

MAURICE MESSÉGUÉ

CEREALELE

ALIMENTE – MEDICAMENTE
PENTRU O VIAȚĂ FĂRĂ BOLI

Versiunea în limba română
și selecția textelor
DOINA BRINDU

MAURICE MESSÉGUÉ
Selectie de texte din
MON HERBIER DE SANTÉ
C'EST LA NATURE QUI A RAISON
și
MON HERBIER DE CUISINE

© Éditions Robert Laffont S.A.
Paris, France, 1972, 1975

© Editura Venus, 1998

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii Venus.
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din
acest text, fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform legii nr.8/96

Coperta de SERGIU GEORGESCU

Tehnoredactare de GEORGE DORU

Respect pentru oameni și cărți

Tiparul executat sub comanda nr. 10 316

Compania Națională a Imprimeriilor
„CORESI” S.A. București
ROMÂNIA



Sistemul calității certificat SR EN ISO 9001

GRÂUL – PÂINEA NOASTRĂ CEA DE TOATE ZILELE

Cereală anuală, ale cărei specii își au originea în Asia Centrală, Asia Mică, Bazinul mediteranean și Etiopia, grâul a fost semnalat încă din neolitic și este răspândit de la tropice, spre nord, până la paralela 64° și spre sud până la paralela 50°. Poate rodi și la 1600 m altitudine. Este cereala cu cea mai mare pondere economică și ocupă cele mai întinse suprafete în cultură — circa 250 milioane hectare, pe glob — producția acestor terenuri fiind de 450-470 milioane tone de grâu anual.

Specia cea mai răspândită în cultură este **grâul comun** (*Triticum aestivum ssp. vulgare*), familia *Gramineae*, numit, în general, **grâul de pâine**, specie care, în țara noastră este cunoscută sub mai multe denumiri: *grâu arnăut*, *grâu de primăvară*, *grâu de toamnă*, *grâu alb*, *grâu rusesc* și.a. Calitățile lui îl fac să fie deosebit de apreciat: boabele conțin hidrați de carbon și substanțe proteice în cantități mari și într-un raport deosebit de echilibrat, culturile pot fi mecanizate în totalitate, ceea ce ieftinește mult producția, poate fi păstrat timp îndelungat, poate fi transportat la distanțe mari fără să se altereză, se poate cultiva în climate

foarte diferite, constituie, pentru cea mai mare parte a populației globului, hrana de bază, pâinea și produsele de panificație fiind cele mai la îndemână și mai ieftine alimente, boabele de grâu sunt utilizate ca materie primă în industria celulozei, nutreț și asternut pentru rumegătoare și.a.

În afara de el, **grâul durum** (*Triticum durum*), familia *Poaceae*, numit la noi în țară *arnăut*, *ghircă*, *grâu tare*, *grâu turcesc*, are aceleași utilizări în alimentație, agricultură, medicină, industrie ca și precedentul.

Care este locul lui în fitoterapie?

- **Pâinea îngrașă?** Apreciați singuri: 100 g de pâine conțin, în funcție de felul produsului, între 1 g și 1,2 g de grăsimi, iar noi avem nevoie, zilnic, de 60 g! La fel se pune problema și în ceea ce privește glucidele: aceleași 100 g de pâine au 50-53 g zaharuri, pe când rația noastră de hidrați de carbon trebuie să fie de 450 g pe zi.

- **Pâine integrală sau pâine obișnuită?**

Așa-zisa pâine integrală este de multe ori fabricată din făină albă căreia i s-au adăugat tărâțe. Apoi, grâul utilizat pentru pâine este cultivat și în terenuri îngrășate artificial, chimic, și stropit, cu tot felul de pesticide care să-l apere de boli și dăunători. Așa că, se pare, ar fi mai bine să mâncăm pâine albă deoarece, pentru făina albă s-au eliminat, la măcinarea grâului, învelișurile boabelor, deci are mai puține toxine decât cea integrală. Pe de altă parte, în ultimul deceniu, agricultura ecologică, practicată mai ales în micile gospodării sau asociații, au oferit consumatorilor, „înărăviți“ la pâine „ca pe vremuri“, făinuri obținute din grâu cultivat fără îngrășăminte chimice, fără pesticide.

- **Pâine cu maia ori pâine cu drojdie?**

De foarte multe ori am auzit spunându-se că drojdia este un produs chimic. Total greșit. Ea se obține din niște ciuperci microscopice care se numesc chiar așa: drojdie de bere! Maiaua, care nu este altceva decât o cocă, un aluat, o pastă fermentată a acestor „drojdii de bere“, e tot naturală, deși uneori poate da o anume aciditate pâinii. Unora le place gustul, altora nu. E adevărat, aluatul cu maia dă produse care se păstrează proaspete mult mai mult timp decât cele cu drojdie.

- **Pâinea albă este o pâine „moartă“?**

Este o întrebare-afirmare șocantă, parte adevărată, parte nu. Apreciată grosso-modo, pâinea albă are de trei ori mai puține vitamine și anumite oligoelemente decât pâinea integrală. E foarte adevărat însă că o alimentație echilibrată, cu fructe și legume, completează aceste carente, dar trebuie să recunoaștem că utilizarea în exces a îngrășămintelor chimice și a pesticidelor reduce destul de mult din aportul benefic al acestora.

ȘI-ACUM SĂ VEDEM CE NE OFERĂ BOABELE DE GRÂU

100 g boabe de grâu comun au:

Substanțe nutritive:

— proteine, 8-24 g, din care:

- arginină, 5%
- histidină, 2,1%

- izoleucină, 4,3%
- leucină, 5,9%
- lizină, 2,8%
- metionină, 0,8%
- fenilalanină, 5%
- triptofan, 1,1%
- valină, 3,9%

— glucide, 61-75 g, din care:

- amidon, peste 90%
- zahăr, 2-3%
- dextrină, 2,3%
- grăsimi, 2 g

Vitamine :

- vitamina A
- vitamina B
- vitamina E
- vitamina D
- vitamina PP

Fitosteroli

Substanțe minerale și oligoelemente :

- fosfor, 423 mg
- magneziu, 133 mg
- calciu, 45 mg
- arsenic
- iod
- cobalt
- cupru
- mangan
- zinc

- sodiu
- potasiu
- clor
- sulf
- flor
- siliciu

100 g boabe germinate de grâu comun au, în plus:

Substanțe minerale :

- fosfor, 1050 mg
- magneziu, 342 mg
- calciu, 71 mg

Vitamine (în cantități crescute față de grâul neîncolțit) :

- vitamina A
- vitamina B
- vitamina E (germen)
- vitamina K
- vitamina D
- vitamina PP

Diastaze

100 g tărâțe de grâu comun au:

Substanțe nutritive :

- proteine, 14,9 g
- glucide, 50,7 g
- grăsimi, 4,9 g

Celuloză, 8,9 g

Vitamine

- tot grupul de vitamine B