

L'INSTANT **INFO** !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéphane Guillbaud



INSTANT INFO

JANVIER 2011



Les farines ... si méconnues.

Le gluten est un terme générique, on le retrouve principalement dans le blé, le seigle et l'orge. Les propriétés élastiques de cette protéine ont suscité, chez les industriels, un vif intérêt, et il n'est pas rare d'en trouver dans les plats cuisinés, les préparations, les sauces, etc.

Mais attention, certaines personnes souffrent d'intolérances à la gliadine, d'autres seulement au gluten. En effet, la gliadine est une forme de gluten et on le retrouve principalement dans le blé, l'épeautre et le kamut.

La majorité des symptômes rencontrés dans la population semblent être directement liés à une intolérance au gluten, et plus rarement à la gliadine. C'est pour cela qu'ils se permettent alors un régime de substitution avec un retour à l'utilisation de l'épeautre et du kamut en guise de blé.

Une alimentation sans ou pauvre en gluten n'est pas seulement réservée aux personnes souffrantes d'intolérances. Nos sociétés de consommation ont fait une place importante à un blé, récent (quelques milliers d'années), que nous semblons mal tolérer. D'aucuns précisent, comme Loren Cordain, que notre évolution génétique n'est pas adaptée à cette fulgurante transformation du blé moderne. Cet épi... si riche en gluten et adapté à une industrie boulangère et pâtisnière, à la recherche d'une performance « boulangère », nous a

fait oublier ses ancêtres tels l'en grain, le petit épeautre, le triticale, le kamut.

Nous pouvons lire sur bio et nutrition (1) : « La recrudescence des phénomènes allergiques et des problèmes d'intolérances alimentaires est directement liée à la nature des produits que nous consommons. En effet, chez certains individus présentant une perméabilité intestinale augmentée, des aliments pourront déclencher un ensemble de réactions immunitaires à l'origine de nombreux troubles psychiques ou fonctionnels.

Si l'allergie se manifeste par une réaction physique immédiate, il n'en est pas de même pour l'intolérance qui se développe au fur et à mesure de la vie de l'individu. Les intolérances aux produits laitiers et au gluten sont fréquentes, mais encore trop sous-estimées. L'intolérance, silencieuse et pernicieuse permet le développement de nombreuses maladies. »

Loren Cordain (2) précise « Les études archéologiques, sur les fossiles humains, confirmées par les recherches ethnologiques réalisées sur des populations contemporaines de chasseurs-cueilleurs (les plus proches témoins actuels de l'âge de pierre), indiquent que l'homme n'a que rarement, voire jamais, mangé de céréales, ni non plus suivi de régime alimentaire élevé en carbohydrates. Le génome humain n'ayant que très peu évolué au cours des 40 000 dernières années, nos besoins alimentaires demeurent quasiment identiques à ceux des humains qui vivaient à l'âge de pierre, avant l'apogée de l'agriculture. »

Mais au fait, quand une personne est intolérante au gluten, il suffit qu'elle s'en passe ? Eh bien oui, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. C'est sur ce point que le bât (de notre société de consommation) blesse ! J'observe souvent ce que mangent les gens, et particulièrement les enfants, dans la rue. À n'importe quelle heure de la journée, ils engloutissent des produits riches en blé. Incontournables : sandwiches, kebabs, crêpes, gaufres — qui ne sont plus à la compote de pommes comme avant, mais au Nutella® « à volonté » —, pâtes fraîches...

En quelque sorte, la seule façon de se débarrasser du blé (seigle ou orge) est de se passer des aliments préparés suivants : bière, farine, pain, petits pains et autres produits de boulangerie, crackers, pain croustillant, biscuits secs, gâteaux, pâtes de boulangerie et pâtisserie, strudel, pâtes alimentaires, couscous, panure, chapelure, saucisses, jus de rôti, semoule, aliments en conserve, plats cuisinés, seitan, etc., et très souvent dans l'alimentation végétarienne.

Sans se précipiter dans ses placards et jeter tout ce qui contiendrait du blé/gluten, il serait peut être intéressant de connaître les farines disponibles sur le marché, afin de proposer une alternative santé à vos petits plats et de jeter un oeil sur quelques recettes simples comme les crêpes à la farine et au lait de coco ou encore les pains naans indiens à la farine de riz et de kamut.

Certains mix existent sur le marché, il s'agit de sacs de farine « tout prêt » qui permettent la réalisation de pains « moulés » — car c'est difficile de façonner un pain sans gluten qui demande autant d'eau que de farine —. Toutefois, attention, (3) « à cause de la possibilité de remboursement en France d'une partie du produit à un petit pourcentage de consommateurs — seulement les personnes diagnostiquées cœliaques par la médecine selon une procédure particulière —, le prix de ces produits sécurisés est plus élevé en France que dans d'autres pays. » — sans commentaire !

Sources :

1 : <http://www.bio-et-nutrition.com/Aliments-Sante.html>

2 : <http://www.ateliersante.ch/cereales.htm>

3 : <http://www.cfaitmaison.com/sansgluten/painssgluten.html>

Autres sources d'inspiration :

<http://www.pankaj-blog.com/pages>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Farine>

<http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine>

<http://www.ecoidees.com/catalogue>

<http://www.passeportsanté.net>

<http://www.naturalia.fr>

Voici donc quelques farines expliquées et détaillées, afin de comprendre les différentes natures de celles-ci et faire des choix, lors de vos préparations maison.

Avant de proposer quelques fiches précises, voici une liste non exhaustive de farine ou semoule disponibles sur le marché : Besan, Farine ordinaire de blé, Farine de froment, Semoule de blé, Son de blé, Farine complète, Farine de châtaigne, Farine de cossettes d'igname, Farine d'engrain ou Farine de petit épeautre, Farine d'épeautre, Farine de fèves, Farine fermentante, Farine de gruau, Farine de haricots, Farine de lait, Farine de lentilles, Farine de lin, Farine de kamut, Farine de maïs, Farine de

maïs bleue, Farine de malt, Farine de manioc, Farine de matza, Farine de millet, Farine de pois chiche, Farine de pommes de terre, Farine de quinoa, Farine de riz, Son de riz, Farine de sarrasin, Farine de seigle, Farine de soja, Farine d'orge, Farine d'urad, Masa Harin.

....

Pois chiches, Besan : [Sans Gluten]

Description :

Le pois chiche (*Cicer Arietinum*) est une plante légumineuse, voisine du petit pois. Cultivé en méditerranée, sa graine, comestible est riche en glucides assimilables et en protéines végétales. Très pauvre en matière grasse, sans cholestérol, cette farine est aussi riche en vitamines, en minéraux et en fibres.

Utilisation :

La farine de pois chiches (connue aussi sous le nom de Besan en Hindi), s'utilise beaucoup dans le nord de l'Inde [Pakoras, Besan Puda, Bhajis, Bombay mix], de Nice jusque dans le nord de l'Italie [Socca, Panelli] et en Provence, ou plus particulièrement à l'Estaque à Marseille [Panisse].

....

Blé, Froment : [Riche en Gluten]

Description :

Sous le nom de blé ou froment, nous retrouvons le blé ordinaire ou le blé barbu de printemps.

La farine de blé est le résultat de la mouture de l'amande du blé tendre ou froment.

Si le son de blé est préservé, vous obtiendrez une farine complète. Toutefois, je vous conseille alors une farine biologique, car les résidus de pesticides se logent dans cette enveloppe. Les farines de blé sont panifiables, car le gluten présent en grande quantité forme un réseau élastique et extensible, qui va retenir les bulles de dioxyde de carbone, issues de la dégradation des sucres, par les levures. Ce phénomène provoque la levée de la pâte et l'aération de la mie.

Quelques espèces de blés, domestiqués, selon Carl von Linné :

Triticum aestivum, blé barbu de printemps

Triticum hybernum, blé d'hiver sans barbe

Triticum turgidum, blé poulard

Triticum spelta, épeautre,
Triticum monococcum, engrain.

Utilisation :

Ce sujet a déjà traité : Chapitre « La farine » en page 57, de « Non aux oranges carrées », éditions Trédaniel.

....

Châtaigne : [Sans Gluten]

Description :

La farine de châtaigne est le résultat de la mouture d'un fruit sauvage et particulièrement riche en sucres lents : le « châtaignon » ! Il s'agit de la châtaigne, ramassée en début d'automne, mise à sécher et écorcée. Formidable ressource en oligo-éléments, protides, calcium et phosphore, potassium, fer et magnésium, vitamines B1, B2, et PP, cette farine est agréable à utiliser.

La châtaigne et le marron, tout deux comestibles, viennent du châtaignier. La châtaigne est en deux parties dans sa coquille, le marron est en un seul morceau.

Le marron d'Inde, non comestible, vient du marronnier !

Utilisation :

N'ayant aucune propriété de panification, à cause de son absence de gluten, cette farine, au goût prononcé, est réservée aux gâteaux, crêpes, pâtes à tarte, soufflés, crèmes, entremets, soupes et sauces pour accompagner une volaille ou un gibier. Toutefois, on peut l'utiliser pour faire des pains ou des préparations à pâtes levées, mais elle doit alors être coupée avec de la farine panifiable (blé, kamut, épeautre...). L'idéal est de ne pas dépasser 30 % de farine de châtaigne.

....

Engrain, Petit épeautre : [Très pauvre en Gluten]

Description :

L'engrain ou petit épeautre (Triticum monococcum*) est la première céréale « domestiquée » par l'homme vers -7500 av. J.-C., au Proche Orient.

Ce blé sera croisé avec des blés à forte teneur en gluten pour donner le blé actuel que nous consommons. L'avis du Professeur Henri Joyeux : « Le petit épeautre est une excellente céréale... ses qualités nutritionnelles sont incomparables, ce qui signifie qu'il est situé très haut dans l'échelle des céréales... Si l'on devait éliminer toutes les céréales pour des raisons allergiques, il y en a une que

l'on pourrait garder, c'est le petit épeautre, parce que n'étant pas encore modifié génétiquement... Les personnes qui s'occupent de cette culture ont un produit exceptionnel... » Professeur Henri Joyeux Chirurgien — cancérologue au Centre Régional de Lutte contre le Cancer au CHU de Montpellier Chef de chirurgie digestive à l'Institut Curie à Paris.

** Ne pas confondre avec l'épeautre ou grand épeautre (Triticum aestivum)*

Utilisation :

Le petit épeautre possède une très faible teneur en gluten (environ 7 %) et bien que panifiable, il lève peu. Contrairement au grand épeautre, il a des valeurs nutritives supérieures avec une richesse en magnésium, en phosphore et en calcium. Il contient les huit acides aminés essentiels et sa richesse en oligo-éléments est exceptionnelle.

Il existe aujourd'hui sous forme de spaghetti, de pâtes, de laits (jus de), etc. Il reste cher, je vous l'accorde, mais il est vrai que sa culture et son battage demandent des soins manuels.

....

Épeautre, Grand épeautre, Blé des Gaulois : [Pauvre en Gluten]

Description :

L'épeautre du Nord (Triticum spelta) ou Grand épeautre (Triticum aestivum) est une céréale proche du blé, mais vêtue de sa balle, lors de la récolte. Apparut au Ve millénaire av. J.-C. et peut être, encore bien avant, au sud de la Caspienne, de la Moldavie et de la Bulgarie, cette céréale est courante en Europe à l'âge du bronze et du fer.

Côté santé, sa liste de minéraux est complète : sodium (Na), calcium (Ca), potassium (K), magnésium (Mg), silicium (Si), phosphore (P), soufre (S), fer (Fe). Très riche en vitamine B1 et B2, riche en fibres et en protéines, il est aussi pourvu des huit acides aminés essentiels à tout être humain.

Hildegarde de Bingen (1098-1179) à dit « l'épeautre donne de l'entrain à ceux qui en mangent un peu chaque jour, et met la joie au cœur » et a ainsi recommandé sa consommation contre diverses pathologies : maladies gastro intestinales [Cröhn, maladies coeliaques, colites, diarrhées], affections liées aux abus de laxatifs, allergies alimentaires, trouble du métabolisme, excès de lipides dans le sang, polyarthrites et... dépressions.

Aujourd'hui, en France, on le trouve presque uniquement en Provence, et plus particulièrement en Haute Provence.

Utilisation :

Sa faible teneur en gluten, la rend biodigestible, mais ses rendements faibles en boulangerie l'ont rendue impopulaire et c'est une grossière erreur !

Pour réaliser du pain, bien levé, il faut le couper avec de la farine de blé (nécessite un peu moins d'eau pour que la pâte ne « lâche » pas et ne colle pas).

Il peut être utilisé pour des pâtes, biscuits, gâteaux, crêpes, mais aussi, lorsqu'il est en grains, en boulgour, couscous, flocons.

....

Fève :

[Considéré comme additif]

Description :

Elle est issue de la fève (*Vicia faba*), une légumineuse. C'est une des plus anciennes plantes cultivées et elle contient environ 30 % de protéines, 2 % de lipides, 60 % de glucides (dont 40 d'amidon : 30 % d'amylose et 70 % d'amylopectine*)

Utilisation :

Son utilisation ne ressemble pas aux autres farines, elle est utilisée en améliorant. L'ajout de farine de fève (maximum toléré : 2 % du poids de la farine) dans une pâte à pain permet de fixer l'oxygène de l'air lors des pétrissages intensifiés, grâce à une enzyme, nommé lipoxygénase, qui permet d'accélérer l'oxydation de la pâte. Elle participe aussi en partie à blanchir la mie et permet une augmentation du volume des préparations, grâce au renforcement de la résistance du gluten.

En 1973 déjà, la farine de fève était au banc des accusés ! Le site, cannelle, nous précise « Le professeur Calvel rédige plusieurs articles mettant en évidence le rôle néfaste de la farine de fève sur le coût du pain. À cette époque, les doses de fèves sont de l'ordre de 0,6 à 1 %. Dans certaines régions, l'enfournement de pâtons poussés à leur optimum, abouti à des pains trop développés, à une mie extrêmement blanche et fade. Une polémique s'engage entre partisans et opposants à l'utilisation de la farine de fève associée à un pétrissage intense. »

* Explications dans « Le Riz » en page 143, de « Non aux oranges carrées », éditions Trédaniel.

....

Gruau : [Très riche en Gluten]

Description :

Grütze en allemand signifie grain mondé. Le gruau est tout simplement une réparation de blé, d'avoine ou de blé dépouillé de son enveloppe corticale par une mouture incomplète, mais le terme est aussi trouvé pour une tisane ou une bouillie réalisée à partir de gruau.

Le blé contient 8 % de gluten le gruau de blé en contient 11 %, on dit alors que la farine de gruau est une farine de force et s'utilise pour les pâtes demandant du corps, comme en pâtisserie.

Utilisation :

Le gruau lève deux fois plus que la farine ordinaire. Très utilisée pour le pain au lait (brioches), mais aussi, tartes, pain.

....

Kamut®, Blé de Khorasan : [Très pauvre en Gluten]

Description :

Le Kamut® (*Triticum turgidum*) est une variété de blé de Khorasan, mais serait, d'après une étude récente, un hybride naturel du blé de Pologne (*Triticum polonicum* L.), originaire du croissant fertile. Il est considéré comme l'ancêtre du blé dur, il est cultivé exclusivement en version biologique, car en 1990, T. Mack Quinn et son fils, ont déposé auprès du ministère américain de l'Agriculture, la marque « Kamut » qui signifie « blé » en ancien égyptien. Le cahier des charges est strict et impose une agriculture biologique.

Côté santé, il affiche des chiffres intéressants : Protéines, lipides, glucides, fibres, potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer, sodium, manganèse, cuivre, vitamine E, B1, B2 et niacine.

