

# L'épeautre, une céréale resurgie du passé

L'épeautre avait quasiment disparu de l'alimentation humaine. Pour qu'on s'y intéresse à nouveau, il a fallu qu'un médecin allemand, Gottfried Hertzka, découvre en 1950 les livres naturalistes de la moniale rhénane Hildegarde de Bingen.

Les livres d'Hildegarde datent du Moyen Age mais, avec l'apport de la science moderne, cette céréale rustique et peu attractive au premier abord a été redécouverte, étudiée scientifiquement et fait l'objet actuellement d'un marché florissant.

## Un grain très vigoureux

Il est vrai que depuis l'avènement de l'agriculture industrielle, l'épeautre n'était plus cultivé que dans de rares contrées d'Europe, spécialement dans les Ardennes belges ou dans les régions allemandes en montagne, là où le blé ne pousse plus. La raison est très simple, le froment offre des rendements bien supérieurs, surtout avec les apports faramineux d'engrais de l'agriculture



Champ d'épeautre en Forêt noire.

moderne. L'autre raison provient de la difficulté à décortiquer l'épeautre à cause de sa double enveloppe, appelée balle, qui nécessite plus de travail pour obtenir les grains.

Cette difficulté devient un avantage en agriculture biologique parce que la balle protège

l'épeautre des maladies. D'une taille supérieure au blé, il n'a surtout pas besoin d'apport massif d'engrais, ce qui le ferait pousser trop haut et fragiliserait sa récolte. Autre avantage, l'épeautre a la vertu de nettoyer le terrain, ce qui rend inutile l'emploi d'herbicides. Par ailleurs, il résiste mieux que le blé à l'humidité ou à la sécheresse et s'acclimata bien à tous les types de sols. Mieux encore, sa conservation se fait dans sa balle, offrant ainsi une protection efficace et naturelle contre les charançons. Enfin, il ne prend que très faiblement la radioactivité.

La meilleure façon de le cultiver est d'alterner les prairies et l'épeautre comme unique céréale, à l'instar de ce qui se fait encore dans le Jura



## L'habermus

### La fameuse bouillie des Souabes au petit déjeuner

En dialecte alémanique, *Haber* veut dire « donneur de vie » et *Mus* « nourriture ». C'est un plat complet du matin à base d'épeautre du pays des Souabes, lequel avait donné de redoutables guerriers forts et valeureux de l'armée allemande. Voici une recette remaniée pour notre époque :

Faire cuire pendant 20 minutes 50 g d'épeautre concassé ou égrugé (broyé fin) dans 1,5 volume d'eau avec 1 pomme coupée en petits morceaux. En fin de cuisson, ajoutez à loisir quelques raisins secs, une cuillère à soupe de poudre d'amande, quelques pincées de cannelle, de pyrèthre d'Afrique et de réglisse (facultatif). Sucrez légèrement (sucre complet ou miel ou sirop d'agave).



Servir tiède. On ajoute un peu de jus de citron et une à deux pincées de graines de psyllium.

souabe ou dans la Forêt noire, ce qui évite le risque d'hybridation avec le blé.

Car, si l'épeautre est un proche cousin du blé, c'est le gène *speltoïde* qui les différencie. Ces deux céréales seraient nées il y a 9 000 ans dans la région du Caucase. Hildegarde avait bien vu cela en attribuant des qualités nutritives assez similaires pour le blé et l'épeautre qu'elle décrit, pour les deux céréales, comme « *donnant bonne chair et bon sang* » mais en donnant sa préférence à l'épeautre. Cela serait dû à la présence, dans la famille des hexaploïdes (blé, épeautre), des 42 chromosomes très proches des 46 chromosomes de nos cellules humaines.

### Grand ou petit ? là est la question

Mais de quel épeautre s'agit-il ? Si l'on compare les grains de grand et de petit épeautre, ils ont une forme très différente, comme celui du blé aussi. Donc, il convient de considérer chaque céréale à part car, si certaines valeurs minérales peuvent être comparables d'un épeautre à l'autre, les valeurs subtiles et thérapeutiques sont différentes. Ainsi, le biologiste et naturopathe Wighard Strehlow, le plus grand spécialiste de la diététique hildegardienne, a déterminé que c'est le grand épeautre (*Triticum spelta* en latin) qui offre la plus grande proximité avec le sang humain. Les autres espèces d'épeautre possèdent aussi des grains vêtus mais différents, dit-il, qui ont une richesse chromosomique inférieure, comme l'épeautre italien amidonnier (ou *shrank*), porteur de 24 chromosomes, ou le petit épeautre (ou engrain), porteur seulement de 12 chromosomes. Par expérience, on a pu déterminer que la cuisson du grain de grand épeautre dans de l'eau produit un jus qui ressemble étonnamment au plasma sanguin.

