

# Almanach du **Futur**

EXPÉRIENCES MOTIVANTES POUR UN MONDE MEILLEUR

Expérience motivante N° 52



**DU PAIN RUSTIQUE ET UNE  
COHÉRENCE AUTHENTIQUE**

*En marchant en vacances dans la rue Medellín en direction du centre de Mexico, nous avons acheté une miche de pain par pur hasard. Le pain n'a pas duré longtemps car en famille, nous l'avons mangé en un rien de temps. Nous avons acheté à nouveau au même endroit, quand Iván nous a invités à visiter sa boulangerie, son moulin et nous a raconté quelques-uns des nombreux secrets de la fabrication du pain artisanal. Une année s'est écoulée depuis cette première rencontre, un temps qui a fait grandir encore plus la curiosité de l'Almanach du Futur pour couvrir cette expérience motivante qui parle de vrai pain et de cohérence authentique.*



## PLUS RUSTIQUE QU'ORTIZ

À ma question, certes un peu naïve quant à savoir si son nom de famille est vraiment « Rústico », Iván rit : « Même ma mère m'appelle Rústico ; Mais j'ai toujours le nom de famille Ortiz ». Être dans la boulangerie entièrement artisanale d'Iván, où l'on cherche en vain des congélateurs, des réfrigérateurs, de grosses machines qui travaillent la pâte ; Ce qu'il y a, ce sont des tables, des étagères, le four, des sacs de grains de blé et de farine. Farine moulue dans la même boulangerie avec un moulin en bois à gros disques en pierre. « En parlant de fabrication du pain, il y a 3 sujets pertinents : la culture des grains, la mouture et la préparation », explique notre interviewé. Iván, le sixième d'une famille de sept frères dont les parents étaient cuisiniers, se souvient de son enfance ; Son père a dit à Elliot, son frère cadet, et à Ivan : « Si vous aimez la nourriture, apprenez à la préparer. » C'est ainsi qu'il a commencé à s'initier à la pâtisserie dès son plus jeune âge. Puis Iván

est devenu plus rebelle et au lieu d'étudier la gastronomie, il a fait un diplôme universitaire en audiovisuel et a commencé à travailler dans le monde de la télévision. Mais avant, il a étudié la gastronomie. *« Je gagnais très bien mais tout tournait autour des marques et des profits ; À cette époque de ma vie, faire du pain à la maison le soir était une thérapie »,* se souvient Iván.

Lorsqu'il a finalement pris la décision de quitter le monde de la télévision, il s'est d'abord consacré à un magazine en ligne sur l'alimentation et les produits sains. Il aimait vraiment ce qu'il faisait, mais il a quand même fait faillite au bout d'un an. Il se consacre alors, en partenariat avec certains de ses frères, à une entreprise de recyclage de bouteilles PET. Ivan récupérerait des bouteilles de partout avec une remorque. Finalement, il a pris la décision de se consacrer à ce qui lui plaisait le plus et ce depuis le début : faire du pain, mais du pain authentique, du pain artisanal, du pain qui prend soin de celui qui le mange.



## CAPRICES RUSTIQUES

Ivan aime travailler de ses mains. La quasi-totalité des meubles, étagères et tables de sa boulangerie ont été réalisés par lui, en collaboration avec son équipe. Il a rénové la caravane dans

laquelle il vendait de manière mobile ce qu'il produisait : du pain, des pâtes et des empanadas. Peu de temps après, une amie lui offre un four et sa mère lui laisse une chambre pour y installer un petit atelier. *"El Pan est l'histoire d'amour de ma vie",* avoue Iván et continue : *"Je me sens très heureux et j'ai trouvé la vie idéale pour moi."* La boulangerie est pour Iván plus qu'un commerce, c'est un espace de partage de vie. Jusqu'à ce qu'il ait la boulangerie, Iván fabriquait son pain au levain et le vendait en faisant du vélo. Tout au long du voyage, Iván s'est laissé guider par une voix intérieure. *« Enfant, je grimpais sur un figuier et, assis pendant de longues périodes sur le figuier, je parlais à l'arbre et lui disais : montre-moi le chemin... la nature ne m'a jamais quitté, jusqu'au moment où j'ai renoncé au monde de l'audiovisuel. »*

## AU GRAIN

Grâce à ses produits, ils ont accepté qu'Iván les vende sur un marché biologique, mais comme deux personnes ne

pouvaient pas vendre la concurrence), Iván vendait des pâtes et des pizzas. Mais les gens qui connaissaient le pain au levain qu'Iván préparait ne manquaient pas et lui demandaient de le vendre « sous la table ». Finalement, il demanda la permission et obtint la permission de vendre son pain au marché. Iván, déjà à cette époque, cherchait à s'approvisionner en grains de blé biologiques pour ses pâtisseries. Il a rencontré Alejandro Aguirre, un producteur de Puebla qui a vendu à Iván son premier sac de blé biologique sur le même marché. Ivan a utilisé un moulin à maïs pour le moudre, laissant une farine très grossière. Cette farine avec du levain, de l'eau et du sel a donné un pain dont Iván se souvient : « *J'ai eu une pierre de pain, une pierre ; avec une saveur riche mais à peine moelleuse* ». Sa famille lui a dit : « *Retourne à ton truc !* », mais Iván sentait qu'il avait raison. « *La farine de maïs est une chose et la farine de blé en est une autre* », explique notre boulanger et poursuit : « *J'ai mis mes maigres ressources en commun et j'ai acheté un moulin à blé.* » Avec ce moulin, Ivan réussit à moudre une farine plus fine.