Le Kamut, référencé comme QK-77, ne fournit que 359 calories pour 100 grammes et affiche jusqu'à 40 % de plus de protéines que le blé tendre avec une proportion d'acides aminés essentiels et d'acides gras non saturés.

Sa richesse en sélénium, zinc et magnésium le range au rayon « santé » sans aucune hésitation.

Utilisation :

Cette farine possède un petit goût noisette. Son utilisation est simple pour les pâtes, mueslis, couscous, pilafs, soupes... mais un peu plus complexe en pains levés

(panification). C'est pour cela qu'on les trouve généralement coupés à du blé.

....

Maïs : **[Sans Gluten]**

Description :

La farine de maïs est une poudre obtenue par mouture sèche de grains de maïs.

Cette farine est utilisée dans beaucoup de pays au monde pour la réalisation de pains de maïs, de tortillas [Mexique], de polentas [Italie — Pô], de bouillies « gaudes » [Bresse], de « cruchade » [Gascogne], de « milhàs » [Languedoc].

La protéine du maïs, la zéine [Zea Mays en latin], ne contient pas de gluten. La farine de maïs est très riche en amidon (63 %), et contient des protéines et un peu de matière grasse résiduelle.

Utilisation :

Attention lorsque vous achetez votre farine hors des circuits spécialisés ; celle-ci peut être coupée avec de la farine de froment. Sachez aussi que la traduction de maïs en « maize » ou « corn » peut être sujette à erreur, car ces termes restent trop souvent imprécis.

Presque tout peut être réalisé avec de la farine de maïs, mais attention aux glucides. Dans le cadre d'un régime anticandidose, le maïs est déconseillé, car il contient des levures naturelles.

....

Quinoa : **[Sans Gluten]**

Description :

« Chisiya mama » en langue Quechua « mère de tous les grains », le quinoa (*Chenopodium quinoa*) est une plante herbacée, considérée comme une pseudocéréale, ne faisant partie de la famille des graminées, mais plutôt de la famille des betteraves et des épinards.

Le quinoa est très digeste, sans gluten, riche en fer, en protéine et pauvre en lipide.

Il contient les huit acides aminés essentiels à tout être humain.

La consommation soudaine de cette graine, par les Européens assoiffés de nouveautés miraculeuses, a des conséquences assez désastreuses. Environnement et structures sociales sont dorénavant bouleversés par les monocultures gigantesques de quinoa au détriment d'activités comme l'agriculture vivrière ou l'élevage.

Utilisation :

La farine de quinoa ne s'utilise que coupée, à hauteur de 20 % pour la pâtisserie ou les pains. Elle sert aussi à épaissir les sauces. Toutefois, personnellement, j'aime bien manger du quinoa, mais ne supporte pas le goût un peu amer de la farine.

....

Riz complet : **[Sans Gluten]**

Description :

La farine de riz complet est obtenue par la mouture des grains de riz complets. Les farines sont réglementées par rapport à leur taux de cendre, comme pour le blé*.

Cette farine, sans gluten, n'est pas panifiable, donc ne permet pas la levée de pain.

Les Asiatiques l'utilisent pour confectionner les nouilles de riz à la chinoise et les galettes de riz (nems, rouleaux de printemps)

** Chapitre « La farine » en page 57, de « Non aux oranges carrées », éditions Trédaniel*

Utilisation :

En pâtisserie, la farine de riz est astucieusement utilisée pour donner du croquant aux gâteaux et du moelleux aux cakes et/ou génoises, à hauteur de 30 % maximale.

Elle sert aussi d'épaississant pour tout liquide comme les crèmes, les potages, les sauces...

D'aucuns l'utilisent pour les clafoutis et les entremets. Personnellement, je m'en sers dans les pâtes à crêpes (riz/blé ou encore riz/coco). Il faut savoir que toutes les farines sans gluten, n'ayant pas d'élasticité, se marient bien avec les préparations à base d'oeuf, d'huile ou de lait.

....

Coco : **[Sans Gluten]**

Description :

Nous devrions employer le terme « fibre de coco » et non « farine de coco », mais il est vrai que le terme usuel de farine est souvent employé. Cette opération est effectuée à partir de la chair de noix de coco. Elle est séchée et dégraissée par pression, puis finement broyée pour ressembler à de la farine de blé.

Sans gluten, avec un faible index glycémique, elle est idéale, mais...

- Elle a une odeur que tout le monde n'apprécie pas.

- Elle n'a aucune tenue, ni élasticité.

Des sites internet donnent des recettes 100 % ou coupée avec d'autres farines, selon les préparations (maximum 25 % de coco). Avec un peu d'expérience, vous verrez que cela est facile de l'introduire dans une alimentation.

Côté santé, une cuillère à soupe apporte 5 g de fibre. Impressionnante source avec un effet démontré de réduction de l'indice glycémique des ingrédients ajoutés pour permettre une perte de poids.

Son large spectre d'acides aminés essentiel le range à la catégorie « Top » des aliments à consommer.

Son prix reste cher.

Utilisation :

Des crêpes (exemple : farine de riz, farine de coco et lait de coco), des desserts, mais aussi pour agrémenter un petit déjeuner aux céréales, une crème desserts, un chocolat chaud, ou coupée à de l'eau pour constituer un jus de coco digeste. Toutefois, attention, car l'aspect « farineux » reprend vite le dessus.

Songez à ajouter 10 à 15 % de farine de coco dans votre pain. Vous le parfumerez et descendrez l'indice glycémique du blé.

....

Souchet, noix tigrée : [Sans Gluten]

Description :

Le souchet comestible est le fruit de l'herbe « chufa » (*Cyperus esculentes*), aussi appelé amande de terre, choufa, gland de terre, noix tigrée, pois sucré. Cette plante est connue depuis l'Antiquité égyptienne et a été complètement oubliée à cause de sa teneur en gluten nulle. L'industrie l'a irrémédiablement rangé au placard et pourtant...

Le souchet contient une teneur en fibres insolubles élevée, des protéines végétales bio digestibles fascinantes, des minéraux, des oligo-éléments (potassium, phosphore, calcium et magnésium...), de la vitamine E, une matière grasse non saturée (comme l'huile d'olive) et des substances, devenues rares dans notre alimentation moderne, comme la biotine (vitamine H) et la rutine (flavonoïde).

Le site écodée précise : « Grâce aux fibres alimentaires, le souchet apporte du volume dans l'appareil digestif, ce

qui accélère considérablement le passage de la nourriture dans l'intestin qui gonfle de volume. Les problèmes de constipation sont généralement améliorés en quelques jours et sans effets secondaires. Les fibres de souchet, insolubles dans l'intestin grêle, provoquent dans le gros intestin une action très bénéfique sur la flore intestinale. Les ferments lactiques — auparavant réprimés par des agents de putréfaction — retrouvent rapidement leur rôle premier. Elles nourrissent la flore et le tapis bactérien de la muqueuse intestinale, et renforcent les germes symbiotiques tout en repoussant les micro-organismes nocifs. Par la suite, le milieu intestinal évolue de l'état à risque de dysbiose à l'état très souhaité d'eubiose. De tels changements de la flore intestinale ont effectivement pu être constatés chez de nombreux malades consommant du souchet, souffrant de fortes perturbations intestinales. Il n'est donc pas étonnant que des résultats remarquablement positifs aient été obtenus avec un régime à base de souchet, présenté par le Dr Walther Zimmermann au milieu des années 80 lors du premier projet scientifique traitant des malades souffrant de maladies intestinales graves. »

Son prix reste cher.

Utilisation :

Pâtisseries (cookies, gâteaux, biscuits et madeleines).
Sous une autre forme, en muesli.

Hors alimentation, elle est utilisée en crème, en exfoliant ou savon.

....

Millet : [Sans Gluten]

Description :

Le millet est un mélange de grains, la variété la plus souvent rencontrée, produite en Amérique du Nord, est le millet perlé (*Pennisetum glaucum*). Il faut savoir que le millet commun n'est pas comestible et qu'il faut enlever par épluchage, sa cosse et fait perdre, au passage, le bénéfice des substances essentielles contenues. C'est pour cela que certains producteurs utilisent le « millet brun sauvage ». Il a pour avantage de ne pas s'éplucher, car sa cosse est digeste pour offrir tous ses bienfaits et éléments vitaux sans retenues.

Le sauvage a du bon, que cela soit du millet, du riz, du blé... comme c'est éloquent.

Le millet ne contient pas de gluten.

Utilisation :

Muesli, mais aussi, toutes autres préparations si elle est coupée à d'autres farines.

Pâte à tartiner (Millet, huile d'olive, miel).

....

Teff : **[Sans Gluten]**

Description :

Originaire des hauts plateaux d'Éthiopie, cette graine est méconnue en Europe. Elle permet de réaliser, entre autres, une sorte de galette, l'Injera [Éthiopie].

Source de protéine, source importante de méthionine, minéraux (fer, calcium) et vitamine (thiamine). 150 g de farine de teff apporte 68 % des apports journaliers en fer, 66 % en magnésium et 99 % en cuivre. Sa version amidon procure un indice glycémique bas.

Utilisation :

Alors là, je suis ennuyé, car... je n'arrive pas à utiliser cette farine. Je n'aime pas son goût.

....

Sarrasin, Blé noir : **[Sans Gluten]**

Description :

Le sarrasin (*Fagopyrum esculentum* Moench) est une plante à fleurs, de la même famille que la rhubarbe ou l'oseille, originaire d'Asie du Nord Est (Manchourie, Sibérie...), cultivée pour ses graines. Malgré son nom de « blé noir », « blé de barbarie » ou « bucaïl », ce n'est pas une céréale.

En Europe de l'Est, le sarrasin est cuisiné comme le riz, bouilli ou mijoté.

Son goût un peu âcre se retrouve dans les crêpes de blé noir [Bretagne], dans le tourtour [Corrèze], les bourriols [Cantal], les nouilles soba [Japon], couscous et porridge « kasha » [Europe de l'Est], la bière Chang [Chine], les blinis [Russie], les pancakes [USA], les pâtes semoules de blé/sarrasin [Italie]

Vous pourrez trouver sur le marché deux autres variétés comestibles :

- Le sarrasin de Tartarie (*Fagopyrum tataricum*) ;
- Le sarrasin du Népal (*Fagopyrum emarginatum*).

La farine de sarrasin n'est pas panifiable et ne lève pas à la cuisson, car elle ne contient pas de gluten.

Côté santé, elle regorge de vitamine B1, de phosphore et de magnésium et reste une source de protéines de grande qualité bio digestible. Riche en glucides, en vitamines, en

minéraux sans oublier les huit acides aminés essentiels à tout être humain.

Utilisation :

Attention, la farine de sarrasin ne se conserve que deux mois.

Sinon, côté utilisation la liste est longue... il suffit de lire le paragraphe précédent pour s'en rendre compte. Mis à part le fait qu'elle ne lève pas comme le blé, cette farine est utilisée un peu partout, du sucré au salé, mais plus particulièrement dans les plats salés.

....

Seigle : **[Pauvre en Gluten]**

Description :

La farine de seigle provient d'une céréale, originaire d'Asie Mineure. La principale culture mondiale se situe Union Soviétique, Pologne, Allemagne Fédérale, France et Scandinavie.

Les farines sont réglementées par rapport à leur taux de cendre, comme pour le blé *, toutefois contrairement au blé, une farine complète de seigle est référencée comme T170 et non T150.

Il n'existe pas de seigle noir ou de seigle blanc, comme on peut le lire parfois. La couleur de la farine dépend de son type** et le travail de la pâte est plus agréable avec une farine de type « bas », car moins riche en son.

Bien que peu chargée en gluten, la farine de seigle est panifiable, mais la législation est très claire. Il ne faut pas confondre pain de seigle et pain au seigle (seulement 30 % maxi de seigle).

Le seigle à une petite saveur sucrée agréable.

Côté santé, le seigle est très riche en minéraux (fer) et en vitamine B, mais stockez-le bien dans un endroit sec et frais, car il est fragile.

**** Chapitre « La farine » en page 57, de « Non aux oranges carrées », éditions Trédaniel*

Utilisation :

Mélangée avec de la farine de blé, c'est le méteil* favorisant les pains à mie brune.

Idéal pour réaliser en pâtisserie le pain d'épices, les gaufrettes, ou certains biscuits.

* Le méteil est réglementé, voici une définition de Wikipédia : le méteil est un mélange de céréales. Pour l'alimentation humaine, il s'agit traditionnellement d'un mélange de blé et seigle. Pour l'alimentation des animaux,

il est produit par la culture en association de plusieurs céréales telles que le blé, l'orge, l'avoine avec d'autres espèces comme le pois fourrager, la vesce...

En France, une définition légale du méteil figure à l'article R. 666-30 du code rural :

La dénomination « méteil » est réservée au produit de la culture et du battage d'un mélange de blé et de seigle, mélange dans lequel le seigle entre pour la proportion de 50 % au moins, à l'exclusion de tout mélange de blé et de seigle effectué postérieurement au battage.

L'INSTANT INFO !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéphane Guillbaud



INSTANT INFO

FEVRIER 2011



Chaud ... cacao !

Le cacao. Souvenir de notre enfance... occidentale. Déjà, en 1920, des marques mettaient en avant le fait que leur chocolat était « peu sucré et digestif ».

Qu'en est-il aujourd'hui ?

L'origine du cacao

Le cacao semble venir du bassin amazonien, les premières traces sont retrouvées en Amérique Centrale et plus particulièrement au Mexique dans la presqu'île du Yucatan et dans les bassins de l'Orénoque.

Cultivé, initialement, par les Mayas (250 apr. J.-C. à 900 apr. J.-C.), ce peuple avait trouvé de multiples usages au cacao :

- Des fèves comme monnaie d'échange.
- Une boisson amère, fortifiante et prétendue aphrodisiaque : le Xocoatl, la « boisson des Dieux* »

Xe siècle :

Les Toltèques, nouveaux occupants des terres Mayas, vénèrent deux choses :

- Le cacaoyer, Cacahuaquchtli, nommé « l'Arbre du Paradis ».
- Leur Dieu-Roi Quetzalcoatl, plus connu sous le nom de « Serpent à Plumes ».

XIVe siècle :

À leurs tours, les Toltèques transmettent leurs terres et traditions aux Aztèques. À cette époque, seuls les plus hauts dignitaires auront accès au Xocoatl.

XVe siècle :

1492 : Christophe Colomb découvre l'Amérique et le Xocoatl, mais ne comprend pas l'intérêt que porte ce peuple à cette fève. Il passe à côté d'une grande découverte lorsqu'il décide de ne pas en ramener en Europe.

XVIe siècle :

1519 : Un certain Hernan Cortés, débarque au pays Aztèque avec des motifs beaucoup moins pacifiques que son prédécesseur Christophe Colomb et à sa détermination de conquête vient s'ajouter un événement en sa faveur. Moctezuma, le roi des Aztèques, attend avec impatience la réincarnation du dieu à plumes : Quetzalcóatl, car selon le calendrier aztèque, cette année serait annoncée comme telle et il découvre en la personne de Cortés, un arrivant coiffé d'un casque à plume. Ce malentendu, va conférer à ce conquérant, un excellent accueil et propulser ce peuple à sa perte. Une fois, le pouvoir acquis, Cortés, saisit très vite tout l'intérêt du cacao. Il étend sa culture, améliore la recette et commence sa distribution au souverain d'Espagne, Charles Quint.

