

*BREAD : What are the different breads in France and what is a real bread with excellent nutritive values.  
(text in French)*

## LE PAIN

Nous vivons une époque de révélations et, espérons-le, de prises de consciences salvatrices et de changements positifs, notamment dans l'alimentation.

Il est normal que les véritables professionnels connaissant leur art, soient maintenant écoutés.

Dans ce monde où nous connaissons déjà les préparatifs de la conquête de la planète Mars, nous ne savons rien des aliments que nous ingérons chaque jour. Cette connaissance est pourtant essentielle puisque l'alimentation conditionne absolument toute notre santé et son avenir.

Le pain est un aliment essentiel de l'être humain, et paradoxalement encore assez peu consommé des français. Pourtant, c'est l'aliment céréalier royal. Son choix doit être judicieux selon des éléments d'information authentiques et fiables. Voici donc ici les indications d'un Boulanger spécialisé, grand professionnel de compétence reconnue : Monsieur Eric DUFAILLE

La vie est une suite de choix comme vous le savez sûrement. L'important est de rester son propre maître et de prendre en compte les avis autorisés puis de juger par soi-même : telle est la véritable liberté.

### **Laissons maintenant le spécialiste vous raconter le pain :**

« **PAIN BLANC COURANT** : C'est un pain généralement fabriqué avec une farine qui a été rendue la plus blanche possible. Elle a donc été débarrassée au maximum des éléments de première importance tels que germe, assise protéique, son, vitamines et sels minéraux, véritables trésors de santé. Cette farine contient donc principalement de l'amidon (hydrates de carbone ou glucides).

Cette farine provient le plus souvent de blé cultivé avec l'aide d'engrais chimiques, de pesticides et stockés avec des conservateurs qui sont des additifs ou traitements chimiques. Dans ce cas, les résidus de tout cela se retrouvent à l'analyse du pain.

Ce pain est fabriqué avec de la levure. La levure est composée de bactéries cultivées à l'échelon industriel, bactéries qui n'ont aucun lien de parenté avec le grain de blé.

Elle permet de fabriquer très rapidement un pain volumineux. Mais dans ce cas de fermentation rapide, la saveur du pain et sa digestibilité s'en ressentent, ainsi que sa conservation.

Très souvent sont ajoutés des « améliorants » : farine de fève et acide ascorbique (vitamine C), et il est utilisé un pétrin à vitesse rapide. Tout cela contribue au blanchiment (mais aussi à l'oxydation) de la pâte et accélère la fermentation.

A part cela, le pain blanc courant, composé principalement d'amidon est un aliment « très nourrissant ». Mais il ne peut plus être considéré comme un aliment complet. Il est déséquilibré parce que carencé en éléments nobles du blé et trop riche en hydrates de carbone ou glucides.

**PAIN BLANC AU LEVAIN DE LEVURE** : Affiché très souvent comme « pain au levain ». Il s'agit d'un pain fabriqué presque comme le pain courant, avec la même farine et emploi de levure, mais dont un morceau de pâte à la levure de la veille a été ajouté.

Le goût est amélioré, certes, mais il manque toujours les éléments nobles du blé et la fermentation a toujours lieu grâce à la levure comme le pain blanc courant.

Ce pain ne devrait jamais être appelé « pain au levain », car il s'agit en fait de faux levain qui n'a rien du levain naturel issu du grain de blé lui-même.

**PAIN COMPLET :** Pour simplifier, nous désignerons par ce nom tous les pains contenant, en plus de l'amidon, une plus ou moins grande partie du son, du germe, des protéines, vitamines, sels minéraux, etc. (dans le cas du pain au son, une certaine quantité de son a été ajoutée à la farine). Mais ici, il devient important de distinguer deux catégories de pain complet :

- 1) **Pain complet courant :** Fabriqué avec de la levure ou du levain de levure, il pose un sérieux problème qu'il faut reconnaître lorsqu'on se soucie d'une alimentation saine. Les enveloppes de blé contiennent de l'acide phytique dont la majeure partie se retrouve dans le pain si la fermentation panaria est à base de levure. L'acide phytique transforme le calcium, le magnésium, le fer et les rendent inassimilables par l'organisme. Si votre ration alimentaire est trop pauvre en calcium (magnésium et fer) ou que vous les assimilez mal, évitez le pain complet à la levure. Tout médecin, praticien de santé hygiéniste ou diététicien qualifié vous le confirmera. Lors d'un achat de pain complet, ou de pain au son, si vous avez un doute sur l'agent de fermentation, demandez une garantie écrite qui stipule bien : « levain garanti sans levure ».
- 2) **Pain au levain naturel :** Ici, l'agent de fermentation est un levain absolument naturel et il n'y a pas d'utilisation de la moindre parcelle de levure à aucun moment. Voici comment se fabrique un pain au véritable levain naturel pur :

Le tout premier travail est un peu de bonne farine bien équilibrée, issue de blé de culture biologique si possible qui a fermenté le plus naturellement du monde dans un peu d'eau de source, si possible.

