

L E S A R R A S I N

une Richesse trop méconnue

Il est fort curieux de constater la rareté et la pauvreté de la documentation diététique sur cette graine dont la plante, cultivée sous le nom de blé noir, nous vient d'Orient. De la famille des POLYGONACEES, il semble que nous devons son nom à ce qu'elle fut pendant longtemps l'aliment de base des armées SARRASINES qui envahirent notre pays et furent repoussées en 732.

La graine de SARRASIN est surtout consommée en Europe centrale, en Russie, en Arménie, en Turquie, et dans notre pays, par les populations de l'Ouest, principalement les Bretons qui l'utilisent surtout sous forme de crêpes, car le pain de sarrasin est assez médiocre à cause de sa faible teneur en gluten. Par contre, en galettes et crêpes, c'est un véritable régal, maintenant apprécié par d'autres que les Bretons. Les Naturistes et Végétariens en font aussi des délicieuses "escalopes" ou "croquettes". Les Russes le consomment sous forme de KASHA, c'est-à-dire en grains décortiqués car la coque de silice très dure est indigeste. Les Japonais aussi en consomment sous le nom de SARRASINA et les Chinois sous le nom de SOBAK.

Les Orientaux la considèrent comme la plante la plus riche parce que sa forte teneur en CALCIUM et en SODIUM en fait un élément reminéralisant par excellence pour les faibles et les déminéralisés. Oshawa la considère comme la graine qui peut refaire l'humanité et notamment comme un élément de résistance au cancer.

Cette graine se cultive dans les terrains les plus pauvres et les plus deshérités, dans les pays les plus chauds comme dans les plus froids ; de plus, sans le secours d'aucun engrais. Il n'est donc pas étonnant que les peuples anciens et les Orientaux la considèrent comme une richesse exceptionnelle.

Cette plante a, fort probablement, la faculté de synthétiser à partir d'éléments indécélables dans les sols, toute la richesse nutritive dont elle nous fait ensuite bénéficier. Sa teneur en CALCIUM (90 mg pour 100 gr) est en effet plus importante que celle du Blé (40 mg) ou que celle de l'Avoine et de l'Orge (60 mg). Parmi toutes les céréales, le Sarrasin détient le record de la teneur en MAGNESIUM, le meilleur élément de résistance au cancer et d'équilibre de la cellule et du système nerveux. Il contient 220 mg de Magnésium par 100 gr. Il ne faut pas oublier que c'est surtout et uniquement sous cette forme alimentaire que le magnésium est entièrement assimilable.

Le Sarrasin vient aussi en fort bonne position quant à sa teneur en PHOSPHORE indispensable aux cellules nerveuses et cérébrales ainsi qu'à la fixation du Calcium en association avec le Magnésium et le FER dont il est aussi pourvu, de même que le FLUOR, précieux pour les dents.

.../...

Si la plupart des analyses n'accordent pas au Sarrasin une très forte proportion de Protides qui sont les bâtisseurs de la cellule, Madame RANDOIN note cependant 10,5 mg pour 100 gr. Toutefois, ces protides sont particulièrement remarquables. Ils sont composés d'acides aminés extrêmement précieux : Lysine, Arginine, Hystidine, Cystine et surtout Tryptophane et Syntonine qu'on ne pensait trouver que dans la protéine animale.

On extrait du Sarrasin une substance appelée RUTINE qui est à la base de la plupart des médicaments employés dans les maladies de la circulation artérielle.

Il contient aussi les principales vitamines du groupe B : B1, B2, PP, acide pantothénique, et la précieuse vitamine P appelée aussi C2 dont la présence fortifie les vaisseaux et améliore leur perméabilité. A signaler pour mémoire que le groupe des vitamines B a une action anti-névritique, d'équilibre nerveux, d'assimilation des glucides (sucres) et qu'il contribue à la prévention des troubles cutanés (dermatoses), digestifs et mentaux.

En résumé, c'est un aliment nutritif qui exerce une influence bienfaisante sur les organismes déficients. Il est indiqué aussi pour les travailleurs de force. C'est un reminéralisant puissant qui, contrairement à la plupart des céréales, n'acidifie pas mais au contraire, alcalinise. Il est surtout conseillé pour les arthritiques à terrains acides, et pour toutes les manifestations d'Artériosclérose.

Les personnes maigres en consommant régulièrement du Sarrasin seront largement bénéficiaires. Ce qui ne veut pas dire qu'il est déconseillé aux obèses, bien au contraire. Ce farineux très doux n'encrasse pas l'organisme, même pris en grosse quantité.