1528 : En fin visionnaire, ce conquistador associe la cannelle, les grains de poivre, les clous de girofle, la vanille, le musc et l'eau de fleur d'oranger. Il dira au roi : « Une tasse de cette précieuse boisson permet à un homme de marcher un jour entier sans manger ».

1585 : Le bas de l'Espagne s'empresse de faire commerce de cette fève magique avec le reste de l'Europe et nous constatons un effet de bord dû à ce commerce : l'esclavagisme et « la traite des Nègres ».

XVIIe siècle :

1615 : Anne d'Autriche (fille du roi d'Espagne) introduit le chocolat en France, lors de son mariage avec Louis XIII (roi de France) en ramenant dans ses valises, des servantes sachant préparer le chocolat.

1660 : Marie-Thérèse d'Autriche (princesse espagnole) introduit, à son tour, le chocolat en Martinique, lors de son mariage avec Louis XIV. Elle a deux passions, dira son entourage : le roi et... le chocolat. Sous Louis XIV, le chocolat est à la mode à la cour de Versailles. La première boutique de chocolatier s'ouvre à Paris.

XIXe siècle :

1820 : Invention de la tablette de chocolat par un certain... Antoine-Brutus Menier.

Le chocolat en poudre est créé en 1828 ; le chocolat au lait en 1875. Ainsi arrive, la naissance du chocolat industriel : Van Houten, Menier, Lindt, Suchard, Nestlé, etc.

1879 : Invention du conchage par un non moins connu... Rodolf Lindt. Ce nouveau procédé permet d'écraser la pâte de cacao sèche en y réincorporant son propre beurre de cacao et voire plus pour apporter souplesse et onctuosité au chocolat final. Le conchage doit être long (parfois 3 ou 4 jours chez certains chocolatiers) pour dégager tous les arômes et la finesse de celui-ci. Cette même année, Nestlé met au point un procédé de condensation du lait pour l'ajouter à la poudre de cacao, il obtient alors du chocolat au lait.

XXe siècle :

Industrialisation rime avec productivité. Les ajouts de synthèses affluent dans les recettes et la course à l'aération, la finesse, le rapport qualité-prix et la rentabilité génère toute une série de chocolat qui ne devrait même plus en porter le nom.

1912 : Jean Neuhaus créé la praline et lance ses tablettes « Côte d'Or », ornées du célèbre éléphant

1923 : Encore un nom connu, tel Franck Mars qui invente et lance, à Chicago, la première barre chocolatée!

La fabrication du cacao

Bien que le marketing s'évertue à nous vanter les chocolats des uns et des autres, il reste un paramètre indispensable à la qualité d'un bon chocolat : sa variété de cacao, puis la méthode de transformation et le travail du chocolatier. Voici les principales variétés disponibles, afin de comprendre la conclusion finale de ce dossier.

Il existe trois variétés principales de cacao :

Le Forastero (ou Almélonado) :

80 à 90 % de la production mondiale.

Ce mot signifie en espagnol « l'étranger » **

Originaire d'Amazonie.

Cultivé en Afrique, Asie, Brésil, et Équateur, surnommé « le robusta du cacao ».

Ce cacao possède une qualité inférieure au Criollo, il est plus rustique. Il est très tannique et astringent. La puissance aromatique est aussi très élevée. Mais cette puissance n'allie pas la finesse et la diversification. La palette aromatique est donc étroite. On les compare au robusta du café.

Il contient 60 % de graisse.

La variété la plus connue, avec ses 20 % de la production de Forastero, se nomme le « Nacional de l'Équateur ». Cette fève se rapproche, sans l'égaliser, du goût et de l'arôme du Criollo.

Le Criollo :

1 à 5 % de la production mondiale.

Ce mot signifie en créole « le vrai, l'autochtone, celui du pays ».

Originaire d'Amérique centrale, Venezuela.

Cultivé aux Antilles, Caraïbes, Colombie, Java, Mexique, Venezuela, Guatemala, Nicaragua, Pérou.

Ce cacao possède un arôme plus fin, doux et légèrement âpre, sans être amer. Il est peu astringent, peu tannique et reste considéré comme le meilleur cacao et il est le seul qui permet de créer du bon chocolat ***

Il contient 50 % de graisse.

Le Criollo est rare, car il a un rendement faible et un prix élevé.

Le Trinitario :

10 à 20 % de la production mondiale.

Originaire de l'île de Trinidad, au XVIIIe siècle.

Cultivé en Indonésie, Ceylan, Amérique du Sud et les Petites Antilles

Issu du croisement du Criollo et du Forastero, il fut créé par hybridation après une catastrophe naturelle qui détruisit tout le Criollo.

Il contient environ 55 % de graisse.

Ses défenseurs lui confèrent les qualités du Criollo et la robustesse du Forastero, mais les avis ne sont pas partagés, tant les qualités de fèves et de cabosses sont différentes d'une région à l'autre.

* Une des substances du cacao, la théobromine, signifie « nourriture des Dieux », en latin. Ainsi, il n'y avait qu'un pas pour que l'on nomme le breuvage chocolaté : « boisson des Dieux ».

** Les Espagnols baptisèrent ainsi un cacaoyer venant d'Amazonie et arrivé au Venezuela par le sud, par la vallée de l'Orénoque.

*** http://maitrequeux.free.fr/chocolat/la_filiere_cacao.htm

Le marketing chocolaté

Le chocolat déchaîne les passions, ne serait-ce que les passions gustatives. Rares sont ceux qui n'apprécient pas le chocolat, d'autant plus qu'il y en a pour tous les goûts. Au lait, aux fruits, blanc, noir, à la ganache, etc. L'imagination des chocolatiers est presque sans limites. Mais qu'en est-il exactement de la composition du chocolat ? L'envers du décor est moins cacaoté, et plus sucré qu'il ne faut...

La démocratisation du chocolat a créé une demande tellement forte, que les industriels ont du chercher trois axes de production.

1. La disponibilité

Où trouver un chocolat, avec une livraison constante et stable ?

2. La productivité

Où trouver un chocolat qui répond à un rythme de livraison productif, sans relâche ?

3. La rentabilité

Où trouver un chocolat qui ne demande pas trop de frais de production et ne soit pas sujet aux aléas de la nature ?

La réponse à ces trois questions se trouve dans nos rayons de supermarché. La quasi-totalité des chocolats industriels est réalisée à partir de fève Nacional Forastero ou Forastero, car cette fève répond à deux productions par an, et nécessite moins d'attention que le Criollo. Sucre, émulsifiant (lécithine), huile végétale ajoutée pour certaines préparations et le tour est joué.

Pour comprendre le fonctionnement, je me suis rapproché de la société SALDAC. Leur chocolat « El Inti » est fabriqué avec les fèves de la coopérative Pangoa, située dans la province de Satipo, au début de la grande plaine amazonienne du Pérou. Ils n'utilisent pas de variétés hybrides, mais seulement des plants Criollo.

Mon test fut très simple. J'ai acheté une tablette de chocolat « Lindt » Excellence Noirissime 99 %, trouvée dans le commerce et une tablette à 100 % « El Inti » Noir Extrême, chez Saldac.

++ La tablette à 99 % est présentée comme un chocolat de dégustation et prédispose à une invitation, à un voyage initiatique au pays du cacao.

Mais lorsque je goûte, je suis extrêmement surpris par le goût. Extrêmement fort, avec un arôme couvert par une force tannique très puissante. Excusez ma petite nature, mais le simple fait d'avoir mis un carré en bouche, me fait frissonner, tellement le goût est fort. Pour ma part et les

amis participant à l'expérience, le constat est sans appel : immangeable. Nous n'aimons pas.

++ La tablette à 100 % est présentée comme cacao « Grand Cru ». Le site décrit cette tablette comme ceci : « Pure origine Criollo, très aromatique aux notes d'agrumes. Puissant, sans amertume, fondant, pour les amateurs de chocolats forts ».

Avec l'expérience précédente, nous restons méfiants. À la première bouchée, nous restons surpris. Le goût est « âpre », car sans sucre évidemment, mais la robe et la saveur de ce carreau de cacao, sont d'une douceur sans précédent pour ce genre de produit. Le goût n'est pas amer, ni fort et la fève Criollo exprime une délicatesse qui n'a rien de légendaire. Incroyable subtilité, qui en l'état ne demande qu'à être légèrement adoucie par des sucres et des arômes.

Je comprends mieux pourquoi le moindre chocolat industriel ou, confectionné avec des fèves au goût « astringent », ne peuvent pas se passer de sucre. Observez bien la liste des ingrédients de votre chocolat noir (ne parlons même pas des chocolats au lait ou blanc), vous découvrirez vite que le sucre occupe une seconde place de façon très significative (de plus il s'agit de sucre blanc raffiné). On trouve aussi sur certaines tablettes, plus faibles en cacao, l'ingrédient « sucre » en première position dans la liste des ingrédients.

Le marketing du goût, du plaisir n'hésite pas une seule seconde à transformer un produit « basique » en l'adouçissant à coup de sucre blanc.

Rare adepte des citations de marques, je suis tombé sous le charme des tablettes de chocolat « El Inti », de chez Saldac (en vente en ligne, chez des revendeurs ou à Montélimar), mais j'ai aussi trouvé des blocs de chocolats purs Criollo au moulin du cacao, chocolaterie Eynard à Venelles (près d'Aix-en-Provence).

Chez Saldac, dont je connais mieux les produits, pour en avoir consommé et avoir assisté à des conférences, depuis 2005, le chocolat noir est une aubaine pour le goût, la santé et la nature :

Pas de sucre blanc et uniquement du sucre biologique complet, en petites quantités. Des fèves Criollo biologiques et de surcroît équitables.

Il faut aussi savoir, que l'on peut acheter des fèves de cacao Criollo torréfiées ou simplement séchées. Si vous en avez l'occasion, goûtez-les. L'âpreté sans amertume de ces fèves va très bien dans un gâteau au chocolat ou dans des préparations maison.

En somme, une fois de plus, il est navrant de constater qu'un simple terme « Chocolat » puisse prendre tant d'aspects, sans protection de nom et de savoir-faire. Comme pour beaucoup de produits standardisés (jambon, saucisson, poulet, camembert, sucre, etc.), le terme initial a été récupéré par l'industrie. Pour définir un aliment traditionnel, un enrichissement de vocabulaire doit être ajouté, car la simple dénomination ne suffit plus. On doit dire alors pour se démarquer « Chocolat noir x % de cacao aux fèves Criollo, biologique, équitable, sans lécithine, sans sucre ajouté (ou au suc complet) ».

Toutefois, ne désespérons pas. Au hasard d'une ballade en ville, j'ai redécouvert l'enseigne Guzman, (abréviation de "gusto manifesto") que je connaissais pour ses glaces « pleins fruits » et qui se lance, cet hiver, dans une aventure cacaotée assez originale. Leurs produits sont estampillés « made in Mexico » et leurs productions de glaces au chocolat utilisait déjà une fève 100 % Criollo. Cette enseigne militante pour le goût a souhaité encore innover et proposer aux habitants d'Aix-en-Provence, autre chose que le célèbre chocolat chaud, extrêmement lacté et sucré, qui n'a de nom de « chocolat » qu'au sein de nos contrées occidentales. En effet, les Mexicains et les habitants d'Amérique Latine, de façon générale, ont pour habitude de boire un « breuvage des Dieux » à base de cacao pur, d'épices et d'eau. Il n'y avait qu'un pas à faire pour ces passionnés, et ils l'ont fait. Christophe Castiglione, l'un des fondateurs de Guzman à travers le groupe « Criollo Group » – ça ne s'invente pas –, m'informe sur sa motivation : « Nous avons ramené du Mexique, des échantillons de chocolats bruts réalisés à partir de fèves Criollo, de cannelle et d'amandes toastées afin de proposer au consommateur de notre enseigne une invitation au voyage. Plus qu'un pari, un prêche permanent nous attend pour encourager les gens à goûter à cette évasion mexicaine, diététique et saine. Nous avertissons le client et lui proposons un peu de sucre et du lait, mais l'encourageons à vivre l'expérience pleinement et le faire à l'eau. À ce jour, l'accueil et les critiques sont plutôt favorables. »

Personnellement, j'ai goûté ce chocolat chaud mexicain, et pour seulement 2,50 € (bien loin des 4,70 € pratiqués dans certaines brasseries), j'ai apprécié, une fois de plus, la simplicité de cette fève Criollo. Un rien la rend savoureuse...

Côté café, nous retrouvons un peu le « mécanisme » de la course à la productivité. Vous trouverez, en effet, des arabicas du Pérou d'origine Tipika, Bourbon jaune ou rouge, Catura, Patché ou Timore, mais aussi l'hybride

intensif Catimore qui est un croisement entre Catua et Timore. Je vous laisse imaginer la saveur entre l'un et l'autre.

À bon entendeur, ou amateur de chocolats, bonne dégustation.

*Vous souhaitez en savoir plus sur le chocolat et les dénominations obligatoires :
Lisez dans « Non aux oranges carrées » de Stéphane Guilbaud, (éditions Trédaniel), page 45.*

Lien utiles :

<http://www.chocolateynard.com>

<http://www.guzman.fr>

<http://www.saldac.com>

L'INSTANT INFO ! NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

MARS 2011



Vous m'emballez ...

Nous assistons régulièrement à des campagnes écologiques sur les efforts consentis par les industriels, en matière de réduction d'emballages.

Le symbole le plus connu, le « point vert » est source de confusion. En effet, ce logo ne facilite pas les comportements du consommateur écolo, mais lui indique juste que l'industriel a adopté un protocole de tri et qu'il a payé !!

Entre le tri et les incivilités, une histoire d'emballage.

Notre société base tout sur les taxes et les paiements pour résoudre ses problèmes. Une fois de plus, le système est décalé. Les industriels ont vite pris le parti de s'auto affliger des « cotisations » afin de gérer la solution du tri. « Je paye, je suis donc clean ! », en quelque sorte.



Le point vert figure sur 95 % des emballages... Mais attention !! Il ne signifie pas que les emballages soient recyclés ou recyclables !! Il informe juste sur le fait que l'entreprise a payé une contribution à Eco-Emballage ! Franchement ... des informations que le consommateur ne réclame pas !! Une information claire sur le tri serait plus judicieuse et moins «politiquement correcte»

Le problème est plus complexe.

- **Premièrement**, il suffit de constater que le paiement n'a jamais su induire la réduction d'emballage, mais bien au contraire « légaliser » sa sur-utilisation, voire son augmentation.

- **Deuxièmement**, ces pratiques « auto » indiquées, ne me semblent pas être la bonne mesure si l'on souhaite rester indépendant ou sans conflit d'intérêts. Le « laissez-nous » gérer cela entre nous n'a jamais été une bonne résolution.

- **Troisièmement**, tout compte fait, le fonctionnement du tri n'est pas enseigné !! Il suffit de discuter avec des personnes concernées par le sujet pour s'en rendre compte. Une responsable de communication, m'expliquait en me remettant de la documentation. : « C'est très compliqué. Même nous, on s'emmêle les pinceaux. Certaines communes trient les emballages plastiques de yaourts, d'autre pas. Certaines laissent les poubelles jaunes, vertes et bleues séparées pour le traitement, d'autres les mélanges en fonction. On parle alors de tri-flux ou de bi-flux. C'est vraiment n'importe quoi et ça se voit, les gens sont découragés de trier. Trop complexe. »

• LES EMBALLAGES :

DANS LA POUBELLE DES FRANÇAIS.

