

Présentation du livre :

La cuisine aux céréales dans le rythme des jours de la semaine



Emma Graf



Vous trouverez dans la présentation de ce livre les caractéristiques de chacune des 7 céréales qui y sont décrites. Dans le livre, vous trouverez en outre de nombreuses recettes pour chacune d'elles. (voir sommaire ci-après)

Sommaire

Reflexions sur l'alimentation	9
La céréale.....	15
Gratitude	25
Indications pratiques.....	26
... et quelques petits trucs	30
Temps de trempage et de cuisson	31
Blé - dimanche.....	33
Desserts et pâtisseries	53
Riz - lundi	69
Orge - mardi	85
Millet - mercredi.....	99
Seigle - jeudi.....	119
Avoine - vendredi	137
Maïs - samedi	157
Sauces salées, servies chaudes	175
Sauces salées, servies froides	185
Crèmes et sauces à dessert	191
Littérature conseillée, bibliographie.....	201

Ce livre est édité par :

Editions « TRISKEL »

84, Laufenstrasse, CH 4053 Bâle.

17,00 €

En vente chez :

<http://users.belgacom.net/idcch/>

La céréale

Le grain dans son entier est composé d'un alliage unique de protéines, de graisses, d'hydrates de carbone et d'oligo-éléments.

Ces composants sont parfaitement adaptés à l'organisme humain.

Il est absurde d'utiliser des farines ayant subi une élimination des enveloppes externes du grain ainsi que du germe, car si, dans le pire des cas, l'extraction aura été complète, il s'agira tout au plus d'un produit mort, la « fleur de farine », uniquement faite d'amidon, donc de « calories vides » remplissant le corps sans vraiment le nourrir. Et je ne parle pas des multiples produits raffinés et manipulés chimiquement tenus à la disposition de l'usager.

Mais alors, en contrepartie, afin de calmer notre conscience ou pour compenser des déficiences constatées au niveau de notre santé, notre panier à commissions sera rempli avec zèle de toute sorte de compléments à cette alimentation insuffisante : son en tablettes ou en barres, cachets de vitamines, fructose, germe de blé, oligo-éléments et semblables substances toutes séparées de leur lien naturel.

Jamais nous ne serons en mesure de rassembler ces parties écartelées pour arriver au dosage idéal comme la Nature a su le réaliser harmonieusement et de façon parfaite dans le grain entier.

La digestion de l'être humain ne peut maîtriser un tel désordre. Il s'ensuit des dégâts dans tout l'organisme, conduisant aux maladies devenues courantes telles les rhumatismes, la goutte, l'artériosclérose etc.

Songez bien que le monde économique avec son marché gigantesque et ses offres fabuleuses, avec ses astuces cachées dans les réclames et la publicité, sa manipulation psychologique, nous attrape toujours d'une manière ou d'une autre. Nous ne pouvons jamais être assez vigilants lors de nos achats dans les supermarchés et les grandes surfaces.

Mesurons-nous, lors de nos dépenses, lors de chaque achat, qu'il s'agit d'un état d'esprit, quelle attitude, quel climat de travail, que lit institutions et quelles organisations nous soutenons ou nous entravons ?

Ces réflexions nous amènent à orienter de manière plus juste plus responsable nos achats, à user de la puissance réelle conférée à chaque consommateur et à chaque consommatrice. L'offre du marché ne nous domine plus, car c'est bien nous qui décidons de la production. Chacun de nos achats devient un bulletin de vote !

Nous n'allons pas nous attarder davantage sur la production, sur la vente et sur l'achat ; mais nous allons poursuivre nos considérations en nous penchant sur l'ingestion des aliments. Aucune activité ne nous met en contact aussi étroit avec la matière que l'absorption de nourriture. C'est pourquoi nous allons nous intéresser intensément à l'essence même de l'être humain.

Comment agit toute absorption de nourriture sur nos facultés d'âme penser - sentir – vouloir ? Nous sentons-nous libérés ou enchaînés, encombrés ou légers ? Le repas nous a-t-il alourdi et fatigué, ou nous a-t-il stimulé et préparé à l'activité ?

