonnier cultivé au Kurdistan il y a 8000 ans était déjà le résultat d'une longue sélection agricole empirique. Au Vème millénaire avant notre ère, ce blé est cultivé en Irak et se répand vers l'Asie Mineure et la Méditerranée. Vers 4000 av. J.C, accompagné de l'engrain, autre espèce à grains vêtus, on le trouve dans le delta du Danube et les plaines du Rhin maritime. Au IIIème millénaire, ces céréales sont cultivées dans la plus grande partie de l'Europe.

Les Epeautres ou blés vêtus (à balle adhérente au grain) sont les blés les plus cultivés au Moyen-Age et constituent déjà un luxe alimentaire.

Propriétés :

Le grain de blé est un potentiel unique de santé. C'est un antianémique, un émollient, un laxatif, un reminéralisant, un stimulant.

Le germe renferme 25% de protides incluant les 8 acides aminés indispensables, des glucides divers, des lipides et de la lécithine riche en phosphore, aliment du tissu nerveux si y associent des enzymes permettant l'assimilation des divers composants et un taux élevé de vitamines.

Utilisation - Médicinale :

Recommandé pour les sportifs et pour soigner l'anémie, l'asthénie, la croissance, la constipation, l'énurésie, l'impuissance, le nervosisme, le rachitisme, la stérilité, la déminéralisation

- Industrielle :

Avec le blé fermenté on distille la vodka. Avec l'albumen on fabrique du sirop de glucose, des colles et des produits pharmaceutiques. Du germe, on tire de l'huile.

Recette :

Salade paysanne Pour 4 pers. Faire cuire 200g d'épeautre dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Ajouter 1 oignon coupé en rondelles, des olives, de fines tranches de lard rissolées à sec, des haricots verts cuits, de minces lanières de poivron rouge et du persil ciselé. Assaisonner d'huile d'olive, de vinaigre de vin, sel et poivre. Servir juste tiède.

Pois chiches

Le pois chiche est un cousin du petit pois. Originaire du bassin méditerranéen, le pois chiche est une graine ronde et bosselée, de couleur beige.

Consommé depuis l'Antiquité

Le nom latin du pois chiche est "Cicer arietinum". L'histoire dit que Cicéron devrait son nom au pois chiche. Soit parce que sa famille d'origine plébéienne avait trouvé la prospérité dans la culture des pois chiches, soit parce que son nez (ou celui d'un de ces ancêtres, on ne sait pas) était pourvu d'une excroissance qui évoquait un pois chiche.

Le pois chiche est probablement originaire de Turquie et consommé depuis des milliers d'années dans le bassin méditerranéen. La production mondiale est maintenant d'environ huit millions de tonnes.

Les pois chiches se consomment frais (et bouillis) ou secs. Dans ce cas, ils doivent tremper 12 heures avant d'être cuits. Ensuite, une cuisson de 2 à 3 h est nécessaire.

Les pois chiches servent pour des purées, des potages et sont présents dans nombre de plats de la cuisine méditerranéenne et la base de deux plats traditionnels : l'houmous et les falafels. Les pois chiches sont aussi une garniture obligatoire du couscous. On peut également les accommoder en salade, comme les lentilles.

Les pois chiches sont aussi transformés en farine : c'est elle qui sert, entre autres, pour la socca et les panisses, spécialités niçoises.

Nutrition

De tous les légumes secs, les pois chiches sont les plus intéressants par leur richesse en protéines, en glucides, en fibres, en sels minéraux. Ils contiennent aussi un peu des substances anti-oxydantes : carotènes et vitamine E.

Les pois chiches ne sont pas vraiment dans les habitudes alimentaires européennes, sauf dans le sud de la France : ce sont des légumes typiques du bassin méditerranéen, donc du régime méditerranéen, protecteur contre le cancer et la maladie cardio-vasculaire. Certains grands chefs les ont heureusement remis à la mode.