5 MILLIONS DE TONNES DE
DÉCHETS D'EMBALLAGES PAR AN.



L'EMBALLAGE ET LE MARCHÉ

AVEC UN CHIFFRE D'AFFAIRE DE
20,8 MILLIARDS D'EUROS



Hélène Bourges, chargée de la campagne Alternatives au Centre national d'information indépendante sur les déchets, nous précise :

« À les écouter... [les producteurs qui alimentent les rayons des grandes surfaces]... ils rivaliseraient d'ingéniosité pour soulager la planète en proposant le minimum d'emballages. [...] Lorsqu'un industriel fait un

effort pour réduire ses emballages, c'est d'abord et seulement si cela fait sens du point de vue économique. Car l'emballage constitue l'un des meilleurs outils marketing pour l'industriel. Comment différencier deux marques de coquillettes dont le prix est sensiblement le même? Comment choisir entre deux dentifrices qui rendent l'haleine fraîche et les dents blanches ? Vous achèterez sûrement le produit dont l'emballage vous attire le plus.] »

Il faut arrêter de croire – ou de nous faire croire – que l'emballage ne possède qu'un aspect pratique lié à l'hygiène, contre le vol ou encore pour la logistique. Sa fonction essentielle -pour ne pas dire première – reste le rôle « impactant » du produit et les industriels le savent très bien. Un seul mot oublié, déplacé, une typographie illisible, une couleur austère peut faire perdre des parts de marché escomptées. Le vrac ne les intéresse pas. Réduire à néant leur effort de valeur ajoutée visuelle serait dramatique pour leur croissance.

Il y a encore beaucoup d'emballages inutiles. Récemment, Leclerc a décidé d'enlever le carton de suremballage du dentifrice de sa marque. Initiative qui ne demande qu'à être généralisée, mais la route sera longue. Arrêtons les sachets de thé individuels, protégés par un papier, eux-mêmes intégrés dans une boîte carton, les fruits et légumes sous cellophane ou en barquettes plastiques *, les pots en plastique ou boîtes de conserve décorées d'une collerette en carton, les unidoses de lessives, de café, de sucres, de biscuits, très gourmands en suremballages, etc.

Hélène Bourges nous apprend : « Réduire le poids d'un pot de yaourt quand on vend toujours plus de yaourts n'a pas tellement d'impact au final. Une alternative sensée consisterait à proposer le yaourt en pot de 500 g. Aucun des grands producteurs français de desserts lactés ne l'a encore fait. [...] nos voisins allemands utilisent ces grands pots depuis des années. [...] moins d'emballages, c'est moins de ressources gâchées, moins d'énergie dépensée, moins de gaz à effet de serre émis, mais surtout moins d'argent pour les fabricants d'emballages et les producteurs. [...] Les stocks de ressources sont pourtant limités et en grande partie non renouvelables. Quand les industriels prendront-ils enfin leurs responsabilités face à ce constat ? »

• LES MATIÈRES PREMIÈRES :

« Quand le dernier arbre sera abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson pêché, alors vous découvrirez que l'argent ne se mange pas. »

Proverbe amérindien Cree.

Une alternative à tout cela peut émerger !
L'achat sans emballage ! et comment ? LE VRAC !
Achetez des pots en verre de décoration (des 2 litres et des 1 litre), comme jadis nos grands-parents. Achetez alors vos aliments secs (riz, pâtes, farines, biscuits, graines, épices, sels, sucres...) en vrac.
Vous allez alors profiter de deux effets immédiats. Une économie dans votre budget et une poubelle réduite de moitié.

De plus, la vue des pots remplis, de matière première, nous redonne le lien que nous perdons avec notre terre. Il va de soi que les produits sont d'autant plus intéressants s'ils sont biologiques et complets.

• LE TRI :



Mais alors quelle serait la solution ?

À mon sens il en existe trois, complémentaires ...

- 1) Inciter au vrac dans les commerces. Un sans-marque, de qualité.
- 2) Réintroduire les consignes. Je mène ce combat depuis 10 ans. Il faut réintégrer et responsabiliser le consommateur. Si nous consignons canette et bouteilles, nos rues, nos champs, nos jardins, nos pelouses, nos ronds-points, nos bords de route seront impeccables !!
- 3) Peut être bien harmoniser les procédés de tri, entre toutes les communes, et enfin appliquer SUR l'emballage la couleur de sa destination de tri finale.

** N'ouvrons pas le débat ici d'une pomme bio vendue sous film plastique riche en phtalates*

Source : Terra Eco n°21

Lien utiles : <http://www.ecoemballages.fr>, <http://tri-recyclage.ecoemballages.fr>, Les surprenants placement d'éco emballages www.cniid.org (Centre national d'information indépendante sur les déchets)

L'INSTANT INFO !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

AVRIL 2011



© photo Stéfane GUILBAUD

Le gluten ...

Ce dossier spécial "gluten" n'est pas un dossier médical mais une prise de conscience de la nécessaire diversité alimentaire. Une prise de conscience pour proposer une alternative au sacro-saint "blé", un des fameux piliers de notre industrie agroalimentaire ...

Seuls les intolérants au gluten doivent-ils se priver de blé ? Je ne le crois pas !

Le mot gluten est inscrit partout... ou presque.

Il y a aujourd'hui une reconnaissance « subtile » des intolérants au gluten. Vous trouvez sur les étals des produits naturellement sans gluten, sur lesquels le fabricant s'est empressé de coller la mention idoine « SANS GLUTEN » (« Gluten Free » pour les produits anglo-saxons).

Mais lorsqu'un fabricant produit un aliment avec gluten, ce n'est d'une part, pas mentionné et d'autre part, non proposé en version alternative sans gluten.

Il faut pour cela sortir des sentiers battus de l'industrie agroalimentaire pour les retrouver en version bio et à des prix parfois exorbitants.

Mais pourquoi donc parler d'un sujet si spécifique dans cet « Instant Info » ? Une exception ne doit pas faire la règle et l'on pourrait, égoïstement, fermer les yeux

et dire que c'est dommage pour ces intolérants, mais que pour les autres la vie continue.

Toutefois, il faut savoir que l'intolérance au gluten, également appelée maladie coeliaque à une origine méconnue. Le plus probable reste le résultat d'une réaction immunitaire plutôt que d'une réelle intolérance et chacun d'entre nous peut naître avec ce souci, plus ou moins grave, ou bien alors le rencontrer au cours de sa vie.

Les trois fers de lance, de notre économie française, reposent essentiellement sur le LAIT, le BLÉ (les céréales) et le SUCRE. Il est donc incontestable que la loi d'airain s'appliquera avant tout conseil préventif et que la production devra être écoulee, coûte que coûte.

Je ne critique pas les agriculteurs, bien au contraire, ils produisent et c'est leurs métiers, mais faudrait-il encore qu'on les encourage à produire autre chose que les produits courants.

Ce n'est pas qu'un hasard si nous en sommes à une augmentation d'intolérants au gluten. Les produits courants en contiennent, et cela à plusieurs titres :

1) Le blé actuel [lire ou relire l'instant Info de janvier 2011] en contient énormément. Ce blé moderne répond à des normes issues de cahiers des charges de l'industrie boulangère/pâtisserie. Toujours plus vite, toujours plus beau, plus gonflé, plus flatteur et moins cher à produire. L'élasticité, la viscosité, la réponse, etc. sont autant d'arguments en faveur d'un blé riche en gluten, riche en sucre, pauvre en minéraux.

2) Cette facilité d'utilisation et son coût dérisoire ont poussé les industriels à réaliser des produits alimentaires exclusivement au blé. Le coût d'achat de la matière première est réellement dérisoire [Lire « Pain » dans Non aux oranges carrées], ou plutôt diront nous, largement plus bas à l'achat en matière première qu'en revente en produits transformés.

3) Cette offre industrielle incessante a fait basculer certains peuples du monde, ou régions de France, vers le

blé. Les consommateurs de maïs, de riz, de farine de sarrasin ont perdu peu à peu leur propre culture culinaire au profit d'un aliment facile à trouver... l'aliment au blé comme les pains, pizzas, quiches, croissants, crêpes au blé, biscuits...

4) L'industrie a investi non seulement les placards, mais aussi nos assiettes avec comme motivation le profit. On ne peut pas leur en vouloir, il ne joue pas le rôle de parents désintéressés par l'argent et heureux de nous voir en bonne santé, et restent cantonnés à leur réalité économique, les marges, les profits, la rentabilité.

Quiconque achète un plat cuisiné doit intégrer cette notion fondamentale. Avec cette lumière faite sur les motivations des fabricants, nous ne sommes qu'à moitié étonnés de lire la liste d'ingrédients qui donnent du volume, du corps, de la texture, de l'épaisseur à nos plats à moindres frais : farine, gluten de blé, amidon, gomme, etc.

Autant d'ajouts de gluten inutile et dévastateur par la quantité absorbé en une seule journée.

5) Le coût d'une farine de blé standard est tellement bas, que l'expression « finir les fins de mois difficiles » est irrémédiablement vue par les consommateurs comme un passage obligé vers les pâtes, le pain et les gâteaux.

La solution ?

Il n'y a pas de solution toute faite. Il faut savoir que le nombre d'intolérants au gluten augmente, outre l'effet de mode et les diagnostics plus précis qui participent à cette augmentation. En Europe, nous parlons d'une personne sur trois cents chez qui la maladie s'est déclarée, mais nous parlons aussi d'une personne sur cinq concernée par cette « réactivité du système immunitaire ».

Tout cela s'est considérablement accéléré ces dernières années. Attention aux gourous qui vous orientent vers un régime sans gluten pour le moindre ballonnement, mais attention aussi à votre mode de vie.

Il est juste de rappeler que d'aucuns n'auront pas le choix. Ils ont cette intolérance et devront « à vie » se passer du gluten, mais il convient de rappeler que le reste de la population a tout intérêt à mesurer cet engouement pour le blé (blé, seigle, avoine, orge, froment, épeautre, kamut). Le budget mensuel pour un régime sans gluten est d'environ 100 euros, rien que pour l'achat de pains spéciaux, biscuits et pâtes sans gluten en magasins spécialisés. Selon des critères stricts, les frais peuvent quelquefois être couverts par des allocations chez les enfants.

Oublions un instant tout ce jargon, cette technique, ces doutes et certitudes pour en revenir à mon leitmotiv : l'alimentation que j'appelle « native ».

Cette alimentation native puise sa force dans le vivant que produit la nature, et/ou l'artisan, loin des inepties industrielles.

Il faut de façon préventive, s'écarter de toutes logiques industrielles qu'elles soient standard, biologiques ou diététiques... et revenir à une nourriture naturelle.

Légumes d'autrefois disponibles sur le marché, farines de céréales anciennes (non mutées), aliments bruts, simples, non transformés.

Je rappelle volontiers que nous pouvons acheter des produits aberrants en épicerie bio. Ce business répond à vos attentes. Lisez la liste d'ingrédient. Achetez, non pas le résultat d'une transformation industrielle, mais plutôt une alternative à votre alimentation actuelle. Un exemple : ne vous précipitez pas sur les biscuits sans gluten, optez pour une poignée d'amande ou une crêpe de sarrasin. Ne pleurez pas une salade de pâtes, goûtez à une salade de graines germées, légumineuses vapeur et laitue de mer.

Les symptômes possibles d'une allergie ou d'une saturation de votre organisme :

Maux de tête

Anémies (le niveau de fer redevient très vite normal lors de la suppression du gluten)

Stéatorrhées

Effets sur la mémoire et l'apprentissage

Problèmes d'écriture, problèmes scolaires

Dyslexie

Sensations anormales ou altérées de la peau (paresthésie – y compris des brûlures ou des chatouillements).

Manque de confiance en soi

Diminution à la socialisation, dépression

Troubles du sommeil

Fatigue chronique

Modifications de la vie sexuelle

Constipation

Diarrhée

Gaz intestinaux

Douleurs osseuses

Maladie de Crohn

Régulations de la température corporelle

Ralentissement des mouvements péristaltiques

Fragilité osseuse

Oedèmes

Certains cancers

Les alternatives sans gluten ?

Le Kamut® et l'épeautre répondent à un taux de gluten plus faible et des « intolérants » se permettent leur consommation. Pour une personne, souhaitant «

décrasser » son organisme saturé par du blé dit « moderne », il peut opter pour une consommation de produits à base de Kamut® ou de petit épeautre. À ce propos, avez-vous déjà goûté à des spaghettis de Kamut® ou à un pain de Kamut® au levain ? Essayez...

Sinon en alternative pensez, en céréales ou en farine, au maïs (en petite quantité), quinoa, riz complet, amarante, sarrasin (blé noir), pois chiches, lentilles, Hato Muji, millet, pois, ragi, sorgho, teff, coco, tapioca, soja...

Mais aussi à toutes les légumineuses, l'huile d'olive, de tournesol, de noix, de colza, les fruits, les amandes, les noix du Brésil, les graines, les légumes, la viande, le poisson, les crustacés...

Compléments d'information :

Par Valérie Cupillard

Le gluten peut être défini de trois façons différentes :

– Classiquement, il s'agit de la fraction protéique de la farine des céréales, essentiellement constituée dans le cas du blé, par les gliadines et les gluténines.

– Populairement, on confond volontiers le gluten avec la farine des céréales dans son ensemble, ce qui conduit à exclure de son alimentation l'amidon de maïs ou le sirop de blé qui sont inoffensifs.

– Médicalement, on appelle régime sans gluten celui qui est proposé pour le traitement de la maladie coeliaque, c'est-à-dire la suppression du blé, du seigle et de l'orge. Or il existe d'autres céréales nocives en dehors de ce trio.

Plutôt que de gluten, je préfère parler du danger représenté par certaines protéines céréalières mutées et cuites.

Les céréales mutées ne sont pas les seuls aliments dangereux pour les êtres humains. Il convient en fait d'exclure toutes les substances auxquelles les enzymes humaines ne sont pas adaptées. Il faut donc ajouter, d'une part les laits animaux et leurs dérivés, d'autre part les produits cuits à une température supérieure à 110°C. Les raisons de cette inadaptation enzymatique sont largement expliquées dans mon ouvrage « L'alimentation ou la troisième médecine ».

En somme, mieux vaudrait utiliser le terme de « régime hypotoxique » pour désigner ce mode nutritionnel logique et qui a fait ses preuves dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies.

Ce sont d'ailleurs les principes de ce régime hypotoxique qui sont respectés tout au long de ce livre, où sont systématiquement écartés :

– Le blé, le seigle, l'orge, l'avoine et le maïs,

– Les laits animaux, le beurre, la crème, les fromages, les yaourts et les glaces,

– Les aliments trop cuits, remplacés par des aliments crus ou cuits à l'étouffée ou à la vapeur douce.

Sont par contre développées les nombreuses possibilités offertes par les amandes, les châtaignes, le manioc, le millet, les noisettes, les noix de cajou, les noix de coco, les patates douces, les pommes de terre, les pistaches, le quinoa et le riz. À l'exception du millet, dont je connais mal les effets, tous ces produits, légumes, légumineuses ou céréales sont parfaitement inoffensifs pour l'immense majorité des humains.

Par le Docteur Seignalet

Les effets nocifs des céréales

Alors que le riz semble peu ou pas dangereux, le blé et à un degré moindre le maïs ont été mis en cause dans plusieurs maladies.

1) Dans la polyarthrite rhumatoïde, au cours d'une rémission obtenue par une période de jeûne, la réintroduction du blé réveille les arthrites dans 54 % des cas. Le maïs a le même effet dans 56 % des cas (DARLING- TON 1986).

2) La sclérose en plaques est plus fréquente chez les Anglo-Saxons et les Scandinaves qui sont de grands consommateurs de céréales (BESSON 1994).

