



Céréales Millénaires - SANS GLUTEN

Molí Muntada et LES CÉRÉALES MILLÉNAIRES

Fruit de l'expérience acquise dans la fabrication de farines de céréales et de notre volonté d'innovation, nous avons découvert et étudié des céréales, ou pseudo-céréales, dont l'existence remonte à l'origine des temps, et qui peuvent constituer, selon nous,

de nouvelles possibilités pour apporter des solutions alternatives dans le cadre de l'élaboration d'aliments sans gluten.

Nous proposons différents types de farines ou de mélanges à base de céréales ou de pseudo-céréales originaires des quatre continents.

Certaines, dont le millet et le sorgho, sont bien connues et aujourd'hui indispensables dans l'alimentation du Tiers-Monde. Quant au quinoa et à l'amarante, nous devons leur découverte aux civilisations aztèque et précolombienne. Le blé noir ou de sarrasin constitue toujours la base de l'alimentation de certaines régions du globe comme la Chine et la Sibérie. Enfin, le teff, qui est essentiel dans certains pays soumis à de fortes sécheresses et à la famine comme l'Éthiopie,



de pays dont il est justement originaire. La haute teneur de toutes ces graines en protéines et le fait qu'elles n'aient pas été modifiées les rendent uniques. Heureusement, malgré l'intervention constante de l'homme, il existe encore quelques anciennes variétés qui ont

réussi à garder au fil des siècles leurs caractéristiques d'origine, et nous pensons qu'elles peuvent contribuer à améliorer nos habitudes alimentaires.

Une autre différence importante repose sur le fait que ces variétés offrent de meilleurs apports nutritionnels : jusqu'à 20 % de protéines en plus et jusqu'à 30 % de vitamine E en plus. De même, elles ont un contenu très élevé en vitamines du groupe B et en sels minéraux comme le manganèse, crucial pour toutes les personnes souffrant d'artériosclérose ou de diabète. En résumé, nous voulons apporter avec nos céréales millénaires de nouvelles saveurs, de nouvelles méthodes de cuisson, un meilleur apport protéinique, le tout sur la base de l'étude et de l'adaptation du régime alimentaire de ces peuples millénaires.



AMARANTE (*Amaranthus caudatus*)



L'amarante ou kiwicha est considérée comme une pseudo-céréale. Depuis son utilisation par la NASA pour alimenter ses spationautes, elle est au centre de l'attention et a été reconnue pour ses qualités alimentaires.

Elle est cultivée depuis plus de sept mille ans, les Mayas ayant été les premiers à le faire. L'Espagne en avait interdit la culture car les indigènes l'utilisaient pour leurs rituels.

Caractéristiques nutritionnelles : l'amarante est fabuleuse : elle contient 17 % de protéines, des glucides assimilables, des vitamines et des sels minéraux. 20 % des protéines présentes dans les graines d'amarante sont des globulines riches en lysine et en acides aminés soufrés. L'amarante ne contient pas de gluten.

BLÉ NOIR (*Fagopyrum esculentum*)



Le blé noir ou de sarrasin est une plante de la famille des polygona-cées. Il est considéré comme une pseudo-céréale et est originaire d'Asie Centrale. La Chine et la Russie en sont les principaux producteurs. Son contenu en

protéines est élevé et il est très riche en acides aminés comme la lysine, l'arginine, la méthionine, la thréonine et la valine. Il ne contient pas de gluten et son ingestion apporte beaucoup d'énergie. Il est souvent associé à l'apiculture.

Il s'agit d'un aliment très complet de par sa richesse en protéines, en fer et en vitamines du groupe B ; il contient également du magnésium, de la vitamine E et des acides aminés essentiels comme le tryptophane. Il apporte également de la rutine, un glucoside flavonoïde qui renforce les vaisseaux sanguins, prévient l'apparition de varices et d'hémorroïdes, et améliore l'élasticité des artères en luttant contre l'apparition de problèmes cardiovasculaires. Il possède des propriétés sédatives et anti-stress.

SORGHO (*Sorghum*)



Le sorgho est la quatrième céréale la plus utilisée au monde dans l'alimentation humaine. Dans certaines régions du globe comme en Afrique, en Chine et en Inde, il apporte 70 % des calories et des protéines du

régime alimentaire de la population. Le sorgho ne contient pas de gluten si bien qu'il est tout particulièrement recommandé pour les personnes cœliaques (présentant une intolérance au gluten). Grâce à sa faible teneur en lysine, il peut être considéré comme un aliment à faible valeur nutritionnelle même s'il est très facilement assimilable puisqu'il est digeste à hauteur de 90 %.

MILLET (*Pennisetum glaucum*)



Le millet est originaire d'Afrique Occidentale. C'est une espèce botanique de graminée très largement cultivée depuis des siècles. Même si ses origines semblent être africaines, sa culture a été introduite en Inde.

Le millet est l'une des céréales avec un apport nutritionnel remarquable comme le fer et le magnésium, en plus de propriétés reminéralisantes. De plus, il est apprécié pour son goût plein de nuances et pour l'absence de gluten.

Comparativement, cette graine présente un apport élevé en protéines avec un bon contenu en acides aminés, élevé en lysine, méthionine et cystine.

De plus, sa teneur en huile est relativement élevée et l'acide linoléique représente 4 % de l'ensemble des acides gras.

TEFF (*Eragrostis tef*)



Cette céréale est originaire d'Éthiopie. Il en existe environ 300 variétés qui résistent à la sécheresse et à l'absence de pluie en donnant en contrepartie de modestes rendements par hectare.

Cette céréale est indispensable dans certains pays comme l'Éthiopie car, grâce à sa haute teneur en protéines, elle est d'une aide précieuse dans les régions rurales au climat extrêmement sec en contribuant à lutter contre la faim. Une fois les graines de teff moulues, les habitants des villages élaborent des sortes de galettes rappelant les crêpes à l'occidentale.

Le teff présente de grandes propriétés nutritionnelles du fait de sa composition bromatologique, avec de bonnes proportions en protides et en glucides, ainsi qu'en acides aminés essentiels, si bien qu'il est tout particulièrement recommandé pour les sportifs, et pour les personnes cœliaques car il ne contient pas de gluten.

QUINOA (*Chenopodium quinoa Willd*)



Le quinoa est une céréale originaire des Andes qui peut être cultivée jusqu'à 5000 mètres d'altitude. Les civilisations précolombiennes le vénéraient comme une graine sacrée. En quechua, quinoa signifie

céréale mère.

Le quinoa royal ne contient pas de gluten et son germe représente 30 % du poids total de la graine.



Depuis 1942