Au marché biologique, il s'est lié d'amitié avec Abel, qui l'a invité à visiter son champ de blé à Tepetlixpa, dans l'État de Mexico. « *Nous montons à cheval* », dit Abel à Ivan. « *Nous avons visité un champ de blé au milieu de la montagne, entouré d'arbres et de végétation et le blé brillait comme de l'or sous les rayons du soleil.* » Iván dit que cette visite était comme escalader à nouveau son confident sur son figuier.

Les premiers clients réguliers du pain d'Ivan étaient pour la plupart des

étrangers. Iván se souvient des commentaires de nombreux Mexicains concernant leur pain :... comme il est petit, comme il est lourd, comme il est foncé ! Les gens sont habitués au pain blanc, moelleux, avec des bulles dans sa texture, sucré. « *J'ai compris qu'il existe 2 types de boulangeries ; certains qui recherchent la rentabilité et les ventes massives, en utilisant des farines blanchies avec très peu de fibres et beaucoup de protéines et d'amidon ; L'autre type, appelons-le boulangerie artisanale, travaille avec des céréales*



*et des espèces de blé anciennes, broyant de la farine de blé entier, avec beaucoup de fibres, faible en protéines et peu d'amidon. Alors que dans la pâtisserie moderne, le pourcentage de gluten est très élevé, environ 17 %, dans la pâtisserie artisanale, le pourcentage de gluten est toujours variable et peut varier entre 3 et 7 %.* » Le pourcentage élevé de gluten, qui est un groupe de protéines, génère une élasticité qui rend la pâte plus facile à travailler ; Il aide également à absorber l'eau et l'air. Cela contribue à réduire les coûts de production, tout comme l'utilisation de levure, qui permet de générer des pains avec plus de volume. Ce que cela signifie pour la digestion de notre corps est déjà un secret de polichinelle.

## **PRENDRE SOIN DE NOUS AVEC DU PAIN**

« *Je ne vais pas vendre à quelqu'un quelque chose que je ne mange pas* », dit Iván dans les cours qu'il propose

avec beaucoup de succès à ceux qui veulent découvrir son art de la pâtisserie artisanale. Il y a des gens qui viennent d'aussi loin que le Canada ou le Danemark pour y assister. Mais il y a aussi des gens du coin qui viennent par curiosité. *"Je me souviens d'une personne qui, étant propriétaire d'usines industrielles au Mexique, est venue au cours et m'a dit qu'elle voulait connaître les secrets de la fabrication artisanale du pain."* Il y a deux ans, Iván a investi dans un moulin artisanal en Autriche, construit en bois et doté de grands disques en pierre. Avec ce moulin, entre 30 et 60 tonnes de grains de blé bio sont transformées par an, alimentant sa boulangerie et pour la vente de farine de blé entier artisanale. A titre de comparaison : une installation de broyage industrielle traite 60 tonnes chacune. Ce sont des mondes complètement différents. Sachant que la consommation de farine de blé par personne/an au Mexique s'élève à 80 kilos, sous forme de tortillas, de pain et d'autres aliments, cela montre la pertinence de cette branche aux dimensions industrielles.

La norme dans ce monde, c'est-à-dire dans la boulangerie moderne, où la grande majorité d'entre nous achète du pain, sont des farines ultra-transformées, éliminant l'enveloppe des grains, les fibres et ajoutant un agent de blanchiment comme le peroxyde de benzoyle, interdit dans l'Union européenne. . « La clé, c'est la communication », explique Iván. Un palais conscient n'a pas tort. Chaque jour, José Luís, Iván ou une autre des 6 personnes qui savent tout faire mettent une livre de miettes de leur pain sur le quai d'entrée. Cette friandise attire les pigeons, les tourterelles et plusieurs espèces d'oiseaux. Lorsqu'une voisine remarqua ce spectacle, elle sortit et déposa des miettes de son pain industriel, mais son invitation n'attira aucun invité.

## **PLAINTES CONCERNANT LA TAILLE**

Avec le nouveau moulin en activité, Iván a commencé à cuisiner uniquement avec de la farine moulue dans sa boulangerie. Jusqu'alors, j'utilisais un

farine biologique, plus fine, standardisée et achetée. Les pains avec de la farine de blé 100 % biologique moulue avec sa coque et ses fibres avaient le même poids mais avaient un volume inférieur, en raison d'une teneur moindre en amidon, en protéines et de l'absence d'additifs. «*Iván, quel dommage que tu aies réduit ton pain*», disait souvent même les anciens clients. En effet, en n'utilisant pas de farine blanche, le pain est de meilleure qualité. Iván identifie trois lignes de vente : le pain, la farine de blé entier biologique moulue et les plats cuisinés. "Dans les cours, nous parlons et apprenons non seulement la technique de cuisson, mais aussi les obstacles et les dangers autour du pain, comme les agrottoxines, les substances génétiquement manipulées et les substances ultra-transformées." Le problème est que malgré les additifs et les substances nocives, le pain produit à partir de ces ingrédients est déclaré substance comestible.