3) La maladie coeliaque et la dermatite herpétiforme sont la conséquence d'une réponse immunitaire contre un peptide commun à la gliadine du blé (GJERTSEN et coll. 1994), à la secaline du seigle et à l'hordéine de l'orge (LOGGINS et coll. 1996). L'exclusion de ces trois céréales permet la guérison.

4) Certaines migraines sont clairement liées à la prise d'aliments contenant du blé et disparaissent avec l'arrêt de ces produits (MONRO et coll. 1984).

5) Dans le diabète sucré juvénile, KOSTRABA et coll. (1993) attribuent

une grande importance aux farines de céréales.

6) Dans les dépressions nerveuses, BURGER (1988) a maintes fois observé un rôle causal du blé.

7) Une étude conduite sur 45 populations a révélé une corrélation frappante entre la fréquence de la schizophrénie et la quantité de blé, d'orge et de seigle consommée par habitant (LORENTZ 1990).

8) La maladie de Crohn est souvent mise en rémission par la nutrition artificielle. La réintroduction de certains aliments peut déclencher une rechute. Parmi les substances les plus redoutables figurent le blé et le maïs (RIORDAN et coll. 1993).

9) Le déclin des Amérindiens au début du XVI^e siècle est classiquement attribué à plusieurs actions exercées par

les envahisseurs venus d'Europe : massacres, transmission de l'alcoolisme et surtout transmission de maladies infectieuses. Mais pour LARSEN (2000), les Aztèques, les Mayas et les Incas ont été préalablement affaiblis par la consommation exagérée de maïs. Il a été démontré que ces Amérindiens sont passés, peu avant l'arrivée des Blancs, d'un régime alimentaire varié à une nourriture constituée à 90 % de maïs, ce qui a entraîné l'apparition d'arthrose, de caries dentaires et d'une moindre résistance aux infections.

Pour information :

Le pain, qui est traditionnellement considéré comme l'aliment de base des Français, associe des grains d'amidon, qui gonflent lorsqu'ils sont chauffés en présence d'eau, et des protéines, dont certains vont former, lors du pétrissage un réseau nommé gluten (THIS 2001). Ces protéines insolubles appelées prolamines sont de deux types :

- * Les gliadines, composées d'une seule chaîne protidique.
 - * Les gluténines, composées de plusieurs chaînes protidiques reliées par des ponts disulfure, les gluténines étant unies les unes aux autres par des liaisons dityrosine.
- Le blé est la céréale la plus cultivée dans le monde. L'Europe et les États-Unis sont de grands producteurs, mais la Chine et l'Inde viennent en bon rang. Dans les pays consommateurs de riz ou de maïs, le blé a fait son entrée, essentiellement chez les habitants les plus riches.

Témoignage :

Mme M..., âgée de 35 ans, vient me consulter en octobre 2002. Ses antécédents pathologiques se limitent à des migraines, survenant en moyenne deux fois par mois et se prolongeant deux à trois jours.

Lorsqu'elle avait 15 ans, en 1982, s'est installée une symptomatologie associant :

- * Une fatigue croissante.
- * Des douleurs abdominales.
- * Une diarrhée chronique.
- * Une anémie hypochrome. Quelques années plus tard, sont apparues :
- * Une neuropathie avec baisse de la sensibilité des orteils et de la joue droite.
- * Une atteinte modérée des fonctions intellectuelles, avec baisse de la mémoire et difficultés de concentration. Tous ces troubles ont persisté avec des hauts et des bas pendant de longues années, sans qu'aucun diagnostic ne soit porté. Ce n'est qu'en 1998 qu'un médecin a pensé à l'éventualité d'une MC.

Une endoscopie du grêle avec biopsies a révélé une atrophie des villosités intestinales et un infiltrat inflammatoire, riche en lymphocytes et en plasmocytes, dans la lamina-propria, confirmant le diagnostic de maladie coeliaque.

Sur le site « Sortir sans gluten »

Le gluten est présent dans le blé et dans les céréales dérivées, comme l'orge, le seigle, l'avoine, l'épeautre, le petit épeautre, le kamut, le boulgour.

Pour suivre un régime sans gluten il faut donc enlever de son alimentation tout ce qui est pain contenant l'une des céréales citées ci-dessus, pâtes, pizzas, gâteaux, semoule, chapelure, produits panés... et bien lire la composition sur les étiquettes de tous les produits que l'on achète. Le gluten peut se cacher dans les sauces, dans les plats cuisinés, dans les frites surgelées... jusqu'au bouillon cube.

Il est conseillé de se rapporter à l'AFDIAG pour obtenir une liste détaillée des produits autorisés et interdits.

Sources :
intolerance gluten
bio gourmand
sortir sans gluten

L'INSTANT **INFO** !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéphane Guilbaud



INSTANT INFO

MAI 2011

Huiles alimentaires

Le gras est montré par certains nutritionnistes comme le principal perturbateur de votre ligne et ces idées ont encouragé les régimes lipidiques.

Toutes ces années difficiles pour les adeptes de régimes où ils ont dû se passer de gras sous le seul prétexte que le gras ... donne du gras. Loin d'imaginer une seule seconde que finalement, le sucre à sa place au palmarès des « facilitateurs » de surpoids.

Certains pays, dont les États-Unis, ont fait marche arrière et ont mis en place des centres d'amaigrissement pour suivre un régime... non plus lipidiques, mais glucidiques. Stop au sucre, stop aux glucides qui se révèlent être à indices glycémiques élevés et bienvenue au gras, au bon gras. N'entendons pas par gras les huiles saturées, frites, désodorisées, hydrogénées et autres gras trans issus de l'industrie agroalimentaire, mais plutôt à toutes ces huiles généreusement mises à disposition par la nature. Ne nous privons plus des oléagineux, des avocats, des huiles d'assaisonnement, etc., mais à une seule condition ! N'allons pas imaginer que cela devra se transformer en régime monodiète exclusivement basé sur les huiles. Non, non et non. Manger est un équilibre. Manger nécessite un nombre de substances naturelles pour se maintenir en bonne santé. Le gras, les huiles en font partie. À nous de savoir les varier et nous faire plaisir.

Alors ce mois-ci un dossier « spécial huiles » sera votre appui quotidien à un changement de comportement alimentaire.

I • Les TOP 5 des consommateurs, en bio.

Le TOP 5 des huiles les plus recherchées par les consommateurs

- 49 % Olives
- 18 % Colza
- 9 % Tournesol
- 8 % Noix
- 3 % Sésame, lin ou "mélanges"

Le TOP 5 des attentes consommateurs

- 1 La présence d'un label de certification BIO
- 2 Le goût
- 3 La méthode de fabrication et les conditions de cultures
- 4 L'origine de la fabrication
- 5 L'origine de la matière première

Le TOP 5 des préférences de conditionnement

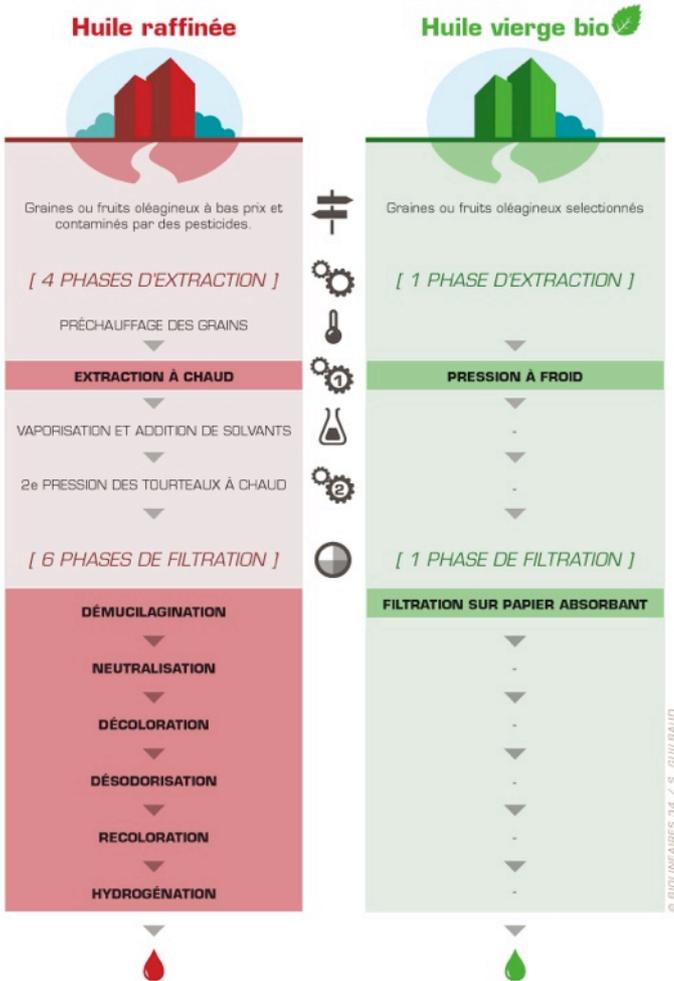
- 1 46 % préfèrent la bouteille de 1 litre
- 2 16 % la bouteille de 750 ml
- 3 15 % la bouteille de 500 ml
- 4 9 % le bidon de 3 litres
- 5 7 % le bidon de 5 litres

Au rayon bio, les huiles se portent bien. En effet, les clients préfèrent un magasin spécialisé et leurs satisfactions sont de 83 % en MB (Magasin Bio) contre 41 % en GMS (Grandes et Moyennes Surfaces).

La satisfaction des huiles trouvées en rayon se mesure ainsi

Huiles BIO GMS	Mécontents (69 %)	Contents (41 %)
Huiles BIO MB	Mécontents (29 %)	Contents (81 %)

Leçon de chose. La fabrication



Quelques définitions :

Les bénéfices du biologique ne résident pas uniquement sur sa production, mais aussi sur la qualité de sa transformation. Je ne peux pas préconiser les huiles désodorisées (permettant des cuissons plus élevées), raffinées (résistantes aux chaleurs, mais devenues des graisses saturées et pauvres en vitamine E).

Voici un schéma des processus de transformation conventionnel et vierge bio. À chacun son choix et ses envies... et quelques définitions utiles

II • Les désignations

« **Huile vierge de...** » : Une « huile vierge de » est l'huile alimentaire d'une graine ou d'un fruit, obtenue uniquement par des procédés mécaniques. Elle n'a subi aucun traitement chimique ni aucune opération de raffinage et garde ainsi le meilleur de la graine, sa saveur et ses nutriments. source : bioplanete

« **Huile de...** » : Une « huile de » l'huile alimentaire d'une graine ou d'un fruit, obtenue par des procédés d'extraction et de raffinage.

« **Huile végétale** » : Une « huile végétale » est l'huile de plusieurs graines ou de fruits. Il s'agit d'un mélange obtenu par l'association de plusieurs huiles végétales alimentaires.

« **Première pression à froid** » : Une huile qui affiche cette mention est une huile dont les graines ou fruits ont été pressés une seule fois sans échauffement afin de préserver les nutriments essentiels de la graine. Aucun procédé thermique n'est admis et la montée en température liée à la pression de l'extraction ne dépasse pas les 40° pour les huiles de qualité.

« **Extraction à froid** » : Dans le cadre des huiles d'olive vierges extra, cette mention signifie que l'huile a été obtenue sans que la température ne dépasse 27 °C et de manière mécanique par centrifugation. Cette méthode n'a recours à aucun moment à des solvants chimiques ou à un réchauffement. source : bioplanete.

Toutefois attention à la confusion, car la réglementation ne concerne que l'huile d'olive!! La notion de froid fait référence au grain « non chauffé » avant extraction, mais des dérives peuvent être perçues lors du pressage pour certains oléagineux. Le tournesol, généreux en huile se contente d'un 28 à 30°. En revanche, la dureté du soja et sa faible teneur incitent parfois une poussée vers les 50 à 60°. Les raisons économiques poussent certains fabricants à augmenter la température et vous fournir une huile de moins bonne qualité à oxydation plus rapide.

« **Désodorisation** » : Pour neutraliser le goût des graines d'une huile trop prononcée, l'industrie recourt à deux procédés. Chimiquement pour les huiles non bios à l'aide de soude caustique et physiquement à l'aide de vapeur d'eau pour les huiles bios. Certes l'huile aura une meilleure stabilité et résistera mieux à la cuisson, mais quel intérêt réel ? Pour ma part, je préfère les huiles qui ont un parfum, mais je m'orienterai manifestement vers les huiles biologiques traitées par vapeur d'eau si le besoin en huiles désodorisées se manifestait.

« **Gourmande** » ou « **Gastronomiques** » : Ces huiles de première pression à froid, sont le résultat d'assemblage de fruits ou de graines nature, grillées ou toastées afin de procurer des arômes supplémentaires. Exemple, l'huile de sésame toastée ou l'huile de pépins de courges grillées.

« **Composée** » ou « **Combinées** » : Ces huiles sont le résultat d'un assemblage nutritionnel afin de combiner les avantages et qualités de certaines huiles. Exemple, l'huile de colza/olive pour l'assaisonnement.

III • Lexique des huiles



Voici un tableau récapitulatif téléchargeable [il suffit de cliquez ici](#)

Il est loin d'être exhaustif car la liste d'huile disponible sur le marché est très longue. J'ai essayé de mentionner le plus usuelles, le plus faciles à trouver en magasin. Si la passion des huiles vous gagne, internet sera votre fidèle allié. Évitez cependant les sites de marques, préférez les sites nutrition, passeport santé, e-santé, etc.

IV • Un cas à part, l'huile d'olive

En France, l'huile d'olive a une réglementation plus poussée que les autres huiles. Sachez donc que pour l'huile d'olive, il faut :

- 1 • La dénomination
- 2 • Le mode d'obtention
- 3 • La provenance
(facultatif si ce n'est pas une huile AOC)

Deux catégories existent dans le commerce :

- 1 • HOVE** : Huile d'Olive Vierge Extra
- acidité maxi 0,8 g/100 g
- recommandée pour l'assaisonnement
- 2 • HOV** : Huile d'Olive Vierge
- acidité maxi 2 g/100g
- recommandée pour la cuisson

sources : Biolinéaires n°34, Bioplanete, e-sante.fr, vegeanpeace.com, passeportsante.net, ellescence.fr

L'INSTANT INFO !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

JUIN 2011

© Jean Louis Zimmer // TS by Stefane Guilbaud



La grande distribution

Les multinationales et grands groupes de distribution sont à la tête d'une logistique sans faille. Rien ne leur échappe. Notre pouvoir d'achat est passé depuis cinquante ans entre leurs mains et leurs ambitions sont toujours plus grandes.

Après les produits quotidiens, les fleurs, les parapharmacies, la presse et les assurances, ils souhaitent devenir votre banque ou votre concessionnaire.

Leur fonctionnement a bouleversé nos habitudes, notre environnement et parfois nos conditions de travail.

Leur imagination, incessante, est-elle sans limite ?

Nous allons tenter de le décrypter sur la base d'une enquête de Jean Claude Jaillette.

1 • Écologie. Le fournisseur paye sa dime.

Une idée qui rapporte de l'or... à la grande distribution. Le cageot écolo ! Certains primeurs ont découvert le nouveau principe écologique. Les livraisons ne doivent plus se faire dans des cartons « pollués », mais plutôt dans des caisses en plastiques pliables et réutilisables. Certes le procédé est louable, mais nos primeurs découvrent qu'il est d'une part imposé et d'une autre facturé ! Le témoignage d'une victime de ce système est sans appel :

« Impossible de faire jouer la concurrence : on nous dicte un prix de location, et on nous somme de payer une consigne qui immobilise un sacré pactole dans nos trésoreries ! »

Mais ce n'est pas fini. Dans la logique des enseignes, il faut reconnaître la négociation d'achat ultra compétitive, effectuée auprès des fabricants de cageots et récompenser tout cela en payant une taxe sur chaque aller-retour de caisse en plastique. La somme est infime, mais au total, le cumul multiplié chez chaque primeur fait vite tourner la tête. Un témoin dans l'enquête, nommé Tristan, soupire « Dans mon bilan, le poste emballage et consigne s'est élevé à 5 millions d'euros en 2010 ».