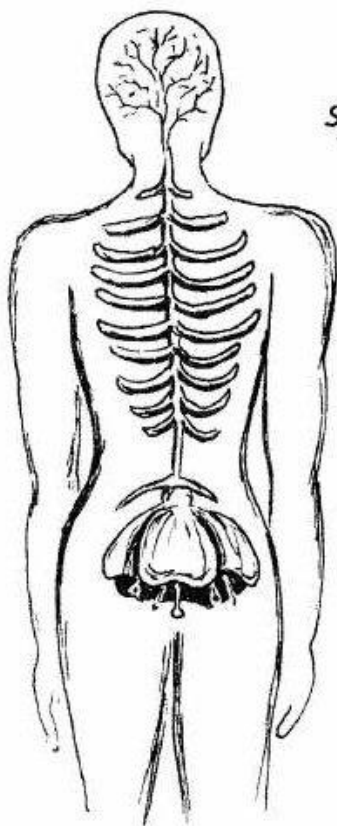
Tout à l'heure, nous passerons à la cuisine où nous userons avec subtilité et précaution de la magie du feu. Nous emploierons nos facultés à ennoblir ce que la nature met à notre portée chaque jour, notre but sera de concevoir un repas savoureux préparé dans le respect de l'être humain. Et pour

cela, nous allons étudier de plus près d'abord l'action qu'exerce le monde végétal sur cet être humain.

Que se passe-t-il lors de la photosynthèse ? La photosynthèse est la métamorphose de l'énergie lumineuse en énergie chimique par les plantes vertes. Les plantes édifient par le biais de l'énergie solaire des substances riches en énergie et des composés organiques comme par exemple des sucres, des graisses et des protéines, et ce à partir de substances anorganiques pauvres en énergie (gaz carbonique, eau et minéraux). En même temps, elles libèrent de l'oxygène.

En deux heures et demi à trois heures, les masses végétales de notre globe stockent autant d'énergie solaire que la Suisse consomme d'énergie par an. La transformation solaire en substance végétale est de dix fois supérieure à la consommation totale d'énergie de l'humanité dans le même laps de temps. Cette transformation dans sa finalité nous apparaît sous forme de plante.

*L'être humain tripartite,
la plante tripartite*

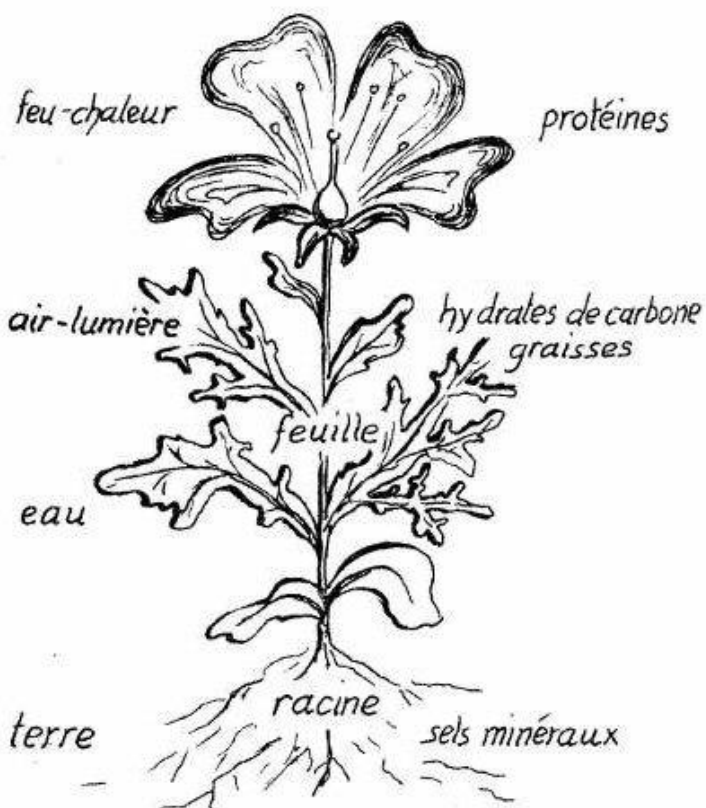


*penser
système neuro-
sensoriel
racine*

*sentir
système rythmique
cœur-poumon
feuille*

*vouloir
système reproducteur
et métabolique
fleur-fruit*

fleur - fruit - graine



Le blé (dimanche)

Le blé était la céréale préférée durant l'ancienne époque perse. Au cours de cette grande époque culturelle, le Prêtre Roi Zoroastre vénérât une haute entité spirituelle dans le soleil, Ahura Mazdao.

