

Science Ménagère

Les céréales

“ La femme conserve ce que l'homme a gagné. ”

VALEUR DES CÉRÉALES.— Les céréales, nommées ainsi d'après Cérès, déesse des moissons, sont des aliments végétaux qui rendent les plus grands services. De toutes les plantes, elles sont certainement les plus précieuses pour l'homme ; ce sont elles qui, par la culture des champs et la civilisation, lui ont permis d'abandonner la vie de chasse et d'aventures. Si les céréales n'existaient pas, l'homme serait probablement resté sauvage.

Les céréales sont cultivées presque dans tous les pays pour servir à l'alimentation et contiennent beaucoup de matières nutritives.

Réduites en farine, elles forment l'élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries. Bouillies dans un certain volume d'eau, elles donnent de fortifiantes décoctions dont l'emploi se généralise de plus en plus.

PRINCIPALES CÉRÉALES.— Les principales céréales sont : le froment ou blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le sarrasin, le riz. Chacune de ces espèces représente des variétés plus ou moins précieuses suivant les localités et le pays.

FARINE

La farine est la poudre obtenue par la mouture du blé. On fait de la farine avec des graines de toutes les céréales ; mais le mot farine, employé seul, désigne ordinairement le blé ou froment. La farine de blé est certainement la plus saine, la plus importante.

La farine contient donc 3 substances :

- 1° L'amidon en abondance (72%)
- 2° Le gluten en proportion moindre (10%)
- 3° Le sucre en très petite quantité.

Le gluten (azote) donne au pain sa valeur nutritive. Plus une farine en contient, plus elle est nourrissante.

PROPRIÉTÉS DES FARINES D'AVOINE, DE SARRASIN ET DE MAÏS.— Les farines d'avoine de sarrasin, de maïs sont impropres à faire du pain ; elles ne peuvent être consommées qu'en bouillies et en galettes. Le maïs nous fournit la maïzena, farine très fine dont on fait des entremets.

L'ORGE.— L'orge perlé au lait ou au gras, donne des potages nourrissants et d'un goût agréable. On prépare aussi avec de l'orge une tisane adoucissante.

L'orge est très phosphatée, excellente par conséquent pour le cerveau et le système osseux.

GRUAU.— Le gruau est l'amande des grains de céréales dépouillés de leur écorce par une mouture appropriée. Les meilleurs gruaux sont ceux d'avoine, de froment et d'orge. On en fait une bouillie épaisse, excellente pour les déjeuners ou une boisson claire pour les malades et les personnes faibles. Le gruau est nourrissant riche en phosphate et en graisse.

LE RIZ

Le riz est cultivé en Chine, dans l'Inde, au Tonkin, etc... Bien que contenant peu de gluten, c'est un aliment excellent, de facile digestion, quand il est bien cuit et bien apprêté. Il convient à peu près à tous les tempéraments et son bon marché devrait le ramener plus souvent sur nos tables modestes. Le riz de belle qualité a un grain long ; celui de qualité inférieure a le grain plus court et est plus farineux ; on l'emploie surtout pour les potages.

La cuisine utilise le riz dans un grand nombre de préparations culinaires tels que les potages, crèmes, poudings, etc... On prépare encore avec le riz une tisane adoucissante et légèrement astringente.

TAPIOCA — SAGOU — ARROWROOT

Le tapioca, le sagou et l'arrowroot sont des féculs qui apparaissent assez souvent sur nos