2 • Économie. Prix d'achat biaisé.

La nouvelle est tombée il y a quelques jours, le « panier des essentiels à moins de 20 € » est proposé par la grande distribution. Une démarche citoyenne sans précédent qui tient compte des difficultés des ménages. Nous comprenons donc à travers cette lecture que la répercussion du prix des matières premières se fera en amont, tout au long de la chaîne afin de ne pas faire s'enflammer le prix de votre produit fini dans votre chariot. Oui, mais, selon Jean-Claude Jaillette, une fois encore, la grande distribution, dominatrice a su imposer ses conditions. Avec seulement six enseignes sur le marché national, c'est d'autant plus facile à gérer.

3 • Économie. Inflation fantôme.

Ces grandes idées, conçues afin de rançonner ses fournisseurs, ont des effets de bord pour le consommateur final. Comme mentionnée précédemment, une inflation « naturelle » s'installe. À force de voir ses marges rognées, le producteur prend pour réflexe l'inflation préventive. Les témoignages de l'enquête sont unanimes « Quand on sait qu'on va être rackettés dans tous les sens, on prévoit large au moment des négociations ».

Une guerre d'intox est alors lancée entre les enseignes et les industries. Nous pouvions entendre sur France Inter, le 1er avril 2011, les arguments de Édouard Leclerc nous préciser « Lactalis, qui fabrique le célèbre camembert

Président et le roquefort Société, réclamait 12 %, alors que le lait n'a augmenté que de 6 % ». Qui croire ? Qui bluffe, quand on apprend que le patron médiatique des centres Leclerc a oublié de préciser que c'est le numéro 1 des produits laitiers qui avait souhaité cette rupture, je reprends les termes, « ulcéré par la manière dont la négociation a été menée ». Bref, il est complexe de connaître le fin mot de l'histoire afin de trouver qui veut protéger, à tout prix, sa marge.

Ainsi la négociation vers ses fournisseurs ne pourra jamais être la même qu'il s'agisse d'un acteur local ou d'un géant incontournable. Les grands fournisseurs de la grande distribution connaissent leur hégémonie et le plébiscite portés par les clients à leurs produits. Ces géants que sont Lactalis, Danone, Nestlé, Kraftfood et autres savent très bien qu'un commerce ne peut pas tenir sans leur présence en rayon et sur ce point, la grande distribution se retrouve pot de terre contre pot de fer. Coca Cola, suprême produit parmi les produits se permet même un prix unique de sa canette au sein d'une enseigne et cela malgré les règles de la concurrence.

4 • Monopole. La loi du silence.

Il faut rappeler que les prix affichés en France sont les plus élevés d'Europe et que la main d'oeuvre n'est pas la principale cause. Il faut plutôt regarder du côté des « 3R » : rabais, ristournes et remises. Une pratique incontournable pendant les négociations, qui oblige les producteurs à gonfler leurs prix pour survivre. Selon l'auteur de cette enquête, ces pratiques existeraient régulièrement et seraient dissimulées sous une sorte d'omerta. Un règne du silence ou chaque faux pas est suivi d'intimidation, de menaces ou de chantage, où chaque désaccord se transforme en « déréférencement » avec des méthodes de voyous.

Les témoignages sous couvert d'anonymat affluent :

« Si je prends la parole publiquement pour raconter tout ce qu'on me fait subir [...] demain je suis mort, ma boîte n'existe plus et mes 80 salariés sont à la rue »

« Porter plainte contre une enseigne ? Mais vous n'y pensez pas ! s'esclaffe un expéditeur de fruits et légumes. Je gagnerais sûrement, mais je ne travaillerais plus jamais avec cette enseigne, et je serais aussitôt inscrit sur une liste noire. Viré. »

Ou encore,

« Un producteur de fruits ne peut pas ne pas vendre à la grande distribution »

5 • Business. Racket de base.

Toutes les inflations que nous subissons sont le résultat de pratiques que les producteurs osent appeler racket. Les marges arrières qui jadis étaient des sommes d'argent reversées, sans fondement, aux enseignes sous prétexte de ristournes, de frais d'habillage de tête de gondole, de bonus client, etc. sont devenues interdites depuis la loi de modernisation du 28 janvier 2011. Mais elles sont toujours présentes, mutées sous des formes différentes :

a) Le ticket d'entrée simple : Loin des contributions réclamées à l'impression d'un catalogue, d'un arrangement visuel sur une tête de gondole ou d'une promotion de type « 3 achetés, 1 offert », les tickets d'entrée peuvent prendre la forme d'un versement liée à une ouverture de magasin. Un cadeau de naissance en quelque sorte. Concernant ces abus, un témoin faisant référence au temps des marges arrière déguisées nous informe « L'abus était manifeste, mais au moins ça prenait une allure légale. Mais là, demander de l'argent sans contrepartie, de la main à la main, ça dépasse tout ! »

b) Le ticket d'entrée d'un marché plus large : Une enseigne rachète d'autres enseignes, sa surface de vente va s'agrandir, vous pourrez alors être convié à participer à ce ticket d'entrée. Un témoin de l'enquête décrit une réclamation de 20 000 € du jour au lendemain de la part de son client, une enseigne allemande ayant racheté des enseignes de proximité.

c) Les contrats-surprises : Afin de dénoncer ces contrats « surprises » et leurs lots de désagréments, un entrepreneur a violé la loi du secret pour se confier à Jean-Claude Jaillette et lui permettre la lecture d'un contrat signé le 18 janvier 2011 et valable un an, avec la chaîne Match (Cora, Truffaut, etc.). On y découvre à la veille des arrêts du principe des marges arrières, des conditions de vente stipulant une « remise entrepôt » de 10 %, une « remise logistique » de 5 %, des « conditions hors facture » de 10 % et une « ristourne versée au trimestre ».

Cet entrepreneur a signé ce contrat, persuadé qu'il n'avait pas le choix pour vendre sa marchandise et persuadé que son partenaire commercial saurait « inventer des procédés pour remplacer les commissions devenues illégales ».

d) Le transport dirigé : Un patron de PME de la région d'Avignon se confie « Leclerc a inventé le système du "transporteur dirigé" en imposant son propre transporteur, comme par hasard, alors qu'un camion que je choisis me

coûte 1 000 € pour aller en Allemagne, Leclerc me la facture 2 000 € pour le même trajet [...] Impossible de refuser le transporteur sous peine de voir la commande vous filer sous le nez ».

e) La qualité irréprochable : Un abricot mou dans une barquette donne lieu à deux sanctions. Un refus de la palette complète et une pénalité de 8 % sur la valeur totale de la livraison. Ce même incident en période de promotion fait grimper la pénalité à 30 %.

Les litiges fictifs : Avec ces méthodes, un témoin raconte avoir perdu 200 000 € en 2010 sur un chiffre d'affaires de 2 millions d'euros. Le principe est simple. Aucune remarque ne vous est faite pendant la négociation, la livraison et cela pendant quinze jours. Puis, une facture vous parvient avec comme argument des colis prétendument défectueux ou détériorés. Avec ce délai de quinze jours, il est très difficile de défendre sa marchandise, elle n'existe plus en l'état. Des négociations commencent alors et vous n'êtes jamais réglé à la hauteur de votre facture.

6 • Tout n'est pas blanc ou noir.

J'ai interrogé un directeur de magasin, pour avoir l'avis d'une personne impliquée. Je l'ai choisi, car je n'aime pas abonder dans un seul sens, et surtout pour son profil et ses valeurs. Le connaissant depuis très longtemps, profondément humain et respectueux, son avis sur cette enquête m'intéressait. Après lecture de cette enquête, le voici :

« En effet, ces éléments de négociation ont existé, mais sont rares aujourd'hui. Nous persistons à les appliquer avec les grandes multinationales qui n'ont cessé de trouver des arguments pour augmenter le prix des produits lorsque les matières premières augmentent, mais d'oublier de les baisser lorsque les cours chutent.

Ce qu'il faut savoir, c'est que les marges de la grande distribution ne sont pas élastiques et ne varient pas en fonction de la variation des prix des produits, contrairement aux pratiques des multinationales qui engrangent des bénéfices records. Qui ne sait pas encore qu'ils réduisent les grammages de leurs produits sans bouger les prix afin d'augmenter leurs valeurs ajoutées.

Concernant les petits producteurs, ils sont toujours bien accueillis dans nos supermarchés et leurs produits ont la primeur et la meilleure place. Il ne faut pas perdre de vue que ces personnes-là et tous les détracteurs de la grande distribution (petits commerçants et éditorialistes d'articles de presse compris) sont les premiers à venir se servir chez nous et à boudier leurs propres confrères et voisins,

car ils ont compris l'intérêt du système et souhaitent aussi préserver leur pouvoir d'achat.

En aucun cas, la grande distribution n'oblige qui que ce soit à venir travailler avec elle et ne privilégie toujours le contact régional et les acteurs économiques.

En conclusion, je dirai qu'il ne faut pas cracher dans la soupe quand elle nous est bien servie et qu'il faut éviter les raccourcis et généraliser sur quelques actes isolés.

Méfions-nous plutôt des multinationales qui nous dictent notre mode de consommation en réalisant des résultats records. Avec un peu d'observation, il est très facile de se faire une idée sur son enseigne locale (bouche à oreilles des producteurs, mise en place de foires locales, valorisation des produits locaux, continuité dans le choix des producteurs, etc.). »

Conclusion.

Les êtres humains évoluent au milieu d'un système ... bon ou mauvais. Nous pouvons retrouver des actions locales différentes d'un point à un autre. Toutefois, ces déconvenues en ont lassé plus d'un et ont donné des ailes à certains producteurs. Ils ont revisité des critères et sont passé de la quantité à la qualité, ont pu conserver leurs marges de fonctionnement et retrouver un rythme de vie honorable. En formation, j'ai rencontré à deux reprises ce type de producteurs. Ils m'ont confié, que dans leurs cas, ils avaient compris la leçon. Aujourd'hui, ils produisent moins, ne font plus la course à l'équipement, profitent d'une distribution locale et/ou régionale raisonnable. Cette deuxième chance, loin de la grande distribution leur a apporté des chiffres d'affaires divisés par dix, mais un train de vie multiplié par deux... allez comprendre ?

// Cette enquête a été publiée dans le journal Marianne du 9 au 15 avril 2011 et est disponible à cette adresse (http://www.marianne2.fr/A-lire-cette-semaine-dans-Marianne-%C2%A0Le-dossier-noir-de-la-grande-distribution_a204778.html).

L'INSTANT **INFO** !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

JUILLET-AOÛT 2011



© Illustration Stefane Guilbaud

J'achète, donc je suis ...

J'achète, donc je suis ... acteur d'un scénario de distribution. Acteur d'actes citoyens, responsables ou pas ...

Cet été, je vous laisse méditer avec ce schéma à la fois très simple et complexe.

C'est le genre d'illustration qui me permet d'explorer avec des apprenants tout le spectre alimentaire disponible.

Avec une classe de 14 élèves motivés, deux ou trois heures sont facilement remplies d'explications intéressantes.

Ils expriment, en parcourant le schéma de haut en bas, toute l'étendue d'un processus qui pose parfois problème !

> Voici quelques pistes de réflexions ...

① Local - Import

À chaque achat, une question doit se poser. Est-ce un produit local ou importé. Si nous partons du principe (une supposition), que nous avons en face de nous des produits de saison, sont-ils du champ d'à côté ou bien du champ situé à l'autre bout du monde ?

L'énergie nécessaire à son transport est parfois délirante.

Lire aussi sur le blog "Oranges ! Au désespoir"

② Saison - Hors

La question qui fâche ! Pourquoi manger de fruits et légumes hors saison ? Quel autre animal (si on peut comparer l'homme à un animal) se permet-il cette aberration ? Les fraises en hiver, les poireaux toute l'année, les avocats à foison et la viande de pâturage aux enclos.

Alors laissons une tomate plein champ, de saison exprimer toute sa générosité, elle nous le rendra ...

Lire aussi sur le blog "Le coup de Gueule pour LycoCard"

③ Préparé - Transformé

La meilleure façon de s'alimenter réside dans un principe de base ... le respect.

Le respect de la nature, de l'aliment, de l'être humain.

Cette "industrialisation" de notre alimentation nous a déconnecté de cette réalité. Sous prétexte de rentabilité, de logistique, de "profitabilité" et de "praticité", nous avons déstructuré les aliments et y avons ajouté l'impensable, l'inimaginable. Les peuples qui mangent "bruts" se portent mieux que les civilisations du tout prêt. Une boîte de petit pois en conserve... cela doit être une boîte remplie de... petits pois et non de sucre, carraghénane, sel, exhausteurs,...

Lire aussi sur le blog "L'aile ou la cuisse" et "Une tarte aux cerises"

④ Protégé - Sureballé

Emballé oui ! Surprotégé non !

Le marketing ayant pris le dessus, nous n'arrivons plus à considérer l'aliment en lui-même. Il doit être beau, branché, séduisant dans tout son emballage. Et puis, aseptisé en le protégeant par du plastique et recouvert de nouveaux. L'acte d'achat est lui aussi déconnecté de sa réalité et c'est pour cette raison que j'encourage les distributions en vrac, d'autant plus qu'en bio, une directive est aujourd'hui appliquée pour encadrer ce mode de distribution. En effet, on ne peut pas faire n'importe quoi avec l'affichage et le stockage. Les boîtes distributrices doivent être nettoyées et aspirées régulièrement. Les informations affichées doivent être très explicites et facilement lisibles.

Lire aussi sur le blog "Emballage néfaste"

Alors avec tout cela, méditons et adoptons une ligne de conduite, autant que possible. Mais surtout... Bonnes vacances 2011.

L'INSTANT **INFO** !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéphane Guilbaud



INSTANT INFO

SEPTEMBRE 2011



Mon placard ...

Le résultat d'un travail qui m'a été plusieurs fois demandé,

Depuis mon tout premier cours, en tant que formateur en changement de comportements alimentaires, j'ai été sollicité pour fournir la liste des ingrédients que j'affectionne. Une liste résumant mes habitudes et le contenu de mon placard en quelque sorte. Cela n'a pas été facile, car les habitudes, évoluent mais j'ai essayé de fabriquer un socle commun non exhaustif.

Loin l'idée de ma part de tenter d'imposer ou influencer sur quoi que ce soit. Il s'agit d'un point de vue lié à mes convictions alimentaires.

Vous êtes intéressé, il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous afin de télécharger 19 pages au format PDF. Oui, 19 pages, car cela a été long, vous m'avez fait bosser :)



[MONPLACARD.PDF](http://www.stefaneguilbaud.com/Telechargements/MonPlacard.pdf)

<http://www.stefaneguilbaud.com/Telechargements/MonPlacard.pdf>

L'INSTANT INFO !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

OCTOBRE 2011



Le Xylitol, méconnu.

Découvrez à travers cet instant info, ses quatre vérités. Tout ce qu'il faut savoir sur un nom que vous ne connaissez peut-être pas mais qui va inonder le marché hexagonal ces cinq prochaines années.

