

Les céréales

Les grains de céréales portent en eux la force de la vie, le matériel génétique et les éléments nécessaires pour supporter la vie des futures générations de céréales. C'est cette merveilleuse combinaison de facteurs vitaux qui fait de ces grains de céréales complets un excellent aliment pour l'homme. Lorsque les grains poussent dans une terre riche en minéraux, ils procurent à l'homme les matériaux nécessaires pour apporter la force vitale à la prochaine génération d'être humain. Si l'homme consommait plus de grains de céréales, il ne tarderait pas à vivre une expérience dont les résultats seraient bouleversants. Les hommes deviendraient forts et verraient disparaître, comme par enchantement, une foule de maux qu'ils ont été amenés à considérer comme normaux: varices, hémorroïdes, constipation et bien d'autres. Les rats, les pigeons, les poules, les vaches nourris de céréales raffinées meurent après une rapide dégénérescence et un vieillissement précoce. L'homme croit-il échapper à cette loi ? Pourtant de tous côtés il y a gémissements, fatigues, démences, cancers...

Dans un livre intitulé 'Nutrition and Physical Degeneration', le docteur Weston Price, a exposé le résultat de ses études faites à travers le monde, sur les conséquences d'une alimentation raffinée sur la santé. IL a observé les indiens, les esquimaux (amérindiens), les asiatiques, les peuples des montagnes et les peuples de la plaine. Ses conclusions sont précises et frappantes : chaque fois qu'un peuple consomme une nourriture composée d'aliments bruts, il connaît la santé, la robustesse et l'immunité à de nombreuses maladies. Dès qu'il l'abandonne pour une alimentation industrielle, des signes de dégénérescence apparaissent, les premiers étant indubitablement la carie dentaire et la constipation.

Lorsqu'on parle de céréales, il faut particulièrement se rappeler une des lois sur la bonne alimentation qui est l'utilisation de toutes les variétés possibles d'aliments. Les céréales sont nombreuses et il est important de les consommer régulièrement en les alternant et en les variant. Chaque céréale a une composition particulière pour une action particulière dans le corps. Par exemple le maïs est plus riche en magnésium que le blé, mais le blé a plus de calcium que le seigle. De plus, chaque céréale semble avoir une action différente sur le corps : le blé permet le développement des tissus adipeux alors que le seigle encourage le développement des muscles.

Les céréales offrent généreusement une foule de minéraux et de vitamines. Dans leurs germes, elles ont des protéines de première qualité et de la vitamine E. Elles sont une source importante d'hydrates de carbone. Les hydrates de carbone sont composés de nutriments importants ainsi que de fibres non digestibles mais essentielles pour la santé des intestins. Les hydrates de carbone sont riches en amidons qui se transforment pendant la digestion en glucose. Le glucose est le véritable combustible de notre organisme. Il est pourvoyeur d'énergie et d'endurance.

Les différentes céréales

Le blé

Riche en gluten et en hydrates de carbone. Il fournit une abondance de glucose indispensable pour tous ceux qui ont à soutenir de grands efforts physiques.

Attention, le blé peut aussi être à l'origine de certains problèmes de santé dont les allergies, le rhumatisme articulaire, la maladie cœliaque et certains désordres mentaux.

Selon le Dr. Bernard Jensen, les problèmes venant du blé découleraient du fait que nous le consommons abusivement (déjeuner, dîner, souper) et qu'il se retrouverait principalement dans nos assiettes sous forme raffinée. Le raffinage du blé enlève le germe, le son et altère les protéines.

On enlève aussi la majeure partie des nutriments et fibres en particulier les vitamines et les minéraux. Après quoi on décide d'enrichir cette même farine qu'on vient d'appauvrir. Les farines enrichies n'ont rien à voir avec la farine complète, car beaucoup d'éléments enlevés ne sont pas rajoutés.

L'avoine

L'avoine est une céréale riche en minéraux (silice), indispensables pour le développement du cerveau, des muscles et des structures nerveuses. Elle est aussi riche en hydrates de carbone (glucides) et en lipides (gras). Elle contient une hormone de croissance. Elle fournit beaucoup de chaleur : on dit que c'est la céréale des régions froides. Elle stimule la glande thyroïde et fortifie les muscles.

Le maïs

Le maïs est riche en magnésium, en protéines, en lipides, en hydrates de carbone et en huile.

C'est la seule céréale riche en carotène (provitamine A). Elle est légèrement laxative et donc bénéfique pour l'intestin. Le maïs en épi se consomme cru, cuit à la vapeur, ou encore au four. La semoule de maïs ne doit pas être dégermée. Elle a alors perdu la plus grande partie de sa valeur nutritive. Au four, cuire 1/2 heure à 350°F, dans son enveloppe.

Le millet

Cette céréale, contrairement aux autres, est pauvre en hydrates de carbone, mais riche en protéines et contient tous les acides aminés essentiels. Elle n'est pas acidifiante et permet d'alcaliniser le système. Comme elle ne comporte pas de gluten, elle ne cause pas de réactions allergiques comme avec le blé.