En ces temps-là, les hommes savaient encore que les forces cosmiques solaires agissaient en eux au travers des aliments.

Zoroastre enseignait à ses élèves :

« C'est du cosmos, de l'extérieur, que viennent les forces du grand Etre solaire rayonnant, pour pénétrer dans les fruits des champs. Accueillez en vous les forces spirituelles du soleil, car celui-ci se lève en vous lorsque vous savourez les fruits des champs. »

Sa culture actuelle

Le blé est cultivé globalement. Le semis et la récolte suivent le cours du soleil. Ainsi, tout au long de l'année, on moissonne toujours du blé quelque part sur la Terre.

Sol et climat

Le blé aime pousser sur une terre calcaire, chaude. Lors d'années pauvres en soleil, le déficit lumineux a pour effet des rendements en blé plus faibles. La dépendance du blé par rapport à la lumière et à la chaleur révèle son lien particulier avec le soleil.

Influence sur l'être humain

Le blé en tant que fruit solaire nutritif agit de façon à harmoniser les différents systèmes d'organes entre eux. Il soutient les processus du système neuro-sensoriel et ceux du métabolisme, pour soulager la partie rythmique-médiane.

Epeautre. L'épeautre est un blé rustique qui a su conserver ses propriétés originelles à travers toutes les sélections. La fumure artificielle ne lui convient pas. De par son arôme, cette céréale se prête admirablement à la confection des gâteaux, des biscuits, de pâtes à tarte, etc.

Epeautre vert. C'est de l'épeautre récolté au stade laiteux et séché au feu de bois.

Il convient parfaitement lors de la phase de conversion vers une nourriture céréalière, car les enfants apprécient beaucoup sa saveur.

Le riz (lundi)

*Terre qui l'a fait venir
Soleil qui l'a fait mûrir,
Terre et Soleil aimés
Qu'on ne vous oublie jamais*

Cultivé depuis des millénaires en Orient, il y est sacré. Sa culture était accompagnée de fêtes, de cérémonies et de rites très importants.

Culture

Le riz a certes besoin du Soleil, mais il est en forte relation avec la Lune; il croît dans l'eau, élément sensible dans ses mouvements aux influences lunaires. Le flux et le reflux des marées alternent sous l'action rythmique de la Lune.

Après un semis en pépinières, il est repiqué en rizière ; pendant ce travail les rires et le bavardage sont (étaient) sévèrement interdits.

Cinq à six mois après le semis, le riz est mûr et c'est la récolte.

Le riz sert d'aliment de base en Inde et en Extrême-Orient. On cultive le riz dans les pays au climat tropical et subtropical comme l'Asie, l'Europe, l'Amérique, selon les latitudes nord.

Le riz agit de manière stimulante sur l'élimination des liquides; on peut tirer profit de cette propriété en cas de rétention d'eau dans les tissus, de dysfonctionnement de la circulation, de tension artérielle élevée et de faiblesse rénale.

Une diète à base de riz au printemps aura une influence équilibrante sur la manière de notre organisme de gérer les liquides du corps : il suffit d'en consommer 200 g par jour, sans sel, mais accompagné de pommes.

Le riz est remarquablement pauvre en sodium, un élément qui retient l'eau dans les tissus.

En raison de son développement en racines très faible, le riz n'a pas une tendance minéralisante très accentuée. Il agit par conséquent moins fort sur le système neurosensoriel que sur le système métabolique, où son influence est d'autant plus importante. Il engendre moins d'impulsions propices à l'éveil de la conscience.

Les peuples et les races sont fortement marqués par la nature de l'espèce céréalière qu'ils consomment essentiellement. L'asiatique qui a une descendance nombreuse est signe de bénédiction ; la conscience collective de la famille prédomine.

L'orge (mardi)

*Il faut plus d'une pomme pour remplir un panier.
Il faut plus d'un pommier pour que chante un verger.
Mais il ne faut qu'un homme pour qu'un peu de bonté
Luise comme une pomme que l'on va partager.*

A la suite du lundi, plus marqué par la réflexion, vient mardi, le jour actif de Mars, jadis dieu de la guerre.

L'orge représentait l'aliment de base des grecs, bien connus pour la force de leurs membres et pour leur esprit éveillé.

(Songeons aux athlètes et aux philosophes de l'Antiquité!)

