



Hildegarde recommande le fruit de l'églantier ? Vrai, mais avec une réserve pour les personnes fragiles ou faibles de constitution qui ne doivent pas en consommer.

En fait, la vertu de ce fruit réside dans son action purificatrice de l'estomac.

Dans la phyto moderne on a déterminé aussi que ce fruit riche en vitamine C et B, tanins, flavonoïdes pouvait avoir un effet sur l'arthrose sous forme de poudre.

On peut aussi le sucer comme un bonbon ou l'utiliser en confitures.

Au fil de l'épeautre n°7

Les flocons fins d'épeautre sont d'une facilité d'utilisation telle qu'on pourrait en utiliser presque à tous les repas ! On peut les consommer comme les flocons d'avoine, par exemple dans le fameux porridge écossais.

Ils sont précuits et se fondent très vite dans un potage au moment de servir, en bouillie salée avec de l'eau ou sucrée avec du lait d'amande !

On peut aussi les intégrer dans la fabrication du pain pour améliorer la texture.

En voici la recette : 300g de farine épeautre T65 ou T110, 200g de flocons d'épeautre, 8g de sel, 9 gr de levure déshydratée (ou 21g levain de levain déshydraté), 350 ml d'eau. Pétrir 2 fois et cuire 15mn à 200° puis 30mn à 195°.

Bien manger, bien digérer !

Editorial

Que de choses avons-nous à digérer dans notre monde moderne ! Le flux d'informations des médias est plus « nourri » de mauvaises que de bonnes nouvelles : violences, catastrophes, misères en tout genre... tout cela il nous faut l'absorber et être fort pour



ne pas en être atteint et rester positif.

Notre société actuelle est aussi « nourrie » de scandales alimentaires liés à l'industrialisation de toute la chaîne agro-alimentaire et du souci de rentabilité qui prime sur la nécessité d'apporter à l'homme ce dont il a réellement besoin. L'affaire des lasagnes à la viande de cheval est révélatrice, Car au-delà de la substitution de la matière (cheval à la place du bœuf), pourquoi faut-il que notre plat fini soit-il autant « nourri » de matières cultivées ou élevées dans multiples pays, de conservateurs, de

colorants, d'édulcorants... la liste est parfois effrayante !

La digestion commence donc par la qualité du produit que nous ingérons. Le fameux adage « bien manger, c'est bien digérer » nous l'aimons au Grenier d'Epeautre en vous proposant des produits purs, sains, réalisés par des personnes de confiance avec qui nous aimons travailler et qui sont impliquées dans la même démarche que vous et nous.

Bien manger, cela commence par l'épeautre non hybridé dont la qualité première est sa douceur, sa tendresse nous dit même Hildegarde. Par son côté non agressif, nos organes digestifs vont l'accueillir avec « bonheur » tant il leur facilite la tâche. Sous toutes ses formes, plus nous en mangeons, plus il va contribuer à assainir notre appareil digestif.

Bien évidemment, il ne faut pas se focaliser que sur l'épeautre. Une cuisine simple sans trop de graisses, sucre, sel, c'est aussi

important. Même les médias le disent sauf qu'ils nous assaisonnent, entre autre par la publicité, de modes culinaires salées-sucrées et pourvus de graisses !

De l'épeautre, de bons légumes (surtout le fenouil) et fruits, des viandes peu grasses, un usage limité des graisses et des sucres, voilà le bon tempo de la cuisine que nous préconisons pour bien digérer et vivre la vie avec le cœur léger.

Et puis, il y a toutes les aides culinaires « digestives » de notre chère moniale Hildegarde pour nous servir des plats agréables à nos palais et à nos estomacs ce qui peut aller de pair. Epices et herbes aromatiques ont une grande place dans la cuisine Hildegardienne à commencer par les menthes et le fenouil (voir nos encadrés suivants), nous continuerons à vous en parler.

Enfin, une bonne nouvelle, le livre du Docteur Strehlow, «les maladies de l'appareil digestif» vient d'être réédité. Il est rempli de conseils et de témoignages. A savourer ! Nous vous le proposons en promotion (voir page suivante).

Les menthes toniques et digestives

Il est difficile de dénombrer toutes les sortes de menthes tellement il y en a. Mais elles ont pratiquement toutes un point commun: elles nous aident à digérer !

Cela est dû à l'huile essentielle contenue dans les feuilles de menthe dont la propriété principale est d'apaiser le système digestif. Ainsi, elle calme les

spasmes intestinaux, les ballonnements ou encore peut faire diminuer les douleurs gastriques. Une étude clinique



réalisée en 1990 aurait mon-

trée que la menthe, associée au fenouil, est particulièrement efficace pour soigner les troubles de la digestion tels que nausées, pesanteurs après le repas, aérophagie, douleurs épigastriques.

