

Quelques acres pour la semence de blé, s. v. p. n'oubliez pas !

"Le paysan qui sait le mal qu'on a à faire pousser le blé, a pour le pain un pieux respect. Perdre un morceau de pain en le jetant à la rue est regardé comme un sacrilège. Il faut voir la ménagère entamer la miche ! Elle procède à cette opération comme à une cérémonie religieuse. D'abord elle ne manque jamais de faire, avec son couteau, un signe de croix sur la croûte du dessous; puis elle coupe chaque tranche avec lenteur et ramasse soigneusement les miettes éparses sur la table. Cette façon presque solennelle d'entamer la miche m'a toujours frappé dans mon enfance et m'a imprimé dans l'esprit un profond respect pour cette nourriture indispensable à la plus large part de l'humanité. (André Theuriot).

Dans 58,0% des foyers de cultivateurs, d'après les résultats d'une enquête conduite par les agronomes, le pain se cuit à domicile. C'est un moyen bien sage et pratique d'économiser. Si le pain coûte 4 sous la livre, un sac de farine en fournit pour une valeur de \$5.18, soit environ 130 livres, et ce sac de farine n'aura coûté que \$2.00. En tenant compte du coût des quelques ingrédients requis outre la farine, comme la levure, le sucre, la graisse, il reste une économie de près de 50%.

Le gain serait encore plus élevé, et le pain plus nutritif si l'on cultivait son blé et en tenait la farine.

Mlle Eugénie Paré, auteur du bulletin No. 131, "Le Pain de Ménage" que vous devriez lire, si vous ne l'avez pas fait déjà, prouve qu'une récolte de 40 boisseaux de froment, ce qui exigerait une semence de trois à quatre minots de blé, fournirait la farine nécessaire pour la consommation annuelle d'une famille de sept personnes mangeant habituellement six livres de pain par jour.

Je vous charge de calculer ce que vous coûteraient, en semence et frais de culture, ces deux trois ou acres de blé. Nous savons que l'achat de ces quarante minots de blé converti en farine exigerait un déboursé de \$40.00.

Il faut vous prévenir qu'avec la farine que vous obtiendrez de votre blé, vous ne pouvez boulangier un pain aussi blanc que si vous employez de la farine à boulangerie du commerce.

Mais ce n'est pas la couleur du pain qui en assure la qualité.

Les qualités d'un bon pain ont été ainsi décrites par le Dr Louis Violet:

"La proportion de la croûte relativement à celle de la mie varie évidemment selon la forme du pain; elle est de un pour cinq en moyenne. La croûte doit être bien cuite, d'un beau jaune doré, sonore, adhérente à la mie, lisse à sa superficie, sans gerçures ni crevasses, excepté celles qu'on y a pratiquées avant l'appât ou que la cuisson occasionne à un des côtés sur toute la longueur.

"Il faut que la mie soit uniforme, d'un blanc jaunâtre, spongieuse, parsemée de trous, (yeux) de forme inégale, facile à mâcher et à ramollir avec la salive, sans rester en masse dans la bouche, élastique; que les yeux reparassent quand on l'a médiocrement pressée; qu'elle se gonfle dans l'eau et se dessèche parfaitement à l'air chaud; que pétrie entre ses doigts, elle ne s'y attache pas; enfin, qu'elle ne contienne pas de grumeaux de farine; qu'elle ne se pelotonne pas en masses compactes et ne soit ni diffuse ni grasse.

On peut dire encore bien d'autres choses du bon pain; il doit être léger, savoureux, nourrissant, facile à conserver sans altération; il doit exhaler l'odeur agréable qui lui est spéciale et pouvoir absorber une grande quantité de

liquide sans se délayer. On a reconnu qu'un des moyens pratiques les plus sûrs pour apprécier sa qualité était de le faire tremper dans du bouillon; et cette opération présente une importance d'autant plus considérable que la plupart des ouvriers français consomment une grande partie de leur pain sous forme de soupe.

Toutes ces qualités que doit avoir un bon pain dépendent du choix de la farine à employer, et du mode de panification.

