

## **Tout savoir sur l'épeautre**

Cette céréale, considérée comme la base d'une alimentation saine par SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN, a de nombreuses propriétés et bienfaits.

### **L'épeautre est « la meilleure des céréales » selon SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN**

#### **Elle précise dans son livre *Physica*, ch V**

« L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains : à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Sous quelque forme qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres préparations, il est bon et agréable »

Ancêtre du blé, l'épeautre est une des premières céréales connues par l'homme, son existence est attestée dès -9000 avant JC.

L'épeautre se distingue du blé par son aspect morphologique, son grain est vêtu, c'est-à-dire enveloppé dans une glume riche en silice, il s'agit de la balle d'épeautre.

Dans son livre *Physica*, sainte Hildegarde parle de l'épeautre en tant que famille de céréale, sans faire de distinction entre le grand ou le petit épeautre.

À son époque il n'y avait d'ailleurs pas de terme spécifique pour l'un ou l'autre mais un seul mot latin « spelta » qui désignait l'ensemble des « blés vêtus », ce mot est apparu en 300 après Jésus-Christ, les historiens s'accordent à dire qu'à cette époque il désignait à la fois le grand et le petit épeautre, ce mot vient de l'allemand « spelz » qui vient lui-même de « spelzen » qui veut dire « enveloppe ».

Les médecins allemands sont partis d'une erreur linguistique pour étayer dans leurs livres que sainte Hildegarde de Bingen aurait parlé spécifiquement du grand épeautre, cette affirmation est totalement fautive puisque le terme « triticum spelta » qui désigne spécifiquement le grand épeautre n'existait pas à son époque.

En effet, c'est entre 1735 et 1753 (soit 600 ans après que sainte Hildegarde ait écrit le livre *Physica*) que le naturaliste Carl Von Linné fera la classification des plantes et distinguera les trois espèces d'épeautre détaillées plus loin dans cet article.

La composition, et la teneur en nutriments de l'épeautre non croisé avec du blé (communément appelé « épeautre non hybridé ») en font un aliment d'exception qui se consomme dans tous types de plats.

#### **Histoire et culture de l'épeautre**

Le petit épeautre est connu depuis plus de 9000 ans, comme l'attestent les traces trouvées lors de fouilles archéologiques. Il était cultivé dans l'Égypte antique et est mentionné dans la Bible à trois reprises : EXODE 9,32 ; ISAÏE : 28,25 ; ÉZÉCHIEL : 4,9.

Très cultivé dans le bassin méditerranéen et en Europe de l'ouest, l'épeautre était la base de l'alimentation du légionnaire romain, et la céréale la plus consommée par les Gaulois, d'où son autre nom « blé des Gaulois ». On retrouve également la mention du pain d'épeautre lors des cérémonies de mariage des époux romains.

Presque oublié, la culture en a été interdite par les Nazis pendant la seconde guerre mondiale à cause de son faible rendement. L'épeautre a été réintroduit en Allemagne par le docteur Hertzka qui s'était procuré des semences de grand épeautre de la variété non croisée (non hybridée) Oberkulmer en Suisse. Depuis, l'épeautre a connu un nouvel essor et est majoritairement cultivé en Allemagne, en France et en Italie.

L'épeautre a besoin de peu d'eau et peut résister à des conditions climatiques difficiles. Son enveloppe est particulièrement résistante, ce qui rend les pesticides inutiles, protège

le grain de la moisissure et lui permet de résister dix fois mieux que le blé aux retombées radioactives, comme celles de Tchernobyl par exemple.

Cette enveloppe, appelée « glume » ou « balle » est ce qui rend le décortiquage de l'épeautre nécessaire. Comme elle représente près de 40% du poids des graines et que le rendement de cette céréale est trois fois moindre que celui du blé, l'épeautre a longtemps été oublié, et reste aujourd'hui moins cultivé que d'autres céréales. L'épeautre est utilisé pour la consommation sous forme décortiquée, ou pour l'élevage de bovins avec son enveloppe, certains agriculteurs notent une amélioration de la digestion de leur bétail, et précisent l'apport non négligeable de fibres grâce à l'enveloppe.

