

FICHE PRATIQUE SUR L'ÉPEAUTRE



CE QU'EN DIT SAINTE HILDEGARDE

Dans son livre « Physica », ch V

« L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains : à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Sous quelque forme qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres préparations, il est bon et agréable ».

DE QUEL ÉPEAUTRE PARLE T-ELLE ?

Sainte Hildegarde parle de l'épeautre rien de plus, **c'est-à-dire de tous les blés vêtus**, qu'elle nomme « spelta » en latin qui veut dire «vêtu».

A ne pas confondre avec « triticum spelta » qui désignerait alors uniquement le grand épeautre.

La confusion a été longtemps entretenue par les allemands qui ont fait une invraisemblable erreur de traduction des écrits de sainte Hildegarde dès le départ.

En réalité le mot « spelta » est apparu en 300 après Jésus -Christ, les historiens s'accordent à dire qu'à cette époque il désignait à la fois le grand et le petit épeautre, ce mot vient de l'allemand « spelz » qui vient lui-même de « spelzen » qui veut dire « enveloppe ».

La dénomination « triticum spelta » spécifique au grand épeautre n'est apparue que 600 ans après l'époque de sainte Hildegarde avec la classification du naturaliste suédois Carl Von Linné : elle n'a donc jamais pu parler spécifiquement de cette variété !

Le mot spelta à l'époque de sainte Hildegarde désigne donc l'ensemble des blés vêtus :

- L'engrain (petit épeautre, triticum monococcum, einkorn), génome AA, blé diploïde.
- L'amidonner (triticum dicoccum, farro, emmer), génome AABB, blé tétraploïde.
- Le grand épeautre (triticum spelta), génome AABBDD, blé hexaploïde.

Attention, il est possible de croiser le grand épeautre avec du blé, pour des questions de rendement cet épeautre croisé, dit aussi «hybridé», représente plus de 95% de l'épeautre (bio ou pas) vendu en magasins.

Plusieurs variétés initialement identifiées comme «non hybridées» se sont en fait révélées mal tolérées : Franckenkorn et Tyrolien rouge par exemple, ceci signifie qu'ils possèdent une partie du génome et des protéines de blé que seules les personnes sensibles au gluten de blé détecteront.

Elles s'en sentiront incommodées et décrèteront qu'elles ne supportent pas l'épeautre, c'est vraiment dommage !

Nous avons décidé depuis de longues années de ne travailler que la variété Oberkülmer, parfaitement tolérée et totalement fiable.

LEQUEL CHOISIR POUR NOTRE SANTÉ ?

Pour la santé ces trois types d'épeautre (engrain, amidonnier et grand épeautre) conviennent très bien dans la mesure où ils ne sont pas croisés avec du blé (non hybridés). Dire que sainte Hildegarde aurait parlé exclusivement du grand épeautre relève de la légende et ne repose sur aucun de ses écrits.

Notre recul de plus de 25 ans sur des centaines de cure mono-diète effectuées en Foyers de Charité, mais aussi l'expérience et le retour client que nous avons font converger vers cette même conclusion :

Ces trois variétés sont excellentes, dès lors que l'on n'y retrouve pas de traces de gluten de blé il n'y a plus de signes d'intolérance.

Particularités de l'engrain : Il contient très peu de gluten, son grain est tendre et son goût délicat. Le pain de petit épeautre est très bon au goût, sa couleur tire sur le jaune. Le grain cuit absorbe très bien les sauces d'accompagnement, il est très tendre et fondant.

Particularités de l'amidonnier : Comme son nom l'indique il est riche en amidon, il est donc parfait pour être transformé en pâtes (qui restent bien souples après cuisson). Il contient un peu plus de gluten que l'engrain, son grain est petit et tendre.

Particularités du grand épeautre : Des trois variétés c'est celle qui contient le plus de gluten. Il est donc très intéressant pour faire le pain et la pâtisserie puisqu'il lève bien. Son grain est plus gros et un peu plus rêche que les deux précédents.

Le mieux est encore de goûter les différents épeautres, de faire des essais et de comparer.

Il est évident que chaque personne peut trouver son bonheur dans toutes les déclinaisons de ces différentes variétés.

COMMENT COMMENCER ?

Si vous êtes intolérant au gluten, il faut introduire très progressivement l'épeautre dans votre alimentation et privilégier le petit épeautre «engrain» au démarrage, c'est le plus digeste de tous.

Commencer doucement veut dire quelques grains les 3 ou 4 premiers jours, mastiqués longuement. On peut augmenter à une cuillère à café puis progressivement jusqu'à 3 cuillères à soupe par repas.

Les personnes non intolérantes doivent aussi l'introduire progressivement mais peuvent commencer avec une cuillère à soupe par jour :

L'épeautre nettoie votre organisme, si vous en mangez trop dès le début vous ne risquez rien de grave, mais vous ressentirez certainement un inconfort lié à une sorte de crise d'élimination, là encore il serait dommage d'en conclure pour autant que vous ne le supportez pas.