Ce qu'il faut savoir sur le gluten

De nombreux termes différents liés au gluten conduisent rapidement à l'incertitude. Vous pouvez lire ici ce qu'ils signifient et quelles céréales Biofarm offre dans son assortiment :

Le gluten
Le gluten est la protéine du gluten, qui est une composante de nombreuses céréales. Le gluten de la farine est d'une grande importance pour la qualité boulangère. Comme son nom l'évoque (« glue » en anglais), le gluten fait en sorte que la pâte du pain ou du gâteau «colle» et ne se désagrège pas.

La maladie cœliaque
On parle de maladie cœliaque lorsque l'intestin est intolérant au gluten. Même les plus petites quantités de gluten provoquent chez les personnes concernées des réactions physiques telles que fatigue, épuisement, diarrhée, constipation, etc. Si les personnes affectées renoncent strictement aux aliments contenant du gluten, la muqueuse intestinale peut se rétablir complètement et les troubles disparaissent.

Céréales contenant du gluten
Le blé, l'épeautre, l'orge, l'engrain, l'amidonnier, le seigle, le triticale, l'avoine et l'épeautre vert contiennent des quantités variables de gluten selon le type de céréale.

Naturellement sans gluten
Le maïs, le riz, le millet, le quinoa, le sarrasin, l'amarante sont naturellement dépourvus de gluten.

Le cas particulier de l'avoine
Des études ont montré que de nombreuses personnes atteintes de la maladie cœliaque tolèrent l'avoine, à condition qu'elle ait été spécialement produite et qu'elle n'ait jamais été contaminée par du gluten tout au long de la chaîne de valeur. Les produits à base d'avoine disponibles dans le commerce ne sont donc pas adaptés. Nous recommandons d'introduire l'avoine sans gluten dans l'alimentation uniquement sous surveillance médicale.

Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil

+41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch

Biofarm ist Gründungsmitglied der Bio Suisse, Bio-Zertifizierung CH-Bio-006

Symbole sans gluten

Le symbole de l'épi barré dans un cercle définit que la teneur en gluten d'un aliment est inférieure à 20 mg par 1000 g de matière sèche.

Les aliments dont la teneur en gluten est comprise entre 21 et 100 mg par 1000 g de matière sèche peuvent être étiquetés «aliments à très faible teneur en gluten».

Les céréales de Biofarm sont-elles sans gluten?

Nos produits à base de maïs, de millet, de riz, de quinoa, de sarrasin et d'amarante sont naturellement exempts de gluten. Toutefois, nous n'utilisons pas le symbole de l'épi barré pour les produits garantis sans gluten, car les céréales naturellement sans gluten peuvent entrer en contact avec des céréales contenant du gluten à différents endroits sur le trajet entre le champ et l'emballage:

- Nos agriculteurs suisses battent les céréales avec la même machine, qu'il s'agisse de céréales avec ou sans gluten.
- Dans le moulin, les céréales contenant du gluten sont également moulues.
- Dans l'atelier de conditionnement de l'entreprise, on ne conditionne pas seulement des céréales sans gluten, mais aussi des céréales avec gluten. Ainsi, malgré un nettoyage minutieux des appareils après la mise en bouteille, une «contamination» minimale peut survenir.

Les personnes qui souhaitent éviter le gluten peuvent consommer sans problème nos céréales qui en sont naturellement dépourvues. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque qui ont besoin de l'étiquetage des produits avec l'épi barré doivent malheureusement se rabattre sur d'autres marques.

Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil

+41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch

Biofarm ist Gründungsmitglied der Bio Suisse, Bio-Zertifizierung CH-Bio-006