### **Définition : les trois espèces d'épeautre**

L'épeautre fait partie de la famille des Poaceae (ou graminées), c'est un ancêtre du blé. Il existe trois espèces d'épeautre qui sont chacune apparues à une époque différente :

- **Le véritable petit épeautre** (*triticum monococcum*, Engrain, einkorn), génome AA, céréale diploïde, dont on trouve des traces dès 9000 avant Jésus-Christ.

Cette espèce pousse dans les régions chaudes du pourtour méditerranéen, elle a besoin de peu d'eau et peut également pousser dans des terres relativement pauvres.

Il contient naturellement peu de gluten.

N'ayant pas le même nombre de chromosomes que le blé, il est impossible de le croiser avec ce dernier et donc de le modifier.

- **Petit épeautre italien** (*triticum dicoccum*, amidonnier, farro, emmer), génome AABB, céréale tétraploïde, dont les plus anciens restes cultivés datent de 7500 avant Jésus-Christ.

Cette espèce est cultivée essentiellement en Italie, comme son nom l'indique il est riche en amidon.

- **Le grand épeautre** (*triticum spelta*), génome AABBDD, céréale hexaploïde, premièrement rejeté car considéré comme une impureté dans les champs des deux premières variétés, il est cultivé à son tour vers 4700 avant Jésus-Christ.

Des trois espèces, c'est celle qui contient naturellement le plus de gluten.

Mais attention, toutes les variétés de grand épeautre ne se valent pas !

La plupart des variétés présentes sur le marché (même bio) ont été sélectionnées pour obtenir de meilleurs rendements et une meilleure panification. Elles ont été croisées à répétition avec du blé et contiennent donc comme ce dernier un gluten très difficile à assimiler.

Le Docteur Goldfried Hertkza, précurseur de la médecine de sainte Hildegarde de Bingen, avait compris ce problème très tôt.

Il a donc rapidement identifié (en se basant sur les catalogues céréaliers de l'époque) 5 variétés de grand épeautre non croisé (appelé aussi grand épeautre non hybridé), bien tolérées et bonnes pour la santé : Oberkulmer, Tyrolien rouge de Steiner, Ostro, Frankencorn et Souabencorn.

Par la suite il a créé le « label Hertkza » (« Dinkel nach Dr. Hertzka » en allemand) qui à cette époque visait à garantir que le grand épeautre vendu relevait bien de l'une de ces 5 variétés.

Le label Hertkza n'a pas de rapport avec un mode de production biologique, aujourd'hui il est utilisé par quelques allemands qui s'auto certifient.

Depuis 30 ans un gros travail a été fait sur les origines et les variétés, ceci a permis plus de transparence et l'acquisition de bonnes connaissances sur le sujet pour les différents acteurs des filières de grand épeautre.

De ce fait il n'est plus nécessaire d'utiliser le « label Hertzka » ou « Dinkel nach Dr. Hertzka » puisqu'il suffit de savoir quelle est la variété de l'épeautre que nous consommons pour savoir s'il est issu ou non de croisements.

Notre expérience de plus de 25 ans aux Jardins de sainte Hildegarde nous a conduits à privilégier depuis longtemps la variété de grand épeautre Oberkulmer qui est actuellement la plus fiable et la mieux tolérée.

Nous n'avons jamais commercialisé la variété de grand épeautre Frankekorn car plusieurs clients nous ont témoigné avoir eu des problèmes digestifs avec cette dernière. Nos échanges sur les origines et croisements de cette variété avec des céréaliers ne nous ont pas permis d'avoir plus de garanties à ce sujet.

