

# Info NATURATA



## Notre pain quotidien

*Un aliment de base et un bien culturel*

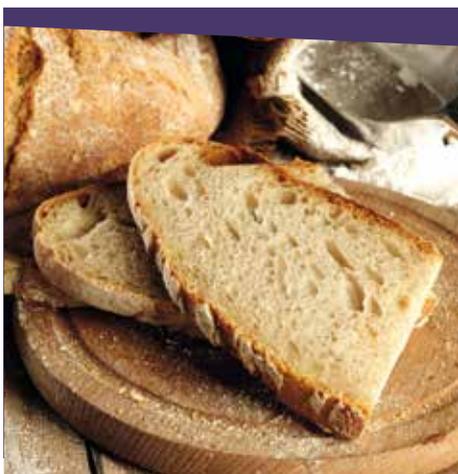


○ Vu la variété de pains offerts aux rayons boulangerie des magasins NATURATA, il est parfois difficile de faire son choix. Les pains sont bien différents les uns des autres et peuvent varier en fonction de la farine utilisée pour préparer la pâte : la farine de froment, la farine d'épeautre et la farine de seigle sont panifiables. Souvent, les pains sont préparés à partir d'un mélange de farines

auquel on ajoute p.ex. du millet ou des flocons d'avoine. Des pains spéciaux qui sont adaptés à différents régimes alimentaires (comme p.ex. les pains sans gluten) complètent l'offre.

### **Le pain est âgé de 6000 ans**

Il y a 6000 ans, l'homme a déjà préparé du pain. Certains chercheurs suggèrent même que la fabrication de pain date de 1000 ans de plus. Les premiers pains ont été fabriqués en Asie occidentale. Dans un premier temps, ils ont été cuits sur des pierres chaudes puis dans des fours, creusés dans la terre. L'Égypte antique connaissait déjà le pain au levain que l'on apprécie encore aujourd'hui. Les égyptiens construisaient des fours à pain en pierre et leurs boulangers - produisant l'aliment de base du pays - bénéficiaient d'un statut social élevé. Au cours des millénaires, l'homme a modifié les ingrédients du pain et les nouveaux agents levants comme la levure et le ferment de pain ont engendré une grande variation au niveau de son goût et de ses formes.

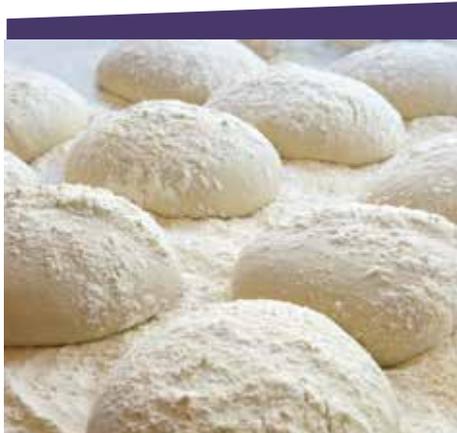


### **Le rôle du pain dans l'alimentation**

Jusqu'à nos jours, le pain est resté - dans beaucoup de pays - un aliment de base. Il accompagne les repas et contribue à la satiété. Il est donc important que cet aliment soit de qualité supérieure. La qualité des matières premières est décisive et surtout, celle du blé. Dans le meilleur des cas, tous les ingrédients sont bio. Ceci est bien évidemment le cas pour les pains vendus aux magasins NATURATA. La valeur nutritive du pain ne doit être négligée non plus. Comparé au pain blanc, le pain foncé - fabriqué avec de la farine complète - est riche en vitamines, substances minérales et fibres alimentaires. Le pain clair par contre est plus facile à digérer. Le pain complet peut être préparé avec des farines complètes fines ou grossièrement moulues et bien souvent, des graines complètes sont incorporées à la pâte. Selon la mouture du blé on distingue différents types de farine de froment et de seigle. Le contenu en substances minérales définit le type de farine et ce type est indiqué sur l'emballage. Ainsi la farine de froment de type 1050 contient 1050 g de substances minérales dans 100 kg de farine (ce qui correspond à 1050 mg de substances minérales dans 100 g de farine). La farine de type 405 par contre ne contient que 405 mg de substances minérales dans 100 g de farine. En ce qui concerne la farine complète, on n'indique pas de type : elle est fabriquée à partir de graines complètes et son contenu en substances minérales est donc maximal. Le pain nous approvisionne avant tout en glucides complexes sous forme d'amidon. L'amidon nous fournit de l'énergie et nous donne des forces. Mais le pain contient aussi des protéines céréalières et le pain complet fournit même des lipides en provenance du germe. Les matières grasses à tartiner comme le beurre ; une garniture riche en protéines comme une tranche de fromage et une feuille de salade (source de vitamine C) peuvent compléter la valeur du pain et transformer une tranche de pain en repas complet.

