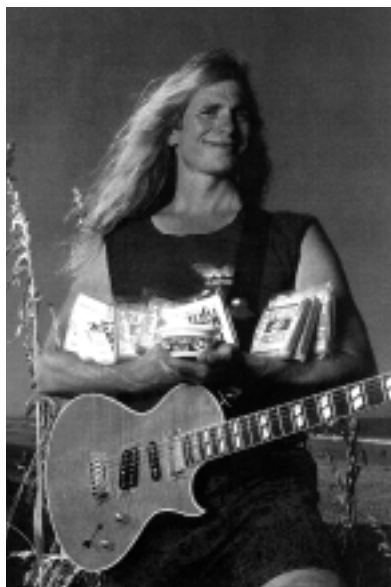


“NOURRITURE DU FUTUR”

LES GRAINES DE CHANVRE DÉFIENT LE SOJA



Par
Richard ROSE,
le Grand Fromage
président-fondateur
de Sharon's Finest.

En Octobre 1993, Sharon's Finest était classée n° 281 sur les 500 premières sociétés privées les plus performantes aux Etats-Unis.

Vous rappelez-vous qu'à la fin des années 70 et 80, la plupart des gens proclamaient le soja comme la nourriture du futur ? Après tout, il pousse presque partout, il est riche en protéines, en huile et en fibres, et il peut être transformé en de nombreux aliments. En tant que végétalien (c'est à dire quelqu'un qui ne mange ni viande, ni volaille, ni poisson, ni produits laitiers, ni oeufs), j'ai moi-même suivi le soja à cette époque et j'ai dirigé pendant 7 ans une société qui fabrique du tofu. Aujourd'hui encore le produit principal de ma société s'appelle TofuRella, et il est fait avec la nourriture la moins appréciée d'Amérique, le tofu (à base de soja). C'est donc avec une certaine expérience que je déclare que l'ère du soja, nourriture du futur, est passée. Cette belle idée est actuellement démodée ! Aujourd'hui, la fibre et l'huile nutritives d'une graine nouvellement "redécouverte" dépassent de loin le potentiel du soja comme "nourriture pour le nouveau millénaire" : la puissante graine de chanvre, oui la graine de chanvre !

CHANVRE CONTRE SOJA

Comparons maintenant la graine de chanvre avec le soja. Comme le soja, le chanvre pousse partout... Après tout, c'est une "mauvaise herbe". Les deux plantes sont originaires de Chine, bien que le chanvre soit plus vieux de quelques millénaires, et considéré avec plus de respect. Mais alors que l'on cultive le chanvre pour le papier, le textile, le cordage (corde et ficelle), la médecine, la biomasse, l'huile et la nourriture, le soja est plutôt une culture pour l'alimentation et l'huile, avec un potentiel de biomasse. Les deux plantes sont très bonnes pour les sols, bien que le soja ait l'avantage puisqu'il fixe l'azote dans le sol. Mais

le chanvre connaît moins de nuisibles et arrête mieux les mauvaises herbes. Jusqu'ici, la graine de chanvre a un petit avantage sur le soja.

COMPARAISON ALIMENTAIRE

Le soja est renommé pour sa teneur en protéines relativement élevée (environ 34% en poids), de plus il contient les huit acides aminés essentiels - ce qui en fait une "protéine complète". Mais la graine de chanvre, qui est également une protéine complète, ne contient qu'environ 24% de protéines - donc 1 point pour le soja (bien que les régimes riches en protéines soient considérés aujourd'hui comme étant la source de multiples maux). Bien que la graisse soit devenue un tabou pour de nombreuses personnes, c'est toujours la substance qui lubrifie les machines et les corps. Le soja ne contient que 17,5% de graisse, comparés aux 30% de la graine de chanvre. L'acide linoléique (LNA) - acide gras essentiel - ne représente que 7% de la teneur en graisse du soja, et l'acide linoléique (LA) - l'autre acide gras essentiel - en représente 50% (rapport LNA:LA 1:7). Mais le rapport entre les acides gras essentiels fait de la graine de chanvre la plus remarquable des deux : sur les 30% de graisse de la graine de chanvre, 20% sont constitués d'acide linoléique et 60% d'acide linoléique, soit un rapport de 1:3 - considéré comme étant le meilleur équilibre (et le seul endroit où on le trouve dans la nature, c'est dans la graine de chanvre !). La graine de chanvre contient aussi l'acide gamma-linoléique (AGL), le bon acide gras que l'on trouve dans l'huile de poisson, alors que le soja n'en contient pas. Donc, non seulement la graine de chanvre contient 70% de plus d'huile que le soja (ce qui la rend économiquement plus importante), mais la qualité de son huile est bien plus nutritive que celle du soja. Et bien que l'une et l'autre de ces huiles puissent être utilisées pour faire tourner les moteurs diesel, les premiers moteurs diesel tournaient à l'huile de graine de chanvre, depuis longtemps une huile comestible et industrielle, un produit important en Europe de l'Est.