La France et le sucre :

Le marché des édulcorants a su mettre en avant les intérêts d'une industrie rodée. L'aspartam et l'acésulfame K, ont été critiqués et soutenus des milliers de fois, sans pour autant être inquiété. Lors des entretiens de Bichât, à Paris, on pouvait même assister à des conférences sur l'innocuité de l'aspartam. Devant une salle de médecins à l'écoute, nous avons une équipe de « spécialistes » nous expliquant que les désagréments soulignés par certains médecins étaient sûrement des épiphénomènes ne devant pas remettre en cause la non-dangerosité de cette substance. Après coup, il était surprenant de constater que ces médecins, abasourdis par de tels propos et convaincus par l'aplomb de ces interlocuteurs, n'avaient pas eu comme info capitale le fait que cette conférence était « orchestrée » par Coca Light France.

En France, ces dernières années, sur le marché des édulcorants, nous avons eu :

Les chimiques, tels les aspartam et acésulfame K (lire aussi « non aux oranges carrées », pages 50, 52, 101)

Les naturels, tels les mannitols, sorbitols...

Puis les substances naturelles, comme la stévia ([Lire cet article](#)).

Les consommateurs des pays industrialisés ne se posent-ils pas la question essentielle. Pourquoi consommait-je trop de sucre ? Chez les industriels, cette question est tout autant boudée quand on constate que le sucre est ajouté partout, y compris dans des endroits saugrenus comme les boîtes de petits pois et marrons pelés.

Le sucre, utilisé au moyen-âge comme épice est devenu, au début du siècle, un ingrédient lourdement intégré aux préparations.

Aujourd'hui, il sert même d'exhausteur de goût, pour magnifier des aliments insipides et flatter le palais de consommateurs abusés.

Ce symbole, « le sucre », est difficile à supprimer, car il est, très tôt, présenté par les médias (on imagine lesquels) comme un symbole de douceur, de récompense, d'instant plaisir et d'enfance réussie. Même la semaine du goût à tendance à ne vanter que les aliments sucrés (lanutrition.fr).

Bref, je ne ferais pas de publicité pour le sucre et encore moins pour les édulcorants, que je considère comme dangereux et inutiles. Dangereux, car ils agissent comme pansement sur un vrai problème. Inutiles, car ils encouragent à la consommation sucrée (45 % des consommateurs de light, surconsomme - [lire cet article](#))

Pas d'édulcorant ... sauf peut-être un.

Je vais faire les présentations et vous laisserais juge de vos choix.

Toutefois, comme toujours, je ne souhaite pas le faire connaître pour vous encourager à le consommer et remplacer un mode d'alimentation que vous auriez déjà choisi sain. Je préfère vous faire découvrir une alternative peu connue, vieille de 30 ans dans certains pays, qui peut répondre à un certain besoin, loin des « abrutissages » médiatiques.

Nom : Xylitol

Numéro d'enregistrement du produit chimique : [87-99-0]

Formule moléculaire: C₅H₁₂O₅

Poids moléculaire : 152.15

Valeur pH de 5.0-7.0 (à 10 %)

Le xylitol fait partie de la famille des polyols, dit aussi édulcorant de charge ou édulcorant naturel (ils sont sans Dose Journalière Autorisée : DFA)

Sur le plan chimique, cette substance a un point commun avec le sucre : les glucides (inexistants dans les édulcorants intenses).

Dans la nature, certains végétaux contiennent des glucides, il suffit alors de les traiter pour obtenir des polyols. Le bouleau donne du xylitol, les champignons du mannitol, les pruneaux du sorbitol...

Bien entendu les exemples cités ne reflètent pas la réalité économique industrielle. Les producteurs de polyols cherchent sans cesse les substances les moins onéreuses et rentables. Le maïs (très riche en sucre) est à l'honneur. Nous le retrouvons partout y compris pour le xylitol (corn Xylitol). Toutefois, ce qui est intéressant dans le Xylitol de bouleau c'est sa dénomination précise insistant sur l'origine du produit. Information qui n'existe pas pour les autres polyols, car ils ne sont pas recherchés avec le même intérêt par le grand public et restent à l'usage des industries alimentaires.

Un peu d'histoire :

Hermann Emil Fischer, chimiste allemand de l'université de Berlin synthétise le xylitol en 1891. Il reçut le prix Nobel de chimie en 1902 pour ses travaux sur la synthèse des sucres et des purines (molécules entrant dans la composition de notre ADN ainsi que d'autres biomolécules).

Ce chimiste inventa un système, dit « projection de Fischer », basé sur la représentation des sucres ainsi que plusieurs méthodes associées et réactions chimiques.

Le xylitol n'avait pas encore dévoilé sa vraie nature. Alors qu'il était découvert par synthèse, des scientifiques découvrirent bien plus tard que ce polyol était naturellement présent dans notre organisme. Il fut alors le sujet de prédilection de Kauko Mäkinen et Arje Scheinin, de l'Université de Turku en Finlande. En 1975, ces deux chercheurs entament trois ans de travaux qui vont changer à tout jamais l'intérêt que l'on porte au xylitol aujourd'hui. Ce sucre naturel de bouleau *** possède un effet anticariogène non négligeable. En effet sa consommation quotidienne permettrait une lutte sans merci contre les caries, mais la liste de ses vertus semble bien plus longue.

Sa comestibilité :

Le xylitol possède pratiquement le même pouvoir sucrant que le saccharose ou sucre classique à froid, mais une fois chauffé son coefficient est doublé. C'est-à-dire que vous devez diviser par deux les quantités de sucre si vous réalisez une recette. Pour ma part, j'applique même un coefficient de 2,5. À titre de comparaison, le sirop d'agave possède un pouvoir sucrant de 1,4 tandis que celui du miel est de 1,3. Sa saveur est douce et sucrée, sans arrière-goût ni amertume, avec une sensation de fraîcheur dans la bouche qui déconcerte souvent les novices. Cette caractéristique permet d'accentuer les arômes tels la menthe verte, la framboise, le citron... Le xylitol ne peut pas subir de réaction de Maillard ****, il ne faudra donc pas compter sur lui pour dorer et caraméliser vos préparations. Toutefois, chaque pâtissier utilisant ce sucre naturel, possède ses petites habitudes : arômes pour le goût, suc de fruits pour la couleur, agar-agar pour la texture...

Comparaison :

Il s'agit d'un extrait issu du site commercial www.xylitol-sucre.org. Toutefois les informations présentées ont été vérifiées sur d'autres sources.

Le sirop d'agave autrement dénommé aguamiel ou nectar d'agave est issu majoritairement de l'agave bleue ou agave tequila. Essentiellement produit au Mexique, cet édulcorant est extrait au cœur de l'agave (la pina). Cette extraction ne peut se faire que lorsque la plante est âgée de 7 à 10 ans. Une fois le jus obtenu, il est filtré et chauffé pour obtenir tout son pouvoir sucrant. Au final le sirop d'agave a une texture moins visqueuse que du miel et des teintes allant du jaune très pâle à du brun foncé. Son pouvoir sucrant est d'environ 1,4 et son index glycémique (IG) est de 27 (soit beaucoup plus élevé que le xylitol, IG = 7). Le sirop d'agave est également plus calorique que le xylitol de bouleau (352 kcal au 100 g contre 240 kcal pour le xylitol).

Le sirop d'agave contient de 60 à 90 % de fructose. Ce sucre, issu généralement des fruits, serait responsable d'une augmentation des triglycérides s'il est consommé en grande quantité (notamment en tant qu'édulcorant). Ce phénomène peut à terme conduire à la prise de poids et au bouleversement des paramètres lipidiques sanguins.

Des études scientifiques ont démontré que le fructose absorbé en quantité conséquente pouvait induire un bouleversement des paramètres sanguins. Le fait le plus marquant est qu'avec une consommation importante de fructose (comme de sirop d'agave) le taux de triglycérides sanguins augmente. Or il est prouvé qu'un taux de triglycérides élevé dans le sang est un facteur pouvant

conduire à la prise de poids et à des problèmes cardiovasculaires.

Il est à noter qu'il existe des précautions d'emploi pour le sirop d'agave :

- le fait qu'il soit un mélange de divers sucres (fructose et glucose), il est donc déconseillé aux personnes diabétiques à la différence du sucre naturel de bouleau qui peut être consommé en cas de diabète.

- à éviter en cas de syndrome métabolique, car peut augmenter la triglycéridémie.

- douleurs abdominales possibles, ainsi que des diarrhées.

En ce qui concerne le miel, son principal défaut est d'être cariogène (il favorise donc l'apparition des caries)

Utilité :

Utilisé en cuisine et en médecine douce, le xylitol présente plusieurs facettes de son talent :

Comme cité plus haut, il est anticariogène. Les levures responsables des caries ne savent pas fermenter le xylitol. Les Japonais et les Finnois utilisent le xylitol en prévention depuis 25 ans.

Il améliore les fonctions gastro-intestinales. Cet additif fonctionnel promeut la prolifération de bifidobacterium et de flore avantageuse dans votre tube digestif.

Il fait office de conservateur, car il est peu sensible aux microorganismes. D'aucuns réduisent le sucre, de leurs confitures, et le remplacent par une part de xylitol. Avec le même pouvoir sucrant, ils gagnent en conservation. Les Amérindiens avaient d'ailleurs compris que les aliments se conservaient plus longtemps au contact de l'écorce de bouleau que de toute autre substance, d'où la pratique d'en tapisser les fosses qui leur servaient de garde-manger.

En phytothérapie, la poudre de feuilles de bouleau est utilisée pour faciliter l'élimination rénale et digestive.

Il existe en ce moment une étude*, démontrant l'efficacité du xylitol dans la prévention de l'otite moyenne aiguë.

Il semblerait (...) que grâce à sa fonction de contrôle du glycérol de synthèse, des graisses neutres et des acides gras libres, cette substance soit utilisée pour tout problème de prise de poids et d'obésité.

Recettes :

J'en ai deux à vous proposer extraites de mon cahier de recettes, par leur simplicité.

LE CHOCOLAT SANS SUCRE :

Sur une base de chocolat Criollo fondu au bain-marie (vous ne connaissez pas le chocolat Criollo ? Lisez une newsletter précédente : cliquer ici)

Ajoutez 20 % de xylitol.

Cassez quelques amandes, faites les sauter dans une poêle avec un peu de xylitol (n'attendez pas la coloration, cela restera transparent)

Placez le tout dans des moules à chocolat au frigo.

Dégustez et ajustez le sucre selon votre goût.

LA CRÈME DE MARRONS SANS SUCRE :

Sur la base d'un pot de purée de châtaigne bio (priméal - 300 g)

Ajoutez 90 g de xylitol

4 ml d'arôme de vanille (en version bio, sans sucre ajouté)

Mélangez, dégustez.

Cette recette revient environ à 6 €/400 g de crème. Mais si vous achetez le xylitol par internet, à plusieurs par 1 ou 5 kilos. C'est encore moins cher.

Si vous ne souhaitez pas la texture granuleuse, laissez fondre un peu le xylitol dans une casserole avant de l'incorporer, mais attention au choc chaud-froid qui cristallise le xylitol.

Dangerosité ou effet secondaire :

Le xylitol NATUREL de bouleau ne présente aucun danger chez l'homme. Le xylitol est uniquement dangereux pour les chiens, tout comme le chocolat.

Le seul effet secondaire connu est d'ordre naturel. Étant absorbé plus lentement par les intestins, il peut devenir laxatif.

Attention aux produits réalisés à partir de xylitol, tels les chewins et bonbons. Ils sont à 99 % fabriqués avec du xylitol de maïs qui n'a pas du tout les mêmes propriétés. Si ce n'est pas écrit « bouleau » (botula en celtes, birch en anglais) dites-vous bien qu'il s'agit du maïs (corn en anglais).

Pour finir, en guise de rappel, le xylitol n'est pas un aliment magique qui doit être consommé en grande quantité, comme tout autre aliment, avec modération.

** 11 crèches à Oulu, Finlande : 306 enfants (âge moyen : 5 ans, sexe masculin : 51 %) gardés en crèche ont terminé l'étude (91 % de la totalité des patients inclus). La plupart des enfants avaient des antécédents d'otite moyenne aiguë. Durant les deux mois de traitement, 19 enfants (12 %) du groupe xylitol ont eu au moins 1 épisode d'otite moyenne aiguë, contre 31 enfants (21 %) dans le groupe sucrose (p = 0,04). {Par rapport au sucrose, cette réduction absolue du risque (RAR) de 9 % signifie qu'il faut traiter au moins 12 enfants (NST = 12) par le xylitol pendant 2 mois pour prévenir la survenue d'un épisode d'otite moyenne aiguë chez 1 enfant, IC à 95 % 6 à 237 ; la réduction relative du risque (RRR) était de 42 %, IC : 2 % à 66 %}. 29 enfants (19 %) ont reçu au moins une fois un traitement antibiotique dans le groupe xylitol, contre 43 enfants (29 %) dans le groupe sucrose (p = 0,03). {RAR : 10 %; NST : 10, IC : 5 à 113 ; RRR : 36 %, IC : 4 % à 58 %}. Le taux de portage du*

pneumocoque pendant l'étude était compris entre 17 % et 28 %, avec une absence de différence statistiquement significative entre les groupes. 2 enfants du groupe xylitol ont eu une diarrhée et ont dû arrêter l'utilisation des gommages, mais le nombre et la durée des épisodes diarrhéiques ont été identiques dans les deux groupes. Chez les enfants gardés en crèche, les gommages à mâcher au xylitol diminuent la fréquence des épisodes d'otite moyenne aiguë et la fréquence de prescription des antibiotiques pour cette indication.

Sources de financement : Emil Aaltonen Foundation ; Maud Kuistila Foundation ; Foundation for Paediatric Research ; Oulu University Central Hospital ; Huhtamäki-Leaf (gommages à mâcher). Correspondance scientifique : Pr M. Uhari, Department of Paediatrics, University of Oulu, FIN-90220 Oulu, Finlande. Fax : 358-81-315-5559.

** Sources générales : <http://www.xylitol-sucre.org/decouvrir-le-xylitol/historique-du-xylitol>

*** Arbre de la famille des bétulacées - Betulaceae : Le bouleau est considéré comme une plante pionnière par les botanistes. Ce terme signifie que les bouleaux font partie des premiers arbres à s'installer sur un sol à coloniser ou à reconquérir comme après un incendie ou l'apparition d'une nouvelle terre au niveau d'une île volcanique. La molécule contenue dans l'écorce du bouleau, l'hémicellulose permet la transformation du sucre en xylitol.

**** Définition de Wikipédia pour la réaction de Maillard : Par sérendipité, Louis-Camille Maillard, a découvert que des acides aminés, en présence de sucres, et à température élevée, brunissaient en créant un composé semblable à l'humus, et de composition très voisine. Maillard, dont l'ambition secrète était de comprendre la structure des protéines, avait remplacé le glycérol qui lui permettait de condenser ces dernières par des sucres. Déçu de ne pas avoir conclu sur les protéines, il a pourtant conscience des nombreuses applications possibles de sa réaction. Malheureusement, elle tombe dans l'oubli et Louis-Camille Maillard meurt sans avoir pu voir sa découverte déclinée dans des domaines aussi divers que la cuisine, la lutte contre le diabète, le vieillissement, les pétroles. Le Xylitol n'a pas de groupe aldéhyde, ni de groupe ketone, nécessaire à cette réaction.

L'INSTANT **INFO** !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéphane Guilbaud



INSTANT INFO

NOVEMBRE 2011



SO₂, ÇA SULFITE !

Ce mois-ci, nous allons parler des sulfites. Tout le monde en a entendu parler au moins une fois. On entend tout et son contraire, alors il sera peut être utile de faire le point sur cet ingrédient peu commun. J'ai aussi posé la question à Delphine Garraud, formatrice en viticulture oenologie.