LE MILLET

Une céréale antique

Nous avons indiqué précédemment les difficultés rencontrées pour réunir une documentation diététique de base sur le Sarrasin ; celle concernant le MILLET est pratiquement inexistante, sans qu'il soit possible d'en trouver les raisons.

L'appellation de MILLET ou MIL, du latin "Milium", sert à désigner plusieurs espèces de plantes de la famille des graminacées, mais plus particulièrement une céréale cultivée, paraît-il, depuis la plus haute antiquité, dont on retrouve encore de nos jours des traces archéologiques.

Elle est actuellement peu cultivée en Europe, contrairement aux peuples du Proche-Orient qui en poursuivent la culture et en font une grande consommation, particulièrement en Palestine où elle sert à faire du pain ou des galettes au même titre que l'orge ou le froment.

Le Millet est donc une des céréales les plus négligées en Europe ; sa valeur est cependant fort intéressante.

Sa teneur en PHOSPHORE en fera l'aliment des nerveux, de ceux qui souffrent de dépression, de fatigue cérébrale, de tous les intellectuels. Alors que le blé contient 300 mg de phosphore par 100 gr, le millet en contient 327 Mg. Seuls l'avoine, 400 mg, l'orge, 350, et le seigle, 380, le dépassent. Mais le Millet est moins échauffant que l'avoine.

Il renferme aussi beaucoup de magnésium : 167 mg pour 100 gr, et en cela, il n'est battu que par le sarrasin, 200 mg, ce qui le rend encore précieux pour la cellule nerveuse, comme élément de résistance au cancer et de rajeunissement cellulaire.

Avec 4 mg de fer, le Millet est aussi riche que le blé, ce qui l'indique pour les anémiques.

Etant moins chargé en Calcium, il est conseillé aux surminéralisés car il encrasse moins que le blé. Les vieillards pourront le consommer avec bénéfice ainsi que ceux qui ont une tendance prématurée à la sclérose.

Sa richesse en SILICE et FLUOR étant très élevée, elle en fait un remarquable protecteur des dents contre les caries, des cheveux dont il facilite la pousse, des ongles qu'il solidifie ainsi que de l'ossature en général. C'est l'aliment de base des tuberculiques.

Sa teneur en MANGANESE n'est pas négligeable puisqu'il en contient 3 mg comme le blé. Cet oligo-élément joue un rôle important dans le processus respiratoire des cellules, et en présence de l'arginase, transforme l'acide urique, poison dangereux, en urée s'éliminant par les reins. C'est donc un élément anti-arthritique.

.../...

On reconnaît au Millet la propriété de faciliter la digestion. Il est recommandé pour la croissance des jeunes enfants et adolescents.

Etant la céréale la plus riche en vitamine A de régénération cellulaire, elle est conseillée dans toutes les maladies de la peau, des yeux, et les inflammations des muqueuses ainsi que dans tous les troubles circulatoires et l'hypertension.

Sa richesse en vitamines B1, B2, PP, acide pantothénique et B6 est aussi fort appréciable. Il a même la réputation d'empêcher l'avortement en comblant les déficits de la femme enceinte.

Petite graine, grande richesse, tel est le bilan de cet aliment peu connu et qui ne devrait pas être négligé.

LE PILPIL

Malgré le comique de son nom, le PILPIL n'est plus un inconnu pour la diététique française. Très peu de personnes cependant en connaissent l'origine exacte. Véritable aliment de base des populations du Moyen-Orient, particulièrement de celles de la Mer Noire, il se dénomme "BOULGOUR" pour les Turcs et les Arméniens. C'est l'aliment national par excellence de ces peuples comme il en est du couscous pour les Arabes, du riz pour les Chinois, des pâtes pour les Italiens.

Deux céréales de base servent à la préparation du pilpil : le blé et le riz. Le pilpil a donc la valeur de ces céréales qui d'ailleurs sont entières, et leurs propriétés respectives s'y retrouvent. Nous n'envisagerons pas de faire une analyse propre à chacune, mais de voir quels sont les avantages que l'on retire de la consommation de celles-ci sous la forme de pilpil.

Amélioré par les techniques modernes de fabrication et aligné sur les normes de la diététique moderne, le pilpil est actuellement un des rares produits naturels groupant autant de qualités hygiéniques, culinaires et pratiques. Il est produit à partir de blés et de riz spéciaux sélectionnés et achetés dans des cultures évitant l'enrichissement systématique des sols. Il est complet avec conservation du germe, de l'assise protéique sous-corticale riche en gluten et en vitamines ainsi que la partie du péricarpe nécessaire à l'action mécanique de l'intestin. Il est d'une extraordinaire facilité de digestion et adapté aux systèmes digestifs les plus délicats, car il est prédigéré par une cuisson à basse température pendant plusieurs heures dans de l'eau de source.

