

Les Pains « sans gluten » du Valromey

Pour écrire qu'un produit est sans gluten, il faut montrer patte blanche et le réaliser en atmosphère contrôlée pour obtenir le label et la vignette sécurité sociale et le vendre à bon prix!

1. Les intolérants et les allergiques

Le sans gluten, très à la mode recouvre plusieurs catégories de personnes.

Les allergiques qui risquent leur vie et les intolérants qui se sentent mieux en ne mangeant pas de gluten, mais leur n'est aucunement en danger.

Le marché financier est énorme et tout le monde fait du sans gluten.

2. Le gluten, qu'est ce que c'est?

Les céréales modernes, orges, blés, riz,... sont l'obtention de croisements incessants qui ont donné les céréales modernes, on en est d'ailleurs aujourd'hui aux organismes génétiquement modifiés (OGM).

Le gluten est contenu dans l'amande farineuse du blé. C'est un élastifiant apprécié des boulangers. Les meuniers en rajoute du synthétique pour certaines céréales qui n'en contiennent pas (le riz, le millet).

Donc un pain complet (T 110) à moins de gluten qu'un pain de campagne (T 65), plus de son et donc moins d'amande farineuse et bien entendu encore moins qu'un pain conventionnel (T 55) et qu'un croissant léger (T 45) mais il est moins beau et moins gonflé.

Dans les années 50 60, les « chercheurs » ont élaborés des blés pour qu'ils soient plus facilement panifiables en augmentant les protéines du blé.

Rajouté a toute les merveilles de l'industrie agro-alimentaire, le gluten devient un problème de santé publiques, de nombreuses allergies se déclarent, petit à petit...et un nouveau marché « juteux » s'ouvrent...

Les molécules de gluten sont plus ou moins grosses et donc plus ou moins assimilables. Plus petite et mieux assimilables sur les blés anciens et le petit épeautre et beaucoup plus grosses sur les blés modernes occasionnant les dégâts que l'on sait associés aux merveilles du monde moderne, perturbateurs endocrinaux, métaux lourds, coca et cola, Fast et Furious food, enfin la totale!

3. Le petit épeautre ou engrain

Sainte Hildegarde de Bingen le vantait déjà il y a 1000 ans, du temps de Saint Bernard et des Cathédrales. Elle le recommandait a ses patients, il faut dire qu'en plus d'être la « cheftaine » de son couvent, elle était écrivain, musicienne de renom, (aller sur le net écouter ses œuvres magnifiques et Naturopathe (ou sourcière).

Le gluten présent dans le petit épeautre présente des molécules très petite et assimilables par un grand nombre d'intolérant au gluten.

4. Les pains « sans gluten » du Valromey et les pâtisseries sont élaborés avec du levain de petit épeautre et un mélange de farines sans gluten, riz, sarrasin, vous pourrez consulter la fiche technique au magasin « Bugey coté fermes ».