Hildegarde n'a parlé que du grand épeautre puisqu'elle décrit textuellement cette céréale comme un « *grain gros et plein de force* ». Elle la différencie des autres céréales, surtout pour la consommation en grains, qu'elle déconseille formellement pour le froment, celui-ci, dit-elle encore, n'étant digeste que sous forme de pains ou gâteaux cuits à la chaleur du four avec de la farine complète broyée à la meule de pierre. Alors que l'épeautre peut s'accommoder de toutes les manières : en grain, en farine, en pâtes, en concassé, en semoule...

L'autre qualité qu'Hildegarde indique pour l'épeautre, outre qu'il donne la bonne humeur, est sa capacité à soigner l'être humain, « *comme un baume de l'intérieur* ». De même, elle décrira aussi l'avoine comme une bonne céréale apportant, comme l'épeautre, la jovialité, sauf pour les personnes qui ont un estomac délicat précise-t-elle encore. Hildegarde est plus réservée pour le seigle, qui est « *plutôt pour les personnes fortes* », tandis qu'elle proscriit l'orge car il « *affaiblit* » mais le recommande seulement pour la bière ou sous forme de lotion externe grâce à sa capacité à réhydrater la peau.

### Une valeur nutritive supérieure

Les Allemands, sous l'impulsion du Dr Gottfried Hertzka, avaient réuni un symposium en 1988 à l'université d'Hohenheim sur le grand épeautre pour mettre en évidence toutes ses qualités, notamment la présence des huit acides aminés essentiels à l'alimentation humaine. L'autre surprise fut de trouver dans l'épeautre, outre des valeurs minérales supérieures à toutes les autres céréales, la présence de substances vitales à la vie humaine comme la rhodanide, découverte par le Pr Wolfgang Weuffen de

l'université de Greifswald, qui agit sur le développement cellulaire.

Seulement, il y a une condition absolue pour que l'épeautre apporte à l'être humain toute sa plénitude et son efficacité thérapeutique : il ne faut pas qu'il soit hybridé (croisé) avec une autre céréale. Surtout à l'ère moderne, qui a vu le blé considérablement appauvri par les multiples sélections variétales au profit du rendement mais au détriment de la qualité nutritive ; notamment pour le gluten, dont on soupçonne qu'il soit devenu maintenant, sur les variétés récentes, hautement allergène.

Pour cela, les Allemands ont créé un label dit « Hertzka », qui regroupe cinq variétés de grand épeautre non hybridé : oberkulmer, frankencorn, tyrolien rouge de Steiner, ostro, souabencorn. Ce label garantit, dans le cadre d'une culture biologique, hors des aéroports et des autoroutes, un gluten de qualité non allergène et l'absence de substances nocives. Le naturopathe Strehlow affirme avoir des résultats positifs à 90 % avec le grand épeautre non hybridé Hertzka dans les cas d'intolérance au gluten.

### L'ami du sang

Hildegarde énonçait l'épeautre (*Triticum*

*spelta*, dit grand épeautre) comme le grain le plus tendre parmi les céréales connues à son époque, ce que révèle sa saveur douce et légèrement plus parfumée que le froment. Cette douceur se révèle aussi dans son excellence thérapeutique par la qualité qu'il redonne au sang et beaucoup de personnes témoignent de ses innombrables bienfaits sur leur santé, leur vitalité et même leur équilibre de vie. Si les autres céréales ne sont pas à négliger, il est sûr que l'épeautre a repris légitimement sa place à la table quotidienne comme la châtaigne, le fenouil et tant d'épices, ces aliments si bons et remis au goût du jour par notre bonne et géniale abbesse Hildegarde ■



### › François Delbeke.

Fils d'agriculteur passionné des plantes et de biologie, il intervient régulièrement en conférence sur sainte

Hildegarde au centre spirituel de Notre-Dame-du-Chêne (Sarthe). Il dirige

également un commerce de produits alimentaires à l'épeautre et de produits diététiques.