### **L'épeautre non croisé (appelé communément non hybridé), une céréale souveraine pour les régimes sans gluten, végétariens, ou en recherche d'équilibre.**

Grâce à son regain de popularité, et à ses multiples propriétés nutritives, de nombreux agriculteurs se sont tournés vers l'épeautre, mais devant son faible rendement, une grande majorité d'entre eux ont préféré des semences hybridées avec du blé.

Le blé actuel a été croisé et sélectionné à répétition afin d'augmenter son rendement et de faciliter sa culture, mais aussi pour satisfaire aux exigences modernes de panification. Cette sélection à outrance a provoqué une augmentation exponentielle des agglutinines dans le germe de blé, autrement dit de supers-protéines qui sont particulièrement indigestes et seraient à l'origine d'une grande partie des intolérances au gluten moderne.

L'épeautre non-hybridé contient du gluten qui n'a pas subi toutes ces modifications et dont la teneur en gluten de façon générale reste faible.

Mais il faut surtout savoir que la composition du gluten d'épeautre pur est intrinsèquement différente de celle du gluten de blé : donc il ne faut pas mettre tous les glutens dans le même panier !

De ce fait, les intolérants au gluten peuvent généralement manger ce type d'épeautre. Dès que la céréale est hybridée avec du blé (ce qui représente près de 95% des étals d'épeautre Bio), elle perd cette qualité. Il faut donc être très vigilant sur la variété d'épeautre que l'on achète.

Les variétés à rechercher sont donc les suivantes : le véritable petit épeautre, qui ne peut pas être hybridé, la variété shrank pour l'amidonnié (farro) et les variétés oberkulmer, tyrolien rouge, ostro, souabencorn pour le grand épeautre. Pour ces variétés, le Dr Wighard Strehlow indique n'avoir jamais observé aucune allergie en trente ans de pratique. Comme expliqué plus haut, nous déconseillons toutefois la variété de grand épeautre Frakenkorn. Certains céréaliers Suisses réduisent encore plus la liste puisqu'ils considèrent que seules les variétés de grand épeautre Oberkulmer et Ostro sont totalement fiables.

Comme expliqué précédemment dans cet article, le label allemand Hertzka (« Dinkel nach Dr Hertzka » en allemand) a été mis en place par le Dr. Goldfried Hertzka dans les années 80 sur les variétés d'épeautre qu'il avait authentifiées comme étant « d'origine » et donc non croisée avec du blé. Ce label n'a aucun lien avec le type de culture, bio, ou non, et de récentes études ont montré que les cinq variétés identifiées par le docteur ne sont pas toutes si pures que cela. Ce label est donc obsolète et il faut vérifier avec

précision que les produits que vous achetez portent le label Bio Français et/ ou européen, ainsi que le nom de la variété d'épeautre sur ce que l'on achète.

L'épeautre est également une céréale hors norme au niveau de sa composition, ce qui en fait un aliment de choix pour les végétariens, et bien entendu pour toutes les personnes soucieuses de leur forme et de leur santé ! En effet, l'épeautre est une bonne source de protéines : 13 à 15% ce qui est supérieur au blé, ou même aux œufs. Sa teneur en fer est de 4 mg pour 100g, plus que pour les lentilles. Il est également riche en fibres. De plus, l'épeautre contient les 8 acides aminés essentiels dont le corps a besoin (car il ne peut pas les synthétiser). La présence de la lysine dans l'épeautre, un acide aminé généralement faiblement présent dans les autres céréales, en fait un réel allié.

Le tryptophane, un précurseur de la sérotonine, permet à l'épeautre de rendre ceux qui le mangent « gais et joyeux », comme le souligne SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN. Il favorise également un bon sommeil et la régulation de l'angoisse et de pulsions alimentaires.

L'épeautre contient autant de phénylalanine que le foie de poulet, cet acide aminé est essentiel pour le système nerveux et la synthèse des neurotransmetteurs. La phénylalanine libère la production de dopamine, un élément majeur dans les mouvements automatiques des muscles.

