

## VI

*La conception naïve que la beauté du pain réside dans sa blancheur devint en quelque sorte universellement acceptée. Comme si à cette masse presque informe sous laquelle se présente le pain, les couleurs blanche, blonde ou brune, pouvaient, par elles-mêmes, donner quelque rayonnement de beauté !*

*Non, le beau pain ne peut être que le bon. La beauté du pain est dans son aspect de pâte bien levée et cuite à point ; elle est dans son parfum ; elle est dans d'indéfinissables caractères, auxquels se rattache l'évocation des savoureuses délices et des bienfaisants réconforts qu'il nous a déjà assurés.*

*La beauté du pain n'est que le reflet de ses qualités intrinsèques. Il est beau, s'il est appétissant. Dans un temps et dans un monde où l'on sacrifie volontiers le fonds à la forme, jamais on ne répétera trop que sa blancheur ne saurait lui donner même la supériorité de l'apparence.*

*Mais c'est le goût, et non pas la vue, qui doit nous guider dans le choix de nos aliments. Comment se fait-il que dans l'engouement irraisonné du public, fasciné par la couleur du pain blanc, sa délicieuse saveur n'ait pas protégé le pain naturel de l'abandon dans lequel il est si vite tombé ? Rien n'explique ce fait paradoxal, si ce n'est que l'homme est un être capricieux, dont les préférences comme les actes déconcertent souvent la raison.*

*Le goût fade du pain blanc ne se peut comparer à la saveur à la fois délicate et pleine, riche de tous les éléments du blé, que présente le pain naturel. Ils le reconnaissent de nos jours, ceux qui ont une fois savouré cet incomparable aliment et ne cessent de le rechercher ensuite dans les milieux de plus en plus rares où il se retrouve. Mais, si extraordinaire que cela soit, le plus grand nombre de nos contemporains ignorent jusqu'au goût du pain naturel ; et, pour le réintégrer à la place de faveur qu'il occupait justement dans l'alimentation ancestrale, nous devons, révélant ses propriétés méconnues de plusieurs générations, faire apprécier de nouveau cette merveilleuse sapidité qui n'est que le signe sensible de la richesse et de la variété de ses éléments constituants.*

*Par sa composition complexe, le pain naturel est l'aliment le plus approprié aux besoins les plus divers de notre organisme.*

*Le pain blanc, privé d'une partie des graisses phosphorées, des sels minéraux et du gluten du blé, dépouillé en outre de ses ferments et de ses diastases, ne vaut guère plus qu'une pâte d'amidon. S'il a conservé la forme du pain, il en a perdu la substance.*

*Peu importe que des calculs scientifiques — qui d'ailleurs établissent la dégradation du blé dans la farine blanche, — attribuent au pain blanc, pour un poids donné, un nombre plus élevé de calories qu'au pain naturel. La valeur*