Nous dirons tout d'abord que c'est une erreur de croire que le pain est d'autant meilleur qu'il est plus blanc.

A Paris, par exemple, où il se consomme environ 2,225,000 livres de pain par jour, les farines sont blutées d'une façon excessive, on rejette environ 28% du grain de blé, perdant ainsi du gluten et des phosphates.

Le pain bis bluté seulement à 15 ou 16% est plus nutritif, plus savoureux, plus riche en azote et en phosphore.

Certaines compétences affirment qu'un chien qui est nourri exclusivement de pain blanc meurt dans les cinquante jours; nourri de pain bis, il vit indéfiniment.

A cause d'une surabondance de froment en France, les récoltes ayant beaucoup dépassé la moyenne depuis deux ans, des taux d'extraction plus élevés ont été imposés, pour résorber au plus tôt les stocks excédentaires. Les farines à pain disponibles de ce fait, sont dépourvues d'éléments nutritifs essentiels.

On fait campagne pour le retour au bon pain. La Société de Thérapeutique en a pris l'initiative au mois d'avril dernier et le vœu que celle-ci a émis en faveur du retour au bon pain a été soigneusement étudié puis appuyé par les sociétés auxquelles le projet fut soumis.

Nous verrons que l'une de ces sociétés, La Société de Pathologie comparée de Paris, composée d'éminents médecins a été unanime à déclarer que le pain ne présente plus actuellement les qualités désirables pour l'alimentation courante pour diverses raisons:

1. Certaines variétés de blés indigènes à gros rendements dits "amidonniers" devraient être exclus de la mouture;

2. Les taux d'extraction actuellement imposés, pour résorber les stocks excédentaires, fournissent des farines trop riches en amidon;

3. Les farines ainsi obtenues, trop purifiées, sont dépourvues d'éléments nutritifs essentiels;

4. Les conditions de rapidité suivant lesquelles s'opère la panification, entraînent un emploi excessif de levure et conduisent à des pâtes trop mobiles et par suite à des pains dont la mie n'est plus facilement mastiquable.

Pour lutter contre la sous-consommation du pain, conséquence d'une composition et d'une fabrication défectueuses, les mesures suivantes doivent être envisagées:

1. Sélection et mélange judicieux de nos blés pour n'admettre en mouture

Pour vos graines de semence

Un appel à nos cultivateurs et maraîchers

A beau mentir qui vient de loin. Ce vieux proverbe est d'autant plus vrai chez nous que nous avons la curieuse manie de croire que ce qui vient de loin est meilleur. Comme si les Canadiens français étaient moins intelligents ou moins honnêtes que les autres qui se sont enrichis à nos dépens en profitant de cette fausse mentalité, de ce manque de jugement que nous manifestons trop souvent.

Nombre de gens, cultivateurs, maraîchers, jardiniers, amateurs mêmes, ont cru bien faire en donnant leurs commandes de graines de semence et de tout ce qui est nécessaire pour la culture et le jardinage à des maisons d'autres provinces quand ce n'était pas de l'étranger. Pourtant, les résultats n'ont pas toujours été ce qu'ils avaient espéré.

Ces mêmes gens, en agissant ainsi, ont oublié que nous avons chez nous, dans notre province, des maisons essentiellement canadiennes-françaises qui font un très gros commerce de graines de semences de toutes sortes, de plants d'arbres fruitiers et d'ornementation, etc. et qui offrent toutes les garanties de compétence et d'honnêteté que l'on puisse désirer. Ils ont oublié aussi-ils ne le savaient peut-être pas-que d'importantes entreprises agricoles de l'Ontario et des Provinces Maritimes s'approvisionnent aux principales maisons de notre province, non pas par sympathie, mais parce qu'on sait y trouver ce qu'il y a de mieux. Et pendant ce temps il est des gens qui envoient ailleurs l'argent qui est déjà si rare dans notre groupe. Ne diminuent-ils pas ainsi le pouvoir d'achat de la population qui seule leur assure un marché pour leurs produits?

