

La céréale est-elle une panacée ?

Si 50 % des calories brûlées par l'humanité chaque jour proviennent des céréales et montrent, ainsi leurs caractères prioritaires pour l'homme, elles méritent d'être reconsidérées à une plus juste valeur dans notre façon de nous nourrir et de nous soigner.

Michel Dubray en abordant l'aspect historique, puis ethnobotanique nous apporte des preuves tangibles de la place de ces petites graines, non seulement dans l'assiette, mais aussi dans nos cultures et nos soins.

La synthèse est claire ; les céréales sont bénéfiques pour tout le monde quel que soit l'âge ! Au-delà du pouvoir nourricier, elles soignent aussi. Des recettes données tout au long de ce livret dévoilent des propriétés thérapeutiques insoupçonnées pour des maladies bien actuelles.

C'est l'allergie croissante au blé, notamment au gluten, qui a interpellé et incité l'auteur à se plonger dans l'univers des graminées. Il nous invite à remettre à leur juste place les produits céréaliers dans un cadre sain ainsi que le pain. Le pain, cet aliment le plus sacré, toujours à la première place dans l'histoire humaine, une place qu'il n'aurait peut-être jamais dû quitter. À l'heure où les farines d'insectes s'invitent sur les tables pour les besoins grandissants d'une population croissante, l'auteur conduit chacun vers une réflexion indispensable quant aux choix alimentaires à faire pour bien vivre le monde de demain.