Culture

L'orge croît dans les zones tropicales, mais également jusqu'au 70e parallèle en Norvège, ainsi qu'en montagne jusqu'à 1900 m d'altitude. Elle n'est cependant pas sans exigence quant à la nature du sol.

Effet sur l'être humain

La double action de l'orge, s'exprimant dans sa richesse en silice et en sucre, est tournée vers deux domaines de l'organisme : le cerveau, le système neuro-sensoriel et les tissus conjonctifs d'une part, le métabolisme ainsi que la musculature d'autre part. La silice renforce les tissus et les ligaments - très important pour les enfants et les adolescents.

La crème d'orge tient une grande place dans la diététique. Elle exerce un effet calmant sur les muqueuses gastriques et sur les muqueuses intestinales irritées. On la conseille également en cas de faiblesse générale et de tendance aux problèmes pulmonaires, en cas d'inflammation vésicale et lorsqu'on se sent pris de fièvre.

Millet (mercredi)

*Le pain ne nourrit pas.
Ce qui en lui nourrit,
C'est le Verbe divin,
C'est la Vie, c'est l'Esprit.*

Angelus Silesius

*Mercure est le grand transmutateur,
le dieu qui guérit, le dieu ailé,
le messager divin qui relie Ciel et Terre.*

Culture

Le millet est cultivé en Afrique, en Amérique, en Inde, en Russie. Il s'enracine profondément dans la terre.

Il n'est pas exigeant quant au sol et à l'humidité; par contre, il a besoin d'une terre plutôt sableuse et aérée et de beaucoup de soleil.

Effet sur l'être humain

Le millet active la partie siliceuse de l'organisme. La graine de millet est particulièrement empreinte de silice, ce qui est d'un effet bienfaisant sur la peau, les cheveux, les yeux ainsi que sur les dents (fluor). Sa teneur en calcium étant faible, il est conseillé d'apporter un complément lactique aux repas dont il fait partie.

Le millet a une action stimulante sur le processus calorique de l'organisme, qualité précieuse dans la lutte contre les maladies menaçantes de notre époque, telle la sclérose, le cancer, qui résultent d'une difficulté de l'organisme à se laisser pénétrer de

l'élément chaleur. Un symptôme le montre bien : les malades du cancer sont rarement pris de fièvre ou d'inflammations.

La chaleur vis-à-vis de l'être humain est gravement entravée dans le monde d'aujourd'hui: la course au rendement, l'angoisse, le stress, la vie trop sédentaire n'arrangent rien à cela.

Seigle (jeudi)

*Les plantes germent dans la nuit de la terre
Les herbes croissent par la puissance de l'air
Le." fruits mûrissent par le pouvoir du soleil.*

*Ainsi germe l'âme dans l'écrin du cœur
Ainsi croît le pouvoir de l'esprit à la lumière du monde
Ainsi mûrit la force de l'homme en la clarté de Dieu.*

Rudolf Steiner

Le jeudi était dédié à Jupiter, père des dieux et dieu de la sagesse.

Jeudi est parfois nommé « le petit dimanche »

Culture du seigle

Le seigle est la céréale montagnarde par excellence. Il affectionne la lumière, l'air et la fraîcheur. Résistant aux pluies comme aux intempéries, il développe de puissantes forces des racines d'un effet très harmonisant pour le sol.

Le seigle est cultivé en France, en Hollande, en Scandinavie, en Russie, en Pologne ainsi qu'en Europe centrale. Les robustes peuplades celtes et slaves se nourrissaient essentiellement de seigle.

Effet sur l'être humain

Le seigle stimule les impulsions formatrices et transmet à l'être humain la force pour son maintien dans la verticalité. Les hydrates de carbone contenus dans le seigle sont fortement imprégnés de lumière.

Stature, respiration et langage sont en lien étroit avec le métabolisme des glucides. Les qualités nutritionnelles du seigle agissent tant au niveau de l'esprit que des membres; ses forces formatrices soutiennent également le cœur et les poumons. Une particularité qui distingue le seigle de toutes les autres céréales est sa forte teneur en potassium, ce qui le met en liaison avec le foie.

L'Avoine (vendredi)

*Nous prions avec nos mains
Et remercions pour leurs dons
La bonne Terre où tout croît,
La bonne pluie qui tout arrose,
Le bon Soleil qui tout éclaire,
Le bon Dieu qui nous unit.*

Johannes Kühn

Le vendredi est dédié à Vénus. Vénus, mère de la végétation verdoyante, de la croissance, régnait sur la beauté, déployait son activité dans la sphère des Arts et des Jeux.