Les sulfites, qu'est ce que c'est ?



Interpellé par la liste d'ingrédients d'un produit, nous découvrons parfois le mot « sulfite ». Un paquet de fruits secs, un pot de moutarde, du vin ou sur une barquette de crustacés sont autant d'endroits où

l'on peut y voir figurer la famille des E220 à E228. On emploie les termes anhydride sulfureux, sulfite, disulfite, dioxyde de soufre, SO₂ ou bien encore chez certains vigneronnés métabisulfite de potasse. Le terme « soufre » est un abus de langage, car les aliments n'en contiennent pas en tant que tel.

Les sulfites sont des composés chimiques dérivés du soufre (SO₂) ou plus précisément des sels ou esters de l'acide sulfureux (le Littré -1880) et sont utilisés comme

conservateurs dans le vin, le cidre et le choucroute, mais aussi dans certaines pâtes alimentaires, les légumes ou fruits séchés, les fruits secs, les cornichons ou préparations en bocaux pour empêcher l'oxydation. Depuis la nuit des temps, ils sont utilisés en vinification et même en traitement préventif sur la vigne pour combattre l'oïdium.

Ils sont référencés de la sorte :

- E 220 : Anhydride sulfureux
- E 221 : Sulfite de sodium
- E 222 : Sulfite acide de sodium
- E 223 : Disulfite de sodium
- E 224 : Disulfite de potassium
- E 226 : Sulfite de calcium (interdit en Australie)
- E 227 : Sulfite acide de calcium (interdit en Australie)
- E 228 : Sulfite acide de potassium (interdit en Australie)

Sulfites et sécurité ?

Nous allons parler dans cet instant info, essentiellement du vin, car c'est avec celui-ci que les préoccupations sont les plus grandes.

Paradoxe quand on réfléchit un peu. Le vin n'est pas un aliment et toutes les attentions portées sont parfois démesurées. A contrario, ces mêmes consommateurs, refusant le moindre vin aux sulfites, sont moins regardants avec les emballages de leurs alimentations quotidiennes, y compris les aliments pour enfants. C'est un fait que j'ai très souvent constaté. L'attention portée par les médias sur le vin nous fait, peut-être, oublier l'essentiel de notre alimentation.

En tous les cas, qu'on se le dise de suite. Le vin sans soufre (sulfite) n'existe pas ! L'appellation exacte devrait plutôt être « sans ajout de soufre », car il faut savoir que les vins peuvent en contenir naturellement quelques mg/l. Les levures en produisent lors de la fermentation alcoolique. Et quelques fois, ce SO₂ endogène dépasse les 10 mg/l. et nécessite donc la mention obligatoire sur l'étiquette.

Jean-Emmanuel Simond, nous précise * « Dans le vin, le soufre subsiste sous deux formes : le “ soufre combiné ” et le “ soufre libre ”. 60 à 95 % du soufre ajouté se combine à d'autres éléments (phénols, sucres) et n'a pas d'efficacité réelle. Le soufre libre est un gaz qui ne s'associe pas chimiquement aux autres molécules.

C'est donc lui qui est actif. La somme des deux constitue le “ soufre total ”. »

Il faut savoir que le soufre libre dit « non combiné » est seul considéré comme antiseptique ou antioxydant. Il faudra donc mettre une quantité importante de SO₂ au départ pour obtenir le « soufre libre » désiré.

Et alors ? Ces sulfites ?

Elles sont forcément présentes dans votre vin, mais sa présence ne vous sera signalée qu'à partir de 10 mg/l.

Chose étonnante. Certaines étiquettes (comme le Mas Coutelou) mentionnent la présence de sulfite, alors qu'elle ne dépasse pas les 10 mg/l ? La raison à cela : la tranquillité. Leurs analyses en laboratoire sont cohérentes, mais ils préfèrent le mentionner pour éviter toute réclamation.

Sachez aussi que pour des raisons liées à l'acidité des tanins, tous les aliments (ou vins) n'ont pas besoin des mêmes traitements :

Pour indication, le tableau suivant récapitule quelques concentrations maximales autorisées en sulfites par aliments :

Aliments et boissons [Concentration maximale autorisée]

Fruits secs [1000 mg/kg]

Vins blancs et rosés [210 mg/L]

Cidres [200 mg/L]

Vins rouges [160 mg/L]

Jus de citron (non frais) [100 mg/L]

Pommes de terre en flocons [100 mg/kg]

Fruits confits [60 mg/kg]

Bio exempt de soufre ?

Le débat le plus passionnant est à mon sens, celui qui concerne les vins bios. Comme trop souvent, le flou est entretenu (c'est moins vrai maintenant) et il n'est pas rare d'entendre que le vin bio ne contient pas de sulfites. C'est bien évidemment faux. La règle est la même pour tout le monde, sauf que la dose est souvent revue à la baisse, sans obligation aucune. Toutefois, la mesure se fait obligatoirement sur le vin fini, en bouteille. (SO₂ total). Que l'on soit en méthode traditionnelle ou en culture biologique, l'ajout et/ou la dose de sulfite est un choix personnel et non défini par un quelconque cahier des charges (sauf mention dès lors que l'on dépasse la dose maximale indicative de 10 mg/L)

Les réactions aux sulfites

Le SO₂ total se compose du SO₂ libre, celui qui fait mal au crâne et que l'on peut sentir au nez quand il y en a trop, et du SO₂ combiné, qui comme son nom l'indique se combine à d'autres molécules du vin et est donc imperceptible par l'organisme humain.

Le CHU de Nantes insiste sur les faits suivants : « On parle en effet d'intolérance aux sulfites et non d'allergie, car il s'agit bien souvent d'une réaction inflammatoire non spécifique, liée à l'activation de l'immunité innée suite à l'exposition des cellules aux sulfites : c'est une intolérance à un produit chimique. Les personnes asthmatiques ou porteuses d'un syndrome de Fernand-Widal (polypose nasale + asthme + intolérance à l'aspirine) sont plus sensibles à l'effet irritant des sulfites : environ 5 % des asthmatiques présentent une difficulté à respirer suite à la consommation d'aliments riches en sulfites, dans la demi-heure en général. Les autres symptômes rapportés sont : un écoulement du nez, des éternuements, des démangeaisons, voire une urticaire ou des douleurs abdominales. La conduite à tenir est simple : elle repose sur l'éviction des aliments et boissons riches en sulfites. Néanmoins, la liste est longue, et avant de mettre en place des restrictions alimentaires, on peut proposer la réalisation d'un test de réintroduction aux sulfites, sous surveillance hospitalière, pour apporter la preuve de cette intolérance. »

* Les vins sans ajout de soufre. Utopie, rêve ou réalité ? Article publié le 18 juin 2009 [<http://www.RVF.com>] www.RVF.com



Interview de Delphine Garraud, formatrice en viticulture oenologie.

Delphine Garraud, votre expérience en tant que formatrice en viticulture oenologie, peut éclaircir certaines de nos questions sur cette quête aux sans sulfites.

SG : On dit d'un vin trop soufré qu'il a un nez aux arômes d'allumettes brûlées et une finale métallique et bloquée. Ce sont des termes professionnels certes, mais est-ce probant à la dégustation ?

DG : Oui on retrouve facilement la finale métallique sur un vin trop sulfité, par chance en dégustation depuis deux ans cela n'est arrivé qu'une fois. Les vins ayant les concentrations de sulfites les plus élevées sont les vins doux et liquoreux.

**SG : Mauvais vins sans soufre, bons vins avec ?
Le choix devient difficile ?**

DG : Les doses de soufre dans les vins ont été considérablement réduites et la majorité des viticulteurs travaillent correctement. Les vins sans soufre sont plus instables et peuvent être réduits ou oxydés, ils sont plus difficiles à conserver ou transporter.

Le danger n'est pas le soufre lui-même, mais la QUANTITÉ !!! J'ai interrogé quelques viticulteurs AB, conventionnels ou coopératives qui pratiquent des vinifications avec des sulfites ils sont tous bien en dessous de la dose maximale autorisée ! (moins de la moitié sur les rouges, blancs et rosés pour la plupart)

SG : Que penser, ou conseiller pour l'achat d'un vin traditionnel...

et d'un vin bio ?

DG : Privilégier au maximum les circuits courts soit en se rapprochant directement des viticulteurs soit par l'intermédiaire de professionnels du vin (cavistes...) et éviter les supermarchés où les vins sont trop souvent mal conservés.

Les vins en conduite technique bio sont un grand plus pour l'environnement. Le secteur de la viticulture est l'un des plus gros consommateurs de pesticides en France, il est important d'encourager à la conversion dans des régions où la pression des maladies est plus faible (Sud de la France notamment).

SG : Votre expérience vous amène à quelle conclusion ?

DG : Le vin reste un moment de plaisir et de partage, il est important de rester sur ces notions là.

Pour le reste je pense que nos habitudes de consommation doivent aussi évoluer ; prendre le temps de savoir ce que l'on boit est aussi important que ce que l'on mange.

L'INSTANT INFO !
NON AUX ORANGES CARRÉES



« pour lutter contre la malbouffe
on peut voter 3 fois par jour
avec une simple assiette »
Stéfane Guilbaud



INSTANT INFO

DECEMBRE 2011



L'astérisque dans la restauration jette un froid.

Ce mois-ci, pour finir l'année 2011, nous allons parler de l'amendement Siré stipulant l'adoption d'un astérisque sur les plats issus de produits frais dans votre restaurant.

Bonne lecture et bonnes fêtes. Pour ma part, l'année 2012 sera accompagnée de projets liés à l'alimentation, mais je vous en parlerais lorsque cela sera concrétisé.

La restauration applique l'astérisque.

Alors même que les premières lignes de textes sur le nouvel amendement (obligeant de signaler les plats élaborés avec des produits frais d'un astérisque) dans les menus apparaissent dans les journaux, nous pouvons découvrir des articles présentant les risques pesant sur la restauration.

Cette mesure « risque » de peser sur les affaires de bon nombre de restaurateurs nous confie-t-on par ci par là pour peu que l'on s'égaré dans toutes les lectures proposées sur le sujet !

Mais de qui se moque-t-on, quand on lit en conclusion que les professionnels déplorent la « soudaineté de la mesure » ? On croit rêver.

Pour ma part, cela fait onze longues années que je me bats contre cette industrie de dupe. Onze ans que je souhaite, de façon générale, une législation sur les commerces de bouche.

Cet amendement, soutenu par Fernand Siré, député UMP des Pyrénées-Orientales, se présente comme une manoeuvre favorisant « la santé des consommateurs » et la « qualité de la restauration », mais nous pourrions y ajouter, la confiance et la fidélité des consommateurs.

12020000 

Roland Héguy, président de l'Union des métiers de la restauration et de l'hôtellerie (UMIH), insiste sur ce chiffre : « sur les 120.000 points de vente de restauration en France, 20.000 travaillent vraiment avec des produits frais ». Parallèlement, nous savons que les Français sont attachés au frais et que les regards se porteront de façons différentes sur les menus.

En somme, il s'agit d'une juste valorisation des catégories de restaurateurs et je voudrais être clair sur le sujet, car le débat part dans tous les sens. Je ne suis pas contre les restaurants proposant du surgelé, je ne suis pas contre les gargotes qui proposent des plats industriels tout prêts... je veux juste le savoir !! Ce n'est pas normal que l'on puisse payer 12 euros un repas constitué de plats frais préparés par un cuisinier et payer la même somme pour un repas « sachet » sans le savoir.

Il faut arrêter de laisser la duperie être le créneau de la désinformation sur fond de rentabilité.

À Aix-en-Provence, ville d'eau et d'art, fond de commerce d'un touriste attiré par la Provence, abrite une palanquée de restaurateurs qui ne voient pas d'un bon oeil ce genre d'amendement.

Je suis stupéfait d'ailleurs de constater avec un éternel étonnement que les petits restos dans lesquels j'ai le

mieux mangé étaient les moins chers. Ils ont en points communs, la passion du produit et de la cuisine, et une carte très limitée avec peu de plats et de desserts — gage de qualité en général —

En bas d'une rue touristique, toujours à Aix, j'ai mangé — une seule fois —, dans un resto de type « lounge wok » qui avait changé, sans exagérer, quatre fois d'enseigne en deux ans. L'esprit « sachet découpé et versé dans l'assiette » était magnifié par l'antipathie des serveuses (ironie). C'est le plus mauvais wok de ma vie, baignant dans une sauce amère et sucrée à la limite de la saturation, et tout aussi salée que l'addition. À contrario, j'ai découvert dans cette même ville, des perles de restauration, des passionnés besogneux qui s'affairent à vous dresser une table différente. Mais l'injustice en a abattu certains, ils ont fermé — je pense à « Côté Sud » en particulier —, faute de rentabilité. Injustice terriblement organisée par l'ancien système qui ne leur laissait pas la possibilité d'expliquer leurs différences, leurs prix moins souples, leurs cartes plus restreintes.

Vive l'astérisque qui permettra, je le rappelle, non pas de discriminer les cuisines adeptes du tout prêt, mais plutôt de valoriser les adeptes du fourneau.

Vive l'astérisque qui permettra de faire aussi (re-)découvrir le label d'État de « maître restaurateur » de 2007, pour peu que l'on cherche à sélectionner sa table.

Concernant cette même mesure, il est dommage que le surgelé ait été mis au ban. Le fond du débat est de savoir pour un consommateur s'il mange le fruit du travail d'un cuisinier ou d'un industriel. Maintenant, savoir s'il a utilisé des produits exclusivement frais ou surgelé en est un autre.

Les restaurants vous proposent de façon générale plusieurs types de restauration. J'aurais préféré que la DGCCRF ait entre les mains une note réglementant les termes utilisés, comme mon exemple ci-dessous :

J'ai pour habitude de ranger les types de restaurants de la sorte.



LA CUISINE DU MARCHÉ

Produits frais, cuisinés* et préparés sur place par le cuisinier.



LA CUISINE FAMILIALE

Produits frais et surgelés, cuisinés* et préparés sur place par le cuisinier.



LA CUISINE PAR ASSEMBLAGE

Produits frais et surgelés, cuisinés* et préparés sur place par le cuisinier, avec la possibilité d'utiliser certains produits préparés (exemple : légumes grillés surgelés, mayonnaise...)



LA CUISINE PRÉPARÉE

Produits frais et surgelés, cuisinés* et préparés sur place par le cuisinier, avec la possibilité d'utiliser tous les produits préparés (exemple : fagot de haricots au lard, lasagnes...)



LA CUISINE RAPIDE

Produits « préfabriqués » réchauffés et/ou agrémentés par le restaurateur (pâtes rapides...)



Il aurait été, à mon sens, tellement plus précis de les ranger de la sorte. L'astérisque est sélectif et génère le « tout ou rien ». On peut lire dans midi libre que certains professionnels se plaignent de cet amendement et je cite « Travailler du frais, c'est bien... Mais il faut savoir que cela a un coût, souligne un cuisinier sétois. Lorsqu'on va chercher son poisson au marché, on sait qu'il y aura peut-être de la perte (...) Et travailler le frais demande de disposer d'un matériel adapté. C'est aussi une question de personnel. »

Confusion volontaire ou pas, il semblerait que d'aucuns confondent la revendication de cet astérisque et l'obligation. Ou alors, savent-ils pertinemment que les clients sont à la recherche de ce qu'ils ne proposaient pas... jadis ! La qualité et la fraîcheur ? Non, la transparence !

* On ne joue pas sur les mots. Cuisiner et préparer signifie qu'aucun plat déjà préparé n'est admis, y compris les desserts ou il suffit de verser du lait pour le rendre « fait maison »