

Manger moins de pain ? Manger quel pain ?

Dans l'alimentation moderne, la place du pain a régressé tout au long du 20ème siècle. Plus la société s'enrichit, plus l'image du pain s'est dévalorisée. Et ça continue en partie aujourd'hui, avec l'idée qui se répand dans certains milieux et qui fait même du pain un aliment néfaste pour la santé.

Il fut pourtant auparavant et depuis fort longtemps l'aliment principal. Et il l'est encore dans maintes régions du monde.

Cela veut-il dire que les humains se sont trompés jusqu'à aujourd'hui et que le progrès finit par dire la vérité ?

Ou bien, y a-t-il en la matière une des erreurs que notre société en mutation développe, en particulier dans le domaine essentiel de l'alimentation ? Serions-nous même en train de vérifier l'idée d'un auteur que nous sommes une « société de l'erreur totale » ?

En tous cas ce qui est sûr, c'est que les excès de notre système et du mode de vie qu'il engendre, amènent de plus en plus le doute et la recherche d'un équilibre sinon d'une harmonie. Relation à notre corps, relation aux autres, relation à la nature et aux autres espèces vivantes, spiritualité/matérialité...

Mais cette recherche n'est pas exempte d'excès en réponse aux excès avec lesquels on veut rompre. Cela renvoie au fait évident que les excès dont nous sommes témoins appartiennent évidemment à la culture du système qui, bien sûr, imprègne nos pensées et actions. C'est l'image du balancier en déséquilibre que l'on cherche à rééquilibrer et que l'on envoie au déséquilibre opposé.

Rappel donc de quelques informations objectives et bien peu connues permettant un peu plus de discernement et un choix plus juste en matière de pain.

Le levain naturel ?

Le levain sert à faire lever le pain. C'est un mélange de farine et d'eau dans lequel on a laissé se développer spontanément une fermentation de type lactique (il y a deux autres types de fermentation : alcoolique et acétique). Le levain naturel contient une microflore acidifiante associant des levures sauvages et des bactéries préexistant dans la farine.

Le levain se conserve comme les êtres vivants : il faut le nourrir, le maintenir à bonne température, en somme, prendre soin de lui. Plutôt que d'utiliser tout le levain produit pour la fournée, on garde à chaque fois un peu de levain : c'est le « levain-chef ». La veille de faire le pain, on « rafraîchit » à plusieurs reprises ce levain-chef avec de l'eau et de la farine afin de le faire se développer pour obtenir la quantité dont elle aura besoin. D'une semaine à l'autre, le reste de levain est mis en sommeil au frigo.

Le pain au levain (contenant de la levure) : abus de langage, tromperie légale.

La législation française ne parle de pain « au levain », mais en y acceptant l'ajout de levure de panification (décret no 93-1074 du 13 septembre 1993). Selon André Astrié (fabricant de moulin et spécialiste du pain) et d'autres sources (Biocontact – janvier 2008), c'est en réalité un pain « sur levain » puisqu'il est élaboré après une pétrissée intermédiaire à la levure, tandis que le pain « au levain » n'incorpore que le levain naturel.

Le levain naturel est donc à distinguer de la levure de boulangerie et du levain à la levure qui est désormais abusivement appelé levain naturel: La levure de bière de l'espèce *Saccharomyces cerevisiae*, comporte de minuscules champignons qui se nourrissent de glucides (sucres). Cela produit de l'alcool et le levain de levure est une fermentation de type alcoolique qui n'a rien à voir avec le levain traditionnel à fermentation lactique.

Pourtant, la grande majorité des boulangers qui proposent à leur clientèle du pain au levain y compris bio, utilise un levain de levure. C'est le levain lyophilisé qui est vendu dans tous les magasins bios et qui est utilisé pour presque tous les pains bios (près de nous : Carrefour, alimentation bio de Sommières...).

► Les farines blanches s'accommodent bien d'une panification à la levure car elles demandent moins de transformation et supportent une fermentation rapide. En revanche, les farines plus complètes nécessitent une fermentation conduite au levain « naturel ».

Les pains : nutrition et santé.

Non seulement le levain fait lever la pâte mais il permet à l'organisme d'assimiler les farines bises ou complètes et à la santé de bénéficier de leurs nombreux nutriments.

D'un point de vue diététique, le pain au levain possède une **meilleure valeur nutritionnelle**. En effet, le vrai levain naturel donne, lorsqu'il est bien travaillé, un pain plus digeste qu'un pain à la levure.

Raisons :

- d'une part, lorsque la fermentation s'effectue sous l'action du levain, les bactéries à l'oeuvre se nourrissent d'amidons qui se trouvent alors dégradés en maltose. C'est cette transformation qui facilite par la suite la digestion des amidons.

- d'autre part, ces bactéries permettent l'apparition de phytase, élément essentiel pour le travail des intestins, qui neutralise l'acide phytique, présent dans les céréales complètes et les légumineuses, particulièrement agressif pour les réserves calciques humaines. Ingéré en trop grandes quantités, cet acide, se combinant aux minéraux de l'organisme, en particulier le calcium et le magnésium, peut être cause de déminéralisation.

Avec le levain, l'obstacle est levé : Les phytases sont activés grâce à une fermentation lente (plusieurs heures) et acidifiante.

L'acidification et le travail enzymatique effectués par les bactéries lactiques facilitent sa digestion et - contrairement à ce qui se passe dans la fermentation à base de levures - décomposent la plus grande partie de l'acide phytique. La phytine est scindée par lacto-fermentation naturelle en inositol (vitamine B) et en phosphates de calcium et de magnésium bio-disponibles. L'assimilation des nutriments peut alors s'effectuer.