La méthionine contribue à la formation du cartilage car elle apporte du soufre, elle permet également de dissoudre les graisses et de limiter le dépôt des graisses dans le foie.

Avec une teneur de 420 mg de phosphore pour 100 g, soit plus de la moitié de l'Apport Journalier Recommandé pour les adultes, l'épeautre fait partie des aliments les plus riches en phosphore, au même niveau que le foie d'agneau. Le phosphore est essentiel au maintien d'une bonne ossature et d'une dentition normale. Il est également utile pour libérer l'énergie, et il contribue au maintien de l'équilibre acido-basique dans le corps.

Le potassium, présent à 396 mg par 100 g, permet quant à lui le fonctionnement normal du système nerveux et musculaire, de même que le maintien d'une pression sanguine normale.

Pour 100 g, l'épeautre contient également un tiers des Apports Journaliers recommandés pour un adulte en magnésium. Ce dernier contribue au maintien de l'ossature, des muscles, du système nerveux et aide à réduire la fatigue.

L'épeautre contient également 22 mg de calcium pour 100 g. En plus de son utilité connue pour l'ossature, le calcium contribue également au bon fonctionnement des muscles, du cerveau, et aide à la coagulation sanguine.

L'épeautre contient aussi du zinc et du manganèse qui sont des antioxydants et participent à la formation osseuse.

L'indice glycémique faible de l'épeautre (40 pour la farine de petit épeautre) en fait également un aliment recommandé pour les diabétiques.

Au vu de ces éléments, on comprend mieux pourquoi sainte Hildegarde de Bingen disait que l'épeautre donne une chair et du sang de qualité, car cette céréale permet vraiment de réguler l'organisme et de regagner de l'énergie !

Les tableaux ci-dessous illustrent la richesse tant du petit que du grand épeautre car ils listent près de 70 composants de la céréale. Les proportions données sont à considérer avec précaution, car il ne s'agit que d'une analyse sur une récolte. En tant que produit vivant et non industriel, le grain est différent en fonction de son lieu de culture, de sa variété et de son année de récolte, c'est aussi la raison pour laquelle les chiffres mentionnés plus haut divergent parfois du tableau. On peut cependant noter que ces

deux analyses ne présentent pas de différences majeures avec les données de la table Ciqual en France, ou du tableau des aliments du Canada.

### **Quel épeautre choisir et pour quel usage ?**

Rappelons que le gluten des épeautres non croisés avec du blé (épeautre non hybridé) est très bien toléré par tous. Si vous êtes intolérant au gluten, il faut introduire très progressivement l'épeautre dans votre alimentation et privilégier le véritable petit épeautre (engrain) au démarrage, c'est le plus digeste de tous. Commencer doucement veut dire quelques grains les 3 ou 4 premiers jours, mastiqués longuement. On peut augmenter à une cuillère à café puis progressivement jusqu'à 3 cuillères à soupe par repas.

Les personnes non intolérantes doivent aussi l'introduire progressivement mais peuvent commencer avec une cuillère à soupe par jour : l'épeautre nettoie votre organisme, si vous en mangez trop dès le début vous ne risquez rien de grave, mais vous ressentirez certainement un inconfort lié à une sorte de crise d'élimination et penserez que vous ne le supportez pas, ce serait vraiment dommage !

Comme SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN parle des trois types d'épeautre sans distinction, le choix de l'épeautre se fait surtout sur l'utilisation qu'on veut en faire, notre terrain personnel et bien entendu sur nos propres goûts !