## Les ingrédients du pain

Les ingrédients principaux du pain sont les céréales panifiables : le froment, l'épeautre et le seigle, auxquels s'ajoutent d'autres représentants de la famille du blé comme l'engrain et l'amidonier. Des céréales comme l'orge et l'avoine sont ajoutés qu'en petites quantités à la pâte. Seuls, ils ne se prêtent pas à fabriquer un pain léger et bien digestible. Le seigle est une céréale de haute qualité. En plusieurs étapes et à l'aide de levain ou de ferment de pain, il se laisse transformer en pain facilement digestible et à nutriments bien disponibles. Ce pain développe une saveur riche et puissante et comparé au pain de froment, il garde la fraîcheur plus longtemps. Pour les personnes qui souffrent d'une intolérance au gluten (une protéine céréalière), des pains spéciaux sont fabriqués. Ce sont les céréales panifiables comme le froment, l'épeautre, le seigle et l'orge qui contiennent du gluten. Pour préparer des pains sans gluten, les farines panifiables sont donc remplacées. Les farines de riz, de millet, de maïs, de quinoa, d'amarante ou de sarrasin constituent les alternatives. Pourtant, un grand savoir-faire est requis pour fabriquer un pain goûteux à partir de ces farines. C'est après



tout le gluten qui donne le liant nécessaire à la pâte. Au cours des dernières années, de grands progrès ont été réalisés dans ce domaine. Souvent, des noix et des graines oléagineuses comme des graines de lin, des graines de tournesol et du sésame sont ajoutées à la pâte. Elles ont non seulement une influence sur le goût du pain mais elles augmentent aussi sa teneur en protéines. L'agent levant joue lui aussi un rôle important lors de la fabrication du pain : il confère au pain un goût aromatique et une mie molle et alvéolée. Bien sûr, les différents agents levant sont utilisés différemment. Ainsi, la levure s'emploie pour produire des pains clairs, légers et vite faits à base de farine de froment. Pour fabriquer du pain complet ou du pain de seigle, on préfère par contre des agents levant composés d'un mélange de levure et de bactéries. L'exemple type d'un tel agent levant est le levain qui se prépare en plusieurs étapes. Le ferment de pain est un agent levant en granulés qui se prête à la fabrication de tout type de pain, peu importe la farine utilisée. Il confère au pain un arôme doux et le rend bien digeste.

## Pain et culture

Selon l'influence culturelle, le climat et les céréales cultivées, les sortes de pain varient d'un pays à l'autre. En Europe de l'Ouest, le

pain de seigle domine - alors qu'au sud de l'Europe, on favorise les pains de froment clairs. En France, on préfère p.ex. la baguette. L'Allemagne offre un choix bien diversifié de pains régionaux : l'Allemagne du Nord consomme surtout des pains complets alors que le sud de l'Allemagne préfère les pains mélangés au froment. Au Luxembourg on a le choix entre des pains originaires des pays voisins et des pains gris bien légers.

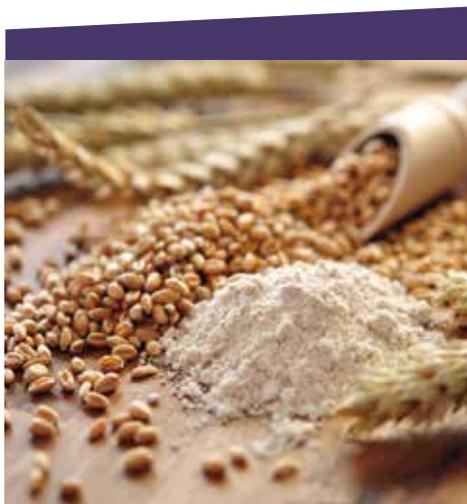
## Quel pain choisir ?

Normalement, on choisit le pain en fonction de son utilisation : ainsi, le pain peut accompagner les repas ou bien servir de casse-croûte. Les pains bio sont toujours préparés avec des céréales issues d'agriculture biologique. Le mode de préparation du pain doit donner un pain savoureux et digestible. Comparés aux pains clairs, les pains complets sont plus riches en nutriments et devraient être favorisés. Les personnes qui évitent la levure boulangère trouvent une alternative dans le pain au levain ou le pain au ferment de pain. Et il ne faut pas oublier les petits-pains qui enrichissent l'assortiment du rayon boulangerie et qui deviennent de plus en plus populaires. Reste à essayer les différentes sortes de pains pour trouver son favori.

## Comment conserver le pain ?

Il n'est pas recommandé de garder le pain au réfrigérateur : ici, le pain se dessèche. Non coupé, le pain se conserve le mieux dans une boîte à pain ou un pot de pain en terre cuite. S'il fait chaud et humide des moisissures peuvent pourtant se développer dans la panetière. Pour éviter ce problème, on peut nettoyer les récipients de temps à autre avec de l'eau vinaigrée.

**Dr. sc.agr. Petra Kühne,**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



## Du grain au pain

Les magasins NATURATA luxembourgeois vendent du pain fabriqué par plusieurs boulangeries et peuvent donc offrir un assortiment bien diversifié. Du pain, des petits-pains et des viennoiseries sont produits par « Oiko-Bakhaus » (Munsbach), la « Boulangerie Scott » (Gasperich), la « Boulangerie Sander » (Sarrebuck) et par « Pains et Tradition » (Hautcharage). Ces boulangeries veillent à une production douce et artisanale, elles veillent aux traditions boulangères et à l'utilisation d'ingrédients 100 % bio comme p.ex. les farines

de la marque BIOG. Les agriculteurs membres de la « Bio-Bauere Genossenschaft Lëtzebuerg » (BIOG) cultivent les céréales sur leurs champs. Les céréales sont transformées en farine BIOG au « Moulin J.P. Dieschbourg » (Echternach) et la farine est livrée aux boulangeries pour fabriquer du pain et des petits-pains. Tout justement sortis du four, les pains bio comme le pain de campagne, le pain aux graines de tournesol, le pain à l'épeautre, au riz ou au maïs, les baguettes et petits-pains multi-céréales se retrouvent dans le rayon boulangerie des magasins NATURATA et finalement dans la corbeille à pain des consommateurs.