«*Pour beaucoup de mes étudiants, l'obstacle est de s'approvisionner en farine de blé entier biologique. Il y a des gens qui, grâce à leur persévérance,*



*ont réussi à trouver des sources d'approvisionnement comme Lorena à Toluca, Haydee à Veracruz ou Jesús qui ont ouvert leur propre boulangerie* ». En effet, il n'est pas facile de trouver des producteurs qui choisissent de semer et de cultiver des espèces de blé anciennes puisque leurs rendements par hectare sont inférieurs de 1,7 à 2,5

tonnes à ceux des semences améliorées qui atteignent 7 tonnes et plus. Mais ces blés améliorés contiennent moins de fibres, plus de protéines et d'amidon. Réaliser avec ces farines un pain « artisanal », respectueux du système intestinal et digestif humain, et où la consommation de pain ne devient pas un autre péché nutritionnel, est un exercice de peu de sens.

## **BOULANGER HOMME DES CAVERNES**

« *C'est comme ça que certains m'appellent, mais j'adore ça ; Ici, nous prenons soin les uns des autres, ceux qui viennent acheter et ceux d'entre nous qui produisent et vendent.* » La plupart des clients sont historiques et sont traités de bouche à oreille, ce qui élargit le cercle des clients. Iván travaille actuellement avec un ami sur un livre qui parle de ce que nous devrions savoir sur le pain. "Ça va être un recueil d'anecdotes puisque je documente mon projet de vie à partir d'anecdotes." Beaucoup de ceux qui viennent acheter savent qu'acheter du pain là où Iván achète,

c'est acheter leur passion. "Mon rêve est d'acheter un champ d'un hectare et de documenter la production artisanale de blé biologique de toutes pièces, de le cultiver dans le respect de la biodiversité, des engrais naturels et sans produits chimiques de synthèse, qui soit très proche de tous pour qu'ils puissent le visiter souvent." Iván habite à sept minutes en vélo de la boulangerie ; Il ne veut pas perdre une partie de sa vie dans les embouteillages et envisage sérieusement de se procurer à nouveau

un vélo cargo pour vendre du pain dans la rue également.

« Ceux d'entre nous qui travaillent ici, José Luís, Daniel, Adriana, Germán et ma mère Rosa, qui s'occupent des questions comptables, nous sommes heureux ». Ils travaillent 5 jours par semaine, 8 à 9 heures par jour, pas de travail de nuit. C'est un module business, réservé aux amis clients et à ceux qui travaillent. Lorsqu'on lui demande ce qu'ils font, Iván répond immédiatement : « Nous faisons du pain heureux ».



## MESSAGES AU FUTURE

- Une cohérence authentique et une attention mutuelle, perceptibles par notre deuxième cerveau, l'intestin.
- Quand l'éthique prime sur l'esthétique : l'expérience documentée nous montre que la nourriture artisanale – ancestrale est quelque chose de si précieux que nous devrions commencer à la comprendre et à l'apprécier avant que notre corps et notre santé nous obligent à reconsidérer notre vision.
- N'attendons pas un changement de direction dans les affaires concernant ce que nous mangeons. Manger est un acte politique autant qu'un soin. En tant que consommateurs, nous avons le dessus et il n'y a rien de mieux que de commencer par changer nos habitudes dans quelque chose d'aussi quotidien que manger : sain, responsable et aussi délicieux.

# Almanach du Futur

Le texte a été préparé après avoir visité et discuté très cordialement et longuement avec Iván Ortiz, alias le Rústico, dans sa boulangerie la plus accueillante que l'Almanach du Futur ait jamais connue, sans même parler du pain spectaculaire - pour ceux qui veulent goûter le pain : Direction le bonheur : Medellín 265, Roma Sur, mairie de Cuauhtémoc, entrée par la porte en bois sur Tlaxcala, c'est un coin jaune. Très reconnaissant à Ivan d'avoir partagé ses secrets sur le pain et le bonheur avec l'Almanach.

Auteurs: **Jorge Krekeler**  
jorge.krekeler@posteo.de

Conception: **Ida Peñaranda - Gabriela Avendaño** Photographies: **Iván Ortiz - Jorge Krekeler**  
Traduction: **Mauricio Gnecco**

Coordonnées concernant l'expérience documentée:

**Panadería El Rústico**  
**Iván Ortiz**  
contactorusticopan@gmail.com  
Instagram: ivanrustico

Edition: **Juin 2024**

[www.almanaquedelfuturo.com](http://www.almanaquedelfuturo.com)

Avec le soutien de:



En alliance avec:



Sous le patronage de :



CC-BY 4.0, d'autres licences peuvent s'appliquer aux logos, images individuelles et textes (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/21.06.2018>)