Nos maisons sont bien organisées. Elles ont de magnifiques catalogues qu'elles envoient gratuitement sur simple demande. Elles ont tout pour satisfaire. Pourquoi achèterions-nous ailleurs? Et si on ne connaît pas le nom de ces maisons, on n'a qu'à s'adresser à la Ligue de l'Achat Chez Nous, Chambre 1001, 4^e est, Notre-Dame, à Montréal, qui s'empresse de faire parvenir la liste de nos maisons faisant une spécialité de ce commerce.

que des céréales de bonne valeur boulangère;

2. Retour à un taux d'extraction rationnel, basé sur le poids à l'hectolitre du blé et consacré par l'expérience, pour aboutir à des farines renfermant l'intégralité de l'albumen du grain de blé;

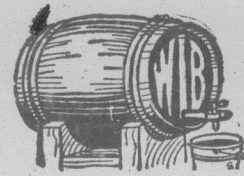
3. Panification conduite dans les conditions voulues de température et de temps, indispensables pour l'accomplissement des phénomènes biologiques qui caractérisent la fermentation panariaire.

Au cours du travail de panification, toute addition exagérée de levure doit être évitée ainsi que toutes pratiques ayant pour effet d'introduire dans la pâte une quantité exagérée d'eau en vue d'un rendement excessif en pain par rapport à la quantité de farine introduite dans le pétrin.

Il n'est pas douteux que le pain obtenu en tenant compte de ces données essentielles redeviendra apte à reconquérir la faveur dont il jouissait autrefois auprès du public et du corps médical.

En principe nous pouvons dire que les blés de fantaisie que les grandes moulinseries nous offrent sont plus riches en amidon mais plus pauvres en

Quelle attitude prenez-vous en face des prix élevés des aliments ?



Plusieurs fermiers ont trouvé que les fourrages grossiers rendus plus succulents avec la Mélasse de Sucre de Canne Pure W.I.B. constituaient un excellent substitut au foin très dispendieux! Les animaux en raffolent et profitent bien. Informez-vous auprès de votre marchand. Écrivez-nous pour avoir une copie gratuite de la brochure "Comment alimenter la mélasse".



Mélasse de Sucre de Canne Pure

CANADA WEST INDIES MOLASSES CO. LIMITED

5400, Notre-Dame Est, Montréal.

gluten que le pain dit de seconde qualité.

Il en est de même de la différence comme valeur nutritive entre le pain fabriqué avec les farines à boulangerie vendues par le commerce et la farine domestique.

Résumons si vous le voulez bien ces considérations déjà un peu longues mais quand même opportunes au moment où vous préparez votre plan de culture et décidez les récoltes que vous ensemencerez très prochainement.

Il y a économie à cuire le pain à la maison.

Vous épargnez encore plus si vous cultivez votre blé et en obtenez votre farine.

La farine blanche, blutée à 60% ne contient que l'amidon et une partie du gluten, or les farines trop riches en amidon ne sont pas des plus recommandables.

La farine blutée à 85% est celle qui contient l'amidon, le gru rouge, le gru blanc et le petit son. Le 15% élevé ne représente que le gros son. (Parmentier dans son "Manuel du parfait boulangier, a écrit, le son fait du poids mais ne nourrit pas). C'est cette farine qui donne ce qu'on appelle le pain bis dont la valeur alimentaire est incontestablement plus grande que le pain blanc en procure.

Si vous visez à réaliser le plus de bénéfice possible au cours de l'année qui commence vous avez là une recette, qui en vaut une autre. Personne ne vous oblige à l'adopter, mais elle n'est pas moins recommandable.

Cultiver votre blé, en obtenir la farine, cuire votre pain c'est la façon d'obtenir l'aliment indispensable au riche comme au pauvre, le meilleur marché possible.

N'oublions pas que la crise nous ramène, bon gré mal gré, à l'obligation à tirer le meilleur parti de toutes les ressources de nos fermes.

PIERRE ANTOINE.

Votre cheval TOUSSE-T-IL? Évitez le SOUF. FLE. Donnez-lui ANTI-TOSSA, le meilleur remède connu. Par poste 85c. Pour toute autre maladie, consultation gratuite. Écrivez-nous. The General Veterinary Drug, Ltd., Hull, Qué. Établi en 1899.