Il est cuit en une dizaine de minutes, gain de temps précieux pour la ménagère et pour ceux qui travaillent. Il se prête à une variété de préparations différentes. Par son goût agréable, il s'accorde avec tous les légumes et aromates divers.

.../...

Sa conservation est bonne, sans que se modifient sa valeur et ses caractéristiques. Son prix est modéré. Il nourrit parfaitement, sans encrasser l'organisme car sa digestion et son assimilation sont parfaites, grâce au dédoublement des molécules d'amidon indigestes, par le processus de DEXTRINISATION à la chaleur.

LE SESAME

Secret de Jeunesse, d'Equilibre et de Force

Le SESAME est une petite graine oléagineuse et azotée d'une richesse extraordinaire, dont la réputation nous vient d'Orient. Son nom turc est TAHIN. Elle sert à préparer diverses recettes vieilles de plusieurs milliers d'années. On pense qu'elle est originaire des Iles de la Sonde et que sa culture fut introduite dans l'antiquité en Extrême-Orient (Inde et Japon) et au Proche-Orient dans la région de l'Euphrate, 3000 ans avant Jésus-Christ, ainsi qu'en Egypte, un peu plus tard.

Sans exagérer ses propriétés, d'après certains, quasi-miraculeuses, il faut s'incliner devant les résultats de travaux sérieux effectués par différents biologistes surtout Américains, qui, déjà au début du siècle, l'avaient expérimenté dans l'alimentation humaine.

Les diverses analyses expliquent ces résultats satisfaisants ; la richesse du Sésame en protéines, non toxiques parce que végétales et comprenant au moins une quinzaine d'acides aminés essentiels, fait de cette graine un aliment BATISSEUR de premier ordre : 20 % environ de protéines.

Mais ce qui fait la qualité principale du Sésame, c'est sa teneur en GRAISSES PHOSPHOREES et notamment la LECITHINE qui entre pour une très forte proportion dans la constitution des tissus du Cerveau, du Système nerveux et des glandes endocrines.

La puissance de la pensée, le travail intellectuel, la MEMOTRE, seront donc renforcés et enrichis par la consommation du SESAME. Ce fait est important. Aujourd'hui, la vie moderne nous surmène tellement qu'il est indispensable de renouveler naturellement les réserves nerveuses et cérébrales par un apport constant, régulier de LECITHINE. Avec le SOJA, dont nous ferons une étude approfondie dans le chapitre suivant, le SESAME est la graine qui en contient le plus.

Un cerveau normal et équilibré contient environ le tiers de son poids en LECITHINE, soit 30 %. Dans les maladies nerveuses et mentales, on constate généralement une carence profonde en LECITHINE, jusqu'à moins de la moitié de ce pourcentage.

.../...

Toutes les dépressions nerveuses, les fatigues chroniques sont justiciables d'une consommation régulière de Sésame car le système sympathique a besoin de Lécithine pour garder son TONUS VITAL.

Cette substance précieuse entre aussi dans la fabrication organique des hormones SEXUELLES, facteur de jeunesse.

La richesse minérale et en oligo-éléments du Sésame est aussi d'une importance primordiale car les différentes analyses font ressortir sa teneur en MAGNESIUM, CALCIUM, FER, SILICIUM, ALUMINIUM, CHROME, NICKEL, CUIVRE,...

Insistons aussi sur sa grande richesse en vitamines du groupe B, anti-névritique, d'assimilation, anti-anémique, etc... ainsi que des vitamines E, de fécondité, et F, qui sont toutes deux, d'après certains biologistes, des facteurs de prévention du cancer et de la tuberculose.

En résumé, le Sésame fait partie des aliments PROTECTEURS essentiels à la vie moderne qui use notre potentiel vital.

La couleur des graines de Sésame varie du blanc au brun suivant les différentes variétés.

On trouve dans le commerce de régime différentes spécialités à base de Sésame : Harissa (condiment), Purée de Sésame, confit au miel (Tahimely).

Il existe aussi une huile de Sésame vierge que l'on peut consommer régulièrement dans les crudités à la place de l'huile d'olive habituelle. Elle est surtout indiquée pour les intellectuels. En cas d'inflammation, elle est conseillée comme adoucissante des muqueuses digestives.