- Particularités de l'engrain (Petit Épeautre) : il contient très peu de gluten, son grain est tendre et son goût délicat. Le pain de petit épeautre est très bon au goût, sa couleur tire sur le jaune. Le grain cuit absorbe très bien les sauces d'accompagnement, il est très tendre et fondant. Sa très faible teneur en gluten d'épeautre en fait le grain le plus digeste.
- Particularités de l'amidonnier : comme son nom l'indique il est riche en amidon, il est donc parfait pour être transformé en pâtes (qui restent bien souples après cuisson). Il contient un peu plus de gluten que l'engrain, son grain est petit et tendre.
- Particularités du grand épeautre : des trois espèces c'est celle qui contient le plus de gluten. Il est donc très intéressant pour faire le pain et la pâtisserie puisqu'il lève bien. Son grain est plus gros et un peu plus rêche que les deux précédents. Nous vous proposons l'épeautre sous diverses formes, ce qui rend leur utilisation en cuisine aisée, par la confection de pain, biscuits, pâtes, tartes, soupes...
- Grains entiers bio de grand ou petit épeautre : épeautre décortiqué.
  - Faire tremper la veille dans l'eau et cuire le lendemain pendant 40 à 50 minutes, selon l'âge de l'épeautre et son espèce. Avec sel, poudres de galanga, d'anthémis-pyrèthre, de fenouil, de serpolet et/ou d'hysope. Il faut surveiller la cuisson et la stopper quand le grain commence à éclater. S'il n'est pas assez cuit il sera trop dur sous la dent, s'il est trop cuit il deviendra baveux et fermentera rapidement.
  - Se conserve bien au frigidaire, jusqu'à 5 jours.
  - Utilisation : salade, soupe, plats principaux avec des légumes.
- Épeautre perlé bio de petit épeautre italien, encore appelé « riz d'épeautre bio » : graines décortiquées, débarrassées de leurs cuticules et polies.
  - Cuit en 20 minutes sans trempage.
  - Très tendre, absorbe bien le jus des viandes, à utiliser en accompagnement de vos viandes et légumes, en salade, dans des soupes ou pour des desserts type riz au lait. Idéal pour faire des rizottos d'épeautre.
- Épeautre concassé bio de grand ou petit épeautre encore appelé « égrugé d'épeautre bio » : graines décortiquées et grossièrement broyées, identique au Boulghour.

- Cuit plus vite que l'épeautre en grain.
- Utilisation : soupe (épaissir), gratins, taboulés, salades, accompagnement de vos viandes et légumes.
- Épeautre broyé fin bio de grand ou petit épeautre, encore appelé « épeautre égrugé bio » : graines décortiquées qui subissent une mouture plus fine que le concassé et plus grossière que la farine.
  - Utilisation : Habermus d'épeautre, petit-déjeuner, bouillies, porridge, soupe (épaissir).
- Flocons d'épeautre bio de grand ou petit épeautre : graines décortiquées, aplaties.
  - Utilisation : Habermus d'épeautre, petit déjeuner, bouillies, porridge, soupe (épaissir)
- Semoule fine bio de petit épeautre :
  - Utilisation : pour épaissir un bouillon, une sauce, faire les entremets, les crèmes, les quenelles...
- Semoule précuite type couscous bio de grand ou petit épeautre :
  - Utilisation : dans les recettes de couscous, taboulés, accompagnement de vos viandes ou légumes, ou dans des desserts...
- Farine bio de grand ou petit épeautre :
  - Complète T150 : à utiliser pour épaissir les sauces, faire des crêpes, pâtes, pâtes à tarte, crumble, toutes les préparations qui n'ont pas besoin de lever beaucoup. Très riche en fibres elle est idéale pour les personnes dont le régime impose d'en consommer beaucoup. C'est la forme la plus nutritive puisque le grain entier est présent dans la farine complète d'épeautre.
  - Semi complète T80 : idéale pour faire le pain, les gâteaux, biscuits, crêpes, pâtes à tarte, épaissir les sauces...
  - Si vous ne devez en choisir qu'une nous vous conseillons celle-ci qui est multi usages. Elle est riche en fibres mais plus douce que la farine complète, elle contient plus de nutriments que la farine blanche.
  - Blanche T65 : idéale pour les pâtes levées, brioches, pain, gâteaux. Convient aussi pour les biscuits, crêpes, pâtes à tarte, épaissir les sauces...
  - Cette farine est idéale pour un régime pauvre en fibres, si vous avez les parois intestinales inflammées ou réactives. Très douce elle convient tout à fait pour l'alimentation des bébés diversifiés.
  - Pâtes bio de véritable petit épeautre : fabriquées dans nos locaux avec de la farine complète.
  - Cuisson 3 à 7 minutes selon le type de pâtes et votre goût.
- Pâtes bio de petit épeautre italien : fabriquées en Italie avec de la farine complète.
- Cuisson 12 à 15 minutes selon le type de pâtes et votre goût.
- Epeaucaf bio de grand épeautre, encore appelé café d'épeautre selon le Dr.Hertzka : fabriqué dans nos locaux il s'agit de grains d'épeautre torréfiés, sans caféine.
  - Faire bouillir les grains entiers dans de l'eau pour obtenir une décoction puis filtrer.
  - On peut utiliser plusieurs fois les grains torréfiés, quand l'eau ne colore plus il faut les renouveler.