Ainsi, le pain au levain permet une meilleure assimilation : grâce au levain, les qualités digestives et nutritives du pain sont adaptées à l'alimentation humaine et participent à la santé.

Et le diabolique gluten ?

Tous les blés en contiennent plus ou moins, y compris le petit épeautre. Un critère essentiel réside dans la distinction entre blés dit « anciens » ou « paysans » et blés « modernes », car si les deux catégories contiennent du gluten, la qualité de celui-ci y est différente.

En effet, des études ont montré que les blés dit « anciens » ou "variétés paysannes" sont riches en "microgluten", ou gluten mou plus digeste et bien assimilable par l'organisme humain.

Or, ces variétés sont réputées "non panifiables" par l'industrie et la filière boulangère moderne, simplement parce qu'elles ne sont pas adaptées aux critères de cadence et de rendement.

En réalité, elles conviennent parfaitement au travail lent de la main ou avec des pétrins mécaniques et permettent une bonne levée et une panification grâce au levain naturel.

Les blés dit « modernes » ont été sélectionnés pour leur haut rendement, ce qui a eu tendance à diminuer leur teneur en gluten et à rendre difficile la panification. Il a donc fallu créer des "macroglutens" ou glutens technologiques, moins nombreux mais beaucoup plus gros et particulièrement efficaces. Leur taille rend la pâte très élastique et donc très adaptée aux cadences infernales des pétrins à spirale, des bouleuses, des façonneuses, des diviseuses, des trancheuses, etc...

On ne veut pas avouer pour l'instant que les glutens technologiques sont responsables d'intolérances, d'allergie ou d'hypersensibilité. Bien sûr que l'Homme s'est toujours adapté aux évolutions naturelles, mais cela s'est toujours fait sur une échelle de temps très étendue. Rien à voir avec les évolutions provoquées par la science qui en moins de 50 ans a modifié plus d'une cinquantaine de fois le blé qui produit les principales farines d'aujourd'hui.

Cette différence de gluten se révèle extrêmement importante dans l'apparition ou l'aggravation de pathologies. En « fortifiant » le gluten, les apprentis-sorciers ne se sont pas demandés si par hasard, ils compliqueraient son assimilation. Interrogation que le technique et la science dans leur course marchande ne font plus guère d'une manière générale.

Autres infos : <http://www.extenso.org/article/la-confusion-autour-du-gluten/>

Et les semences ?

C'est toujours la même histoire, alors que les variétés paysannes, plus saines et souvent mieux adaptées aux terroirs sont libres de droits et donc gratuites si l'agriculteur les resème, les blés modernes sont des marques commerciales déposées appartenant à quelques semenciers.

Dans le plus grande indifférence, est apparue en 2013 une nouvelle loi européenne entérinée par le parlement français visant à lutter contre la contrefaçon. Il y a été inscrit un paragraphe qui fait du paysan un délinquant dans la mesure où seules les variétés inscrites aux catalogues (exclusivement les marques déposées) sont utilisables.

On constate, comme souvent lorsqu'il y a conflit entre économie-business et santé, que le problème de santé publique lié au gluten technologique n'est pas du tout une priorité.

Un pain qui sent bon et qui se conserve une semaine.

Toute cette lente chimie biologique explique pourquoi, pendant les semaines qui suivent la cuisson, quand les conditions de conservation sont correctes, le pain au levain naturel continue d'affiner son caractère : comme les fromages de bonne qualité, plus ils sont vieux plus ils ont du goût.

L'avantage le plus immédiat est, bien entendu, la saveur, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure. Le goût peut être un peu acide voire trop si le levain n'est pas au mieux de sa forme et que les levées sont trop longues. Le levain apporte aussi plus de croquant à la croûte du pain, de gros trous dans la mie et un alvéolage irrégulier qui donne une impression de rustique.

Autre avantage considérable : la conservation. Le pain au levain, une recette ancestrale, se conserve bien mieux que le pain à la levure de boulangerie. Un pain au levain bien fait rassit lentement et reste très bon pendant une semaine sans problème et parfois davantage dans un torchon.

En revanche, du fait d'une fermentation accélérée, le pain bio au levain et à la levure ne contre pas aussi bien le mécanisme déminéralisant.

Le processus bénéfique décrit plus haut, n'est pas possible avec la levure qui fait gonfler la pâte trop rapidement.

Qui plus est, la fermentation accélérée avec la présence d'alvéoles très nombreuses, régulières et une plus grande porosité du pain, ne permet pas comme le fait la présence du levain naturel les qualités particulières et subtiles de saveur, de parfum et de conservation du pain.

Pour résumer, voici une comparaison des fermentations au levain et à la levure :

Fermentation au levain naturel :

- ▶ Multitude de bactéries et levures
- ▶ Fermentation lactique qui peut être plus irrégulière
- ▶ Fermentation longue (environ 7 heures). La durée dépend du temps (qu'il fait).
- ▶ Meilleure assimilation des pains complets grâce aux phytases du levain permettant de digérer l'acide phytique. Pain s'affinant avec le temps. Parfum important.

Fermentation à la levure ou au levain avec levure :

- ▶ Sélection de levures *Saccharomyces cerevisae*
- ▶ Fermentation alcoolique
- ▶ Fermentation rapide (3 heures) et plus régulière.
- ▶ Pas d'opposition à l'effet déminéralisant des pains complets.
- ▶ Pain soumis à un rassissement rapide. Parfum assez faible.



Le levain naturel