Après plusieurs multiplications, il servira à ensemercer la première pâte. Ensuite, il est prélevé une partie de cette pâte pour les fournées suivantes. Mais il n'est jamais utilisé de levure, à aucun moment.

Avec un tel pain qui a fermenté lentement au levain naturel pur et exempt de levure, vous aurez une foule d'assurances. Ces dernières seront encore augmentées s'il y a utilisation de farine de blé de culture biologique.

Qu'est devenu ce fameux acide phytique, objet de nos préoccupations lorsqu'il y a consommation de pain complet (ou au son) fabriqué avec de la levure ? Et bien il a tout simplement été neutralisé par un autre élément naturel du grain de blé lui-même dénommé phytase. Le précieux calcium ainsi que d'autres minéraux comme le fer et le magnésium seront préservés sous une forme assimilable. Mais tout cela ne se produit qu'avec une fermentation lente au levain naturel pur possédant un pH adéquat se situant entre 4 et 5. La fermentation à la levure est d'une part trop rapide et d'autre part, donne un pH ne convenant pas à la transformation de l'acide phytique (Ph se situant entre 5,9 et 6,5).

A poids égal, ce pain au levain naturel fera moins grossir que le pain blanc courant car il contient naturellement des protéines végétales, du germe, du son, des sels minéraux, des vitamines, donc proportionnellement moins d'amidon (hydrates de carbone ou glucides). La digestion, la flore intestinale et le bol alimentaire seront peu à peu rééquilibrés sans brutalité.

De tous ses problèmes importants, les revues spécialisées en ont souvent parlé et votre praticien de santé, hygiéniste, médecin ou diététicien pourra vous confirmer ce qui vient d'être expliqué.

En plus de retrouver un aliment complet, vous retrouverez la saveur originelle du vrai pain d'autrefois et sa longue conservation vous évitera un gaspillage inutile, ce qui ne gâte rien.

La congélation d'un tel pain est couramment réalisable. Cela permet aux personnes qui possèdent un congélateur de faire d'amples provisions et de manger le pain juste à point pendant longtemps sans avoir le souci de réapprovisionnements fréquents.

**NOTA :** Pour obtenir du bon pain au levain naturel pur, il est impératif qu'il n'y ait aucune contamination possible par la moindre bactérie de levure. Cette contamination se produit avec certitude lorsqu'il y a fabrication dans une même boulangerie de pain au levain naturel et de pain (ou autre produit) à base de levure. Les bactéries extrêmement voraces de la levure prendront rapidement le dessus sur le levain naturel à l'occasion du moindre contact par l'intermédiaire de la main, d'un instrument, d'un récipient ou du pétrin. Le levain naturel sera ainsi dénaturé et ne deviendra très vite qu'un levain de levure. Toute une épidémie commence par un seul microbe, hélas. Le travail de boulanger effectué exclusivement au levain naturel devient rarissime. » - E.D.

### **Le pain idéal**

Il remplit donc toutes les conditions d'un vrai pain au levain naturel tel qu'expliqué ci-dessus. Outre que la pâte est pétrie lentement et que le façonnage est fait entièrement à la main, chaque pain doit être livré dans un emballage naturel avec les garanties écrites suivantes :

Pain au levain naturel  
Garanti sans levure  
Blé de culture biologique (label « Nature & Progrès » ou « AB »)  
Sel marin non raffiné garanti sans additif.

Pour Information : Il faut savoir qu'autrefois existaient plus de 600 espèces de blé. Il n'en existe plus que 2 ou 3 désormais après simplification des semences afin de faciliter la production de masse (souvent au détriment de la qualité), le contrôle commercial et le profit des fabricants de semences.

D'autres espèces de plantes et fruits sont, hélas, dans ce cas. En ce qui concerne les pommes, il existe heureusement un conservatoire des espèces en Normandie qui cultive des arbres fruitiers de catégories et d'espèces disparues.

Nous en sommes malheureusement rendus à cet état lamentable des choses au bénéfice de l'alimentation industrielle de masse dont les aspects négatifs ne cessent de nous être révélés.

Il y a quelques années, des grains de blé furent découverts dans un tombeau Egyptien par des archéologues. Ces grains furent semés tels que et produirent du blé dont le patrimoine génétique était intact depuis des milliers d'années. Le blé Kamut venait de renaître.

L'agriculture biologique en produit désormais, depuis la lignée de ces graines trouvées.

Certains boulangers, dont Monsieur Eric Dufaille dans sa boulangerie de l'Hermitage, Gonfaron (83), font du pain au Kamut dont le goût et la richesse nutritive sont de haute qualité.

© Pascal Labouret – 1999  
[www.chirosystem.com](http://www.chirosystem.com)