Le millet est riche en minéraux dont le fer, magnésium, silice, calcium, potassium. Il permet la conservation des vitamines B dans le corps et ainsi contribue à la santé des nerfs. Il favorise une dentition saine, empêche la chute des cheveux et rend les ongles moins cassants.

L'orge

L'orge est riche en calcium et en sodium. Il semble très utile pour conserver la souplesse des articulations. Il produit de la chaleur et n'est pas engraisant. Il sert à fabriquer le malt et la bière. C'est un adoucissant du système digestif. L'orge perlée est à éviter car il a subi 6 opérations de polissage y laissant ses fibres, son germe, la moitié de ses protéines, gras et minéraux.

Eau thérapeutique :

Faites tremper 1 tasse d'orge préalablement lavée, dans 4 tasses d'eau toute une nuit.

Boire l'eau à jeun le matin. Ceci augmente la résistance aux infections, améliore les troubles gastriques, les ulcères, les troubles nerveux et intestinaux.

Le riz

Cette céréale convient aux sédentaires et aux personnes ayant un tube digestif délicat car il s'assimile facilement. Elle est riche en vitamine B (système nerveux), vitamine A et en hydrates de carbone (glucides). Elle est aussi riche en minéraux : phosphore, potassium, magnésium, calcium et silice. Attention, le riz blanc et poli perd ses minéraux et ses vitamines B.

Le sarrasin

Cette céréale conserve la chaleur et purifie le sang. Elle est riche en vitamine E et B. Elle prévient les varices et fortifie les vaisseaux sanguins. Elle contient une belle qualité de protéines et n'encrasse pas l'organisme. Elle est riche de ces minéraux : calcium, potassium, phosphore, fer et magnésium.

Le seigle

Le seigle a la réputation de bâtir les muscles sans favoriser l'accumulation de graisse. Il est riche en vitamine E (cet élément si important pour le cœur, les muscles et le système reproductif.) Il assouplit les vaisseaux sanguins ce qui favorise la circulation. Il est un bon substitut du blé.

La cuisson des céréales

Céréales	Eau	Temps de cuisson Sans trempage	Temps de cuisson Après trempage de 8 à 12 heures
Avoine entière *	4 tasses	-----	1 ½ à 2 heures
Blé entier*	3 tasses	-----	2 heures
Millet	1 ½ à 2 tasses	20 minutes	15 minutes
Orge mondée	2 ½ tasses	1 ½ heures	45 minutes
Riz entier	2 tasses	45 minutes à 1 heure	30 minutes
Riz sauvage	2 ½ tasses	45 minutes	20 minutes
Sarrazin	1 ½ tasses	15 minutes	10 minutes ou manger tel quel
Seigle*	3 tasses	-----	35 minutes
Maïs*	2 tasses	-----	1 heure

* Il faut faire tremper, autrement ça ne cuit pas. Cuire à feu doux et éviter de soulever le couvercle trop souvent. Ceci laisse s'échapper les minéraux qui s'évaporent.

Il n'y a aucune règle spécifique concernant la quantité d'eau nécessaire ou les temps de cuisson des céréales. Selon la consistance désirée, on augmentera ou réduira les proportions d'eau pour obtenir une céréale plus ou moins épaisse.

Cuisson à l'eau après trempage :

Le trempage attendrit l'écorce et raccourcit le temps de cuisson. On doit faire tremper l'avoine, le blé, le maïs, le l'orge.

Laver les grains et tremper à l'eau froide (voir tableau pour la quantité requise) de 8 à 12 heures dans un endroit frais. Enlever l'eau qui reste et la porter à ébullition. Y verser les grains trempés. Lorsque l'eau bout à nouveau, couvrir et poursuivre la cuisson à feu très doux jusqu'à ce que les grains soient tendres ou selon le temps de cuisson.

On peut toujours faire tremper les céréales avant la cuisson à condition d'utiliser l'eau de trempage pour la cuisson. Les céréales réabsorbent ainsi les vitamines B et les quelques minéraux qui se sont dissous dans l'eau de trempage.

Note : On peut même commencer à faire germer les grains après le trempage. Ceci augmente la digestibilité et la valeur nutritive et diminue énormément le temps de cuisson.

Pour un gruau du matin, passer le tout au mélangeur en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Il est possible d'ajouter à ces céréales du miel non pasteurisé, du sucanat (sucre de canne brut) ou du sirop d'érable biologique. Mais une alternative plus santé est d'utiliser les fruits séchés reconstitués qu'on dépose en morceau ou qu'on passe au mélangeur avec les céréales.

Cuisson dans un thermos :

- Le matin, faire tremper les céréales dans la quantité d'eau recommandée dans le tableau.
- Le soir, séparer les grains de l'eau. Déposer les grains dans un thermos réchauffé. Faire bouillir l'eau de trempage et verser dans le thermos.
- Le lendemain, déguster vos céréales à votre goût.

Ceci est une des méthodes de cuisson les plus efficaces pour conserver les éléments nutritifs des grains.

Cuisson à la vapeur :

Tous les grains se cuisent à la vapeur. La cuisson est un peu plus longue. Faire tremper au préalable.

Bonne appétit!
et
Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386