

## LES CÉRÉALES



Les céréales sont beaucoup moins importantes que la viande mais constituent une source essentielle de vitamines (dont la vitamine E dans le germe de blé et de maïs, vitale pour la fertilité) et de minéraux.

Juliette de Baïracli Levy conseille d'exclure les régimes 100 % carnivores et les farines blanches, dénaturées. Les chiens ont besoin de céréales prédigérées, comme peut le leur procurer le contenu des intestins des herbivores. Au passage, notons qu'ils mangeaient aussi des écorces d'arbre – excellente « doggy food » – issues des entrailles des chèvres et lapins.

Mais attention : les quantités ne doivent pas dépasser environ 15 % de la ration journalière et doivent être facilement assimilables.

### L'orge

Il est d'une grande aide pour l'élevage de chien ! Riche en magnésium (antiacide), l'orge est la plus alcaline des céréales.

Excellent détoxifiant du sang et réfrigérant pendant la saison chaude.

Les Arabes la distribuent généreusement à leurs pur-sang et Salukis.

La farine d'orge a des propriétés apaisantes.

Utilisée autrefois en cataplasme pour les problèmes de peau. Médicament pour les problèmes de reins.

### Le seigle

Sous sa forme complète, le seigle contient de la fluorine pour des ongles forts et un émail des dents résistant.

Bonne nourriture pour les chiens sujets à l'embonpoint.

Conseillé sous forme de galettes de grains soufflés.



## **Le maïs**

En aliment unique, cette céréale peut soutenir la vie pendant des mois. Elle doit être donnée précuite et en pétales/flocons (une poignée par jour pour un chien de taille moyenne).



Le maïs contribue à la beauté du poil et des dents. Il améliore la fertilité.

En Écosse, les Border Collies partageaient le maïs des moutons, trempé dans du petit-lait.

Le maïs peut être donné cru, en direct des champs, quand les épis sont encore tendres et laiteux. Juliette de Baïracli Levy gratte les grains avec un éplucheur à légumes et les mélange avec un peu d'huile végétale, de lait et de sel. Les chiens en raffolent.

Vous pouvez aussi le faire avec du maïs en boîte, puisqu'il s'agit d'un des rares végétaux, avec l'ananas, qui conservent leurs qualités en canette métallique.

Pour les problèmes de reins, émincez les barbes des épis – 2 cuillères à café pour un chien de taille moyenne – sur la nourriture ou faites-les infuser.

## **Le riz**

Privilégiez le riz complet seulement, qui procure de nombreux minéraux (thiamine, niacine et fer).

Les chiens peuvent de temps à autre faire un repas de riz + huiles végétales (maïs, olive) + œuf cru.



Si vous n'avez que du riz blanc, ajoutez 2 cuillères à café de son de blé par tasse de riz cuit pour rajouter des fibres et des vitamines.

Le jus de cuisson a des propriétés antidiarrhéiques.

Le riz se trouve aussi sous forme de grains soufflés.

## **L'avoine**

En flocons, c'est une nourriture canine vitale, bien supportée par la plupart des sujets. L'avoine est la céréale qui contient le plus haut taux de protéines et une bonne dose de fer.



Elle est réputée nettoyer les intestins, calmer le système nerveux, contribuer à la solidité des os.

Le porridge de flocons d'avoine est la nourriture des élevages de Border Collies en Écosse, chiens de berger hyperactifs très résistants au froid et à l'humidité.

Les flocons d'avoine ont déjà été précuits lors de leur transformation. Ne les cuisez pas, mais laissez-les tremper une nuit dans du lait, du lait coupé d'eau ou un bouillon de légumes (orties + carottes ou peaux de pommes de terre + cosses de petits pois). Ajoutez un peu de sel.

Le lait d'avoine est une excellente nourriture pour un chien malade. Versez un quart de litre d'eau chaude sur une poignée de flocons. Laissez tremper une nuit et pressez les flocons pour en retirer le lait, que vous faites tiédir. Ajoutez une cuillère à dessert de miel ou de sirop d'érable.

## **Les graines de lin**

Un tonique d'hiver que l'on peut ajouter aux autres céréales.

Riche en minéraux et oméga 3, les graines produisent une huile très grasse qui, par voie orale, est très bénéfique pour la croissance du poil, mais on peut aussi l'utiliser en externe pour nourrir la fourrure.



L'enveloppe des graines est très dure et doit être mise à tremper pendant 24 heures dans une bonne quantité d'eau. Jetez cette eau gélatineuse, puis cuisez pendant 30 minutes en remuant.

## **Une recette de Natural Rearing**

Une façon de préparer les céréales est d'en faire des flocons (maïs, avoine...) en les écrasant entre des rouleaux chauds.

Faites un mélange de 4 céréales sous forme de flocons ou pétales non grillés : orge, avoine, seigle et blé complet (attention : le blé doit être préalablement pilé et précuit), que vous laissez tremper pendant une nuit dans un bouillon de légumes froid, du lait entier ou du lait caillé.

Vous pouvez ajouter un peu de carottes râpées, des herbes, des olives noires dénoyautées et un peu d'avocat écrasé.