Culture de l'avoine

Pour parvenir aux origines de l'avoine, nous devons remonter dans la nuit des temps jusqu'au continent de l'Atlantide aujourd'hui englouti ! Il y a lieu de supposer que l'avoine fut

cultivée d'abord en Europe. Cette céréale préfère les contrées maritimes septentrionales de l'Europe du Nord. Le Gulfstream, qui transforme ces paysages en gigantesques serres chaudes, rend ces territoires comparables à des couches de jardin bien humidifiées, légèrement tempérées.

Malgré son affinité avec la fraîcheur humide, l'avoine contient un feu intérieur qui la rendait propre à nourrir les Vikings et les anciens Germains, avides d'actions. On disait volontiers de ces hommes « que l'avoine les picote ». Et n'appelait-on pas « picotin » la mesure d'avoine pour un cheval ?

Pline l'Ancien relate la consommation d'avoine dans ses récits comme étant tout à fait caractéristique pour ces peuples germains.

L'avoine, dans son geste de floraison et de maturation, lève un voile sur sa nature intime. N'est-elle pas en effet entièrement adonnée aux forces de lumière : ainsi sa floraison part de la périphérie vers le centre, de même que la maturation. Au bord d'un champ d'avoine au stade laiteux, le regard reste suspendu à une mer de vagues ondoyantes vert sombre.

Son action sur l'être humain

La teneur de l'avoine en graisses est très importante: 7,1 grammes pour 100 g d'avoine. Ce sont des graisses capables grâce à leur composition de délester le métabolisme du cholestérol, de protéger le cœur et la circulation; elles contribuent à prévenir l'artériosclérose.

Les effets néfastes d'une carence en albumine peuvent être efficacement combattus par l'avoine qui contient une protéine de très haute qualité. La présence de calcium et de fer mérite également notre attention. Ils sont nécessaire au développement osseux et dentaire; pour la formation du sang. Ainsi que du magnésium, nécessaire au bon fonctionnement cardiaque ainsi qu'à la formation des os et des dents.

La consommation d'avoine agit favorablement sur les organes digestifs. Elle est stimulante au niveau du métabolisme, c'est-à-dire du pôle volontaire de l'être humain. Un principe édifiant et fortifiant se dégage de l'avoine; elle assouplit ce qui semble figé et contribue à réactiver et à dégager l'humeur lors de tendances dépressives ou de manque d'entrain général.

Les sportifs et les chercheurs accompagnant les expéditions s'entendent pour attribuer différentes vertus à l'avoine : elle accroît l'endurance, combat la fatigue et augmente la capacité de résistance. Le diabétique pratique la cure d'avoine avec succès.

Maïs (samedi)

*Dans la maison, au fond des bois,
sur la table le pain est roi.
Nous le rompons, nous le mangeons,
de lui ce que nous recevons,
c'est la force qu'à mon tour je donne
à ceux qui n'ont pas de maison.*

Partant de la planète Saturne, une note de gravité s'étend sur la fin de la semaine. Ne pas fuir. Considérer la semaine écoulée d'un esprit attentif.

Intérioriser avec soin ce qu'elle nous a enseigné de valeurs éternelles.

Culture du maïs

Traditionnellement, la culture du maïs se pratiquait en Amérique et en Hongrie. Il ne germe qu'à partir de 9 à 100

Celsius. Le maïs a besoin de sols riches en calcaire, en sables limoneux, et il supporte très mal l'humidité.

Le maïs était l'aliment de base des Indiens. La race indienne est très attachée à la terre, et, selon l'expression, saturnienne. Le visage grave et marqué de l'Indien en est la confirmation.

Valeur nutritive

Les protéines du maïs étant exemptes de gluten, la diététique à base de maïs a gagné en importance depuis quelques temps, les allergies aux protéines céréalières - qui se manifestent entre autre sous forme d'inflammations intestinales - prenant une certaine place dans la ronde des allergies alimentaires. Après un régime à base de maïs, les enfants atteints se refont particulièrement vite une santé.

Le maïs contient beaucoup de sucres et d'amidon, ce qui lui confère des propriétés stimulantes au niveau du métabolisme musculaire.