La plupart des nutritionnistes recommandent le soja pour sa fibre, mais il ne contient que 4 à 5% de fibres alors que la graine de chanvre en contient 35%, soit presque 8 fois plus ! (Non, je ne compte pas les fibres sur la tige du chanvre utilisées pour le textile, seulement la fibre dans la graine, que l'on trouve principalement dans sa solide cosse de protection).

Comme pour les autres aliments, la différence entre les deux est minime, sauf que la graine de chanvre a une teneur plus élevée en phosphore, en fer et en vitamines B.

APPLICATIONS DE TRANSFORMATION ALIMENTAIRE

Le soja est utilisé pour fabriquer des produits alimentaires divers tels que de la crème glacée. La graine de chanvre peut être utilisée dans la plupart des produits qui sont aujourd'hui faits à base de soja, mais pas tous. Ce n'est pas un problème technique lié à la graine de chanvre, mais plutôt le résultat de l'interdiction grotesque du gouvernement américain, vieille de 59 ans, qui empêche toute culture et recherche sur le chanvre non psychotrope, alors que des centaines de millions de dollars alimentent la recherche sur le soja. [Le gouvernement américain a prohibé la culture du chanvre en 1937, suite à une campagne de diabolisation de la plante liée à la consommation de marijuana - ndlr].

La graine de chanvre est très digeste (il est écrit que Bouddha a vécu avec 1 graine de chanvre par jour pendant les 3 ans de sa période d'ascétisme), et les graines de chanvre fraîches rivalisent en goût avec les graines de tournesol. Le soja, d'autre part, est connu pour causer des gaz et déranger l'estomac s'il n'est pas traité correctement. Il contient des inhibiteurs de la trypsine (qui empêchent l'absorption des protéines) et de nombreuses personnes sont allergiques au soja. De plus, le goût du soja est souvent mal accepté, et difficile à masquer.

SCORE FINAL : GRAINE DE CHANVRE 7 - soja 3

Alors ? Je ne suis pas en train de suggérer que l'industrie mondiale de transformation du soja se convertisse à la graine de chanvre (bien que ce ne soit pas une mauvaise idée). Ce que je suggère, c'est que les consommateurs, les spécialistes de la nutrition, les commerçants et les fonctionnaires du gouvernement donnent à la modeste graine de chanvre son dû. Elle a un pouvoir nutritionnel qui dépasse de multiples façons celui du précédent champion nutritionnel, le soja.

Il existe des milliers de livres de recettes sur le soja, et peut-être trois sur la graine de chanvre. Des centaines de produits alimentaires nutritifs pourraient et devraient être réalisés avec la graine de chanvre, y compris le tofu, les alternatives au fromage, à la glace, au yaourt, au lait, au beurre, aux assaisonnements pour salades, aux pâtes à tartiner, au beurre de cacahuète, à la viande et bien d'autres encore. Avec une économie libre, le prix de la graine de chanvre rivaliserait avec celui du soja, l'une des cultures les plus économiques du monde. La seule chose qui gêne, c'est l'ignorance - et aussi cette maudite loi vieille de 59 ans...

Richard ROSE
Email : richard@rella.com

TABLEAU COMPARATIF

Pour 100 g	Soja	Graine de chanvre
Protéines	34 g	24,5 g
LNA (acide linoléique)	1,2 g	6 g
LA (acide linoléique)	8,75 g	18 g
Rapport LNA:LA (idéal 1:3)	1:7	1:3
Fibres	4,5 g	35 g
Calcium	190 mg	168 mg
Phosphore	470 mg	830 mg
Fer	7 mg	18 mg
Thiamine	0,5 mg	0,9 mg
Niacine	2 mg	2,5 mg
Riboflavine	0,2 mg	1,1 mg



Nos délicieux burgers et fromages à base de graines de chanvre sont riches en acides gras essentiels, en acide gamma-linolénique, en protéines complètes et en fibres ! Une nourriture complète à base des graines qui font partie de l'alimentation de l'homme depuis des siècles.

HempehBurger™ 100% végétarien. Se cuisine comme tout burger végétarien, ou s'utilise pour remplacer la viande dans vos recettes préférées.

Composition : graines de chanvre, soja organique, eau de source de montagne, riz brun organique, oignons séchés, vinaigre de cidre, germes de culture. La marinade est composée d'eau de source de montagne, de jus d'ananas, de sauce de soja, de gingembre et d'ail frais, d'huile de sésame, de poivre noir et de coriandre.

HempRella™ La première alternative au fromage fabriquée à base de graines de chanvre. Très riche en acides gras essentiels et en acide gamma-linolénique, faible en graisse.

Composition : graines de chanvre, eau, caséine, huile de soja, ail, épices, acide citrique, sel, persil.



Sharon's Finest

P.O. Box 5020

Santa Rosa CA 95402

Tél. (707) 576-7050

Fax (707) 545-7116

Email : hemp@rella.com

<http://www.rella.com>