La balle d'épeautre, est bénéfique car elle ne s'effrite pas et peut donc s'utiliser pour le rembourrage de matelas, pour fabriquer des coussins ou des chauffeuses. Les oreillers de balles d'épeautre sont particulièrement recommandés pour le confort cervical et la qualité du sommeil.

Pour découvrir comment cuisiner l'épeautre et suivre les recommandations de SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN, n'hésitez pas à consulter [nos recettes !](#)

## **L'épeautre des Jardins de Sainte Hildegarde**

Les épeautres que nous commercialisons ont été sélectionnés parmi les meilleurs sur le marché Français et Italien pour leurs qualités alimentaires (exempt de mycotoxines, d'alcaloïde de l'ergot, avec un taux de Hagberg supérieur à 200), leurs grains triés à 99% et leur pouvoir germinatif supérieur à 80%. Toutes les variétés et les produits contenant de l'épeautre que nous commercialisons proviennent des variétés d'origine mentionnées plus haut, ne sont pas croisés avec du blé et sont issus de l'agriculture biologique.

Pour vous offrir ces produits de qualité, nous avons développé depuis plusieurs années une filière épeautre qui nous a permis de créer des relations fortes et une dynamique locale autour de l'épeautre et de notre activité. Cette filière s'est montée via notre achat de semences certifiées Oberkulmer en Allemagne, et recommandées par le Dr. W. Strehlow, puis via la culture de ces semences par un agriculteur du village où nous sommes implantés. Aujourd'hui notre filière compte 12 agriculteurs ! Cela nous permet un contrôle exact de la provenance de notre épeautre et de sa variété.

Celle-ci offre de nombreux avantages à tous, du producteur au consommateur :

- Maîtrise totale de l'origine des produits, des variétés et de la qualité.
- Sécurisation des approvisionnements pour nos clients et garantie pour les producteurs de vendre leurs récoltes à un prix juste.
- Stabilisation des prix.

Nous garantissons une Origine France sur toutes nos références de grand épeautre et de véritable petit épeautre.

Toutefois l'épeautre que nous proposons n'est pas que d'origine Sud-Ouest, nous sommes engagés auprès de deux autres grandes régions françaises.

Il nous paraît important de conserver ces sources d'approvisionnement et les opérateurs de qualité en qui nous avons toute confiance. Il arrive également que les récoltes soient très mauvaises à cause des aléas climatiques, et cette logique de répartition géographique permet de pallier d'éventuelles pénuries.

Pour aller plus loin :

→ Livre [L'épeautre source de vitalité du Docteur Guy Avril](#)

→ Livre [Les maladies de l'appareil digestif du Docteur Wighard Strehlow](#)

Source de cet article : <https://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com/tout-savoir-sur-lepeautre-et-ce-que-n-dit-sainte-hildegarde-de-bingen/>