L'efficacité de la menthe est donc reconnue mais quelle menthe faut-il utiliser et comment ?



Hildegarde recommande de prendre du fenouil cru à jeun le matin afin de bien mettre en route notre digestion. Mais comment faire ? On peut prendre un morceau du légume et le mâcher avant notre petit déjeuner, mais ce n'est pas des plus agréables. Par contre, aller cueillir le matin des fleurs (jaunes) ou des graines fraîches du fenouil dans nos jardins sera exquis à nos palais mais aussi à nos yeux. Par contre, les graines sèches s'utilisent plutôt en tisane. Si on les mâche, elles peuvent irriter la muqueuse buccale. En cuisine, râper et assaisonner du fenouil et des betteraves rouges permet de réaliser une entrée idéale à notre foie.

Enfin 1 ou 2 comprimés au fenouil feront aussi l'affaire à notre lever mais aussi dans le reste la journée.

Les news du Grenier d'Epeautre

N°7

Spécialiste de l'épeautre et des produits d'Hildegarde

Page 2

Les menthes toniques et digestives (suite)

Le première des menthes qu'Hildegarde nous recommande « à toutes les sauces » est la menthe crépue dénommée aussi menthe romaine ou menthe verte. L'utilisation qu'elle en préconise est de la saupoudrer modérément sur les viandes pendant leur cuisson pour en rehausser le goût, en faciliter la digestion et réduire l'acidité gastrique. Elle produira ses meilleurs effets avec le bœuf ou le mouton. Mais la moniale explique aussi que cette menthe peut être utilisée en condiment sur tous les aliments. Enfin, rafraichissante dans le thé, en tisane avec le fenouil, elle fera du bien après les repas. Enfin, son suc mélangé dans du vin, contribue à lutter contre la goutte. Cette menthe a donc toute sa place à notre table.



La deuxième menthe favorisée par Hildegarde et qui, à l'instar des autres menthes, a aussi une action sur la digestion mais agit aussi sur les encombrements pulmonaires, est la menthe aquatique. Cette menthe assez neutre, par sa faculté à brûler les graisses, est surtout utile pour les personnes ayant de l'embonpoint en soutien d'un régime global et aussi à digérer le repas un peu trop copieux. La menthe aquatique s'utilisera aussi avec parcimonie en condiment à saupoudrer sur les aliments : salades, potages, viandes... auxquels elle donnera une saveur particulière.

Enfin, d'une manière plus restrictive, la menthe pouliot a aussi les faveurs de notre moniale comme condiment pour purger l'estomac mais seulement ajouté aux viandes avec du sel.

SESSION HILDEGARDE

DU 30 JUILLET AU 02 AOUT 2013*

au sanctuaire de Notre-Dame du chêne dans la Sarthe

Les vices et vertus, l'écologie humaine selon sainte Hildegarde

Prêchée par le Père Pascal Haegel, docteur en médecine et philosophie. Conférences/partages d'expériences sur la diététique Hildegardienne *avec une naturopathe passionnée de Ste Hildegarde*, mais aussi des ateliers cuisine, de la détente, des repas Hildegardiens...



Pascal Haegel



Prix de 190 à 250 €. Renseignements inscriptions au 09 62 34 97 34

* session organisée avec l'association Etoile Notre Dame. Cette session est ouverte à tous, il est seulement demandé aux personnes non croyantes de respecter le caractère sacré du lieu.

Infos :

- **Le congrès sur Sainte Hildegarde** à Paray le Monial (2-5 mai 2013) a connu un gros succès et il faut en féliciter et remercier les organisateurs et bénévoles de l'association Université Sainte Hildegarde.
- **Amélioration de la qualité** : nous venons de changer nos sachets de 2 kilos désormais plus résistants à de fortes pressions dans les colis. Nous travaillons également sur la qualité d'étiquetage pour vous donner des informations plus claires et précises.
- **Bientôt des coquillettes à l'épeautre** : suite à vos nombreuses demandes c'est un projet qui devrait aboutir dans 2 à 3 mois. Les enfants n'ont qu'à bien se tenir !

Nos promos

- **Les maladies de l'appareil digestif du Dr Strehlow** 13€ le livre
- **Flocons d'épeautre** 3,60 € le sachet de 1kg.
- **Biscuits de la joie allégés** 2,90 € le sachet de 200 gr (14,50 €/kg)
- **Compotée de Nèfles** 3,30 € les 220 gr (15 €/kg)

Offres valables jusqu'au 10 juillet 2013 pour nos clients et revendeurs participants.

Pour plus de détails, consultez www.epeautre.net



Directeur de rédaction et de publication de la news : François Delbeke
Sarl au capital de 10 000 euros . Siren : 481558526
339 impasse de la fosse
53100 MAYENNE
Tél 02 43 00 05 07
www.epeautre.net