

Concentré d'énergie et amaigrissant

L'épeautre, l'ancêtre de l'âge de bronze, a des qualités que bien d'autres produits alimentaires pourraient envier: l'épeautre est sain, maintient en forme physique et morale, se trouve dans la tendance „gourmet“ à condition de choisir parmi les anciennes variétés, en particulier le „PurEpeautre“.



Centrale de substances nutritives PurEpeautre

„L'épeautre est la meilleure des céréales, il est réchauffant, nourrissant et vigoureux; et il est plus digeste que d'autres variétés de céréales. A celui qui le mange, l'épeautre fournit une bonne chair et du sang, il rend joyeux et donne un bon moral“ écrivait l'abbesse Hildegard von Bingen (1098 - 1179). Les analyses les plus récentes confirment les observations historiques faites par Hildegard von Bingen et la place particulière qu'occupe le PurEpeautre parmi les céréales: C'est un excellent fournisseur de protéines et une source importante d'acides aminés essentiels. Sa teneur en minéraux, notamment en zinc et en magnésium, nettement plus élevée, comparée à la farine de froment, est également impressionnante. Par ailleurs, le PurEpeautre se distingue par un schéma optimal d'acides gras avec une teneur nettement plus élevée, comparée au froment, en acides gras non saturés, notamment en acide linoléique (Omega-3), acide linoléique (Omega-6) et acide oléique (Omega-9). Pour conclure, le PurEpeautre est riche en fibres alimentaires, même sous forme de farine claire. Bref: Les produits de boulangerie et les mets PurEpeautre sont un précieux enrichissement face à notre alimentation basée trop souvent sur le froment.



Entraînement sportif et amaigrissement avec bonne humeur

La teneur en hydrates de carbone, acides gras et fibres alimentaires de l'épeautre constitue une alimentation idéale pour les personnes qui font attention à leur ligne et aux sportifs. Le secret: son sentiment de satiété dure plus longtemps grâce à l'énergie qu'apporte l'épeautre, malgré un taux de glucides très bas. L'index de glycémie indique le taux de sucre dans le sang. L'index de l'épeautre complet est de 35, comme pour des carottes crues. Il est de 40 pour le froment complet, de 50 pour des flocons d'avoine, de 55 pour des pâtes et de 70 pour le riz blanc. L'épeautre apporte donc très lentement de l'énergie dans



l'organisme en diffusant un taux de glucides régulier, qui évite les coups de fatigue. De plus, grâce à son taux élevé en protéines, l'épeautre constitue un aliment idéal pour perdre du poids et se sentir bien.

Bonne assimilation des éco-céréales

L'épeautre est recommandé pour son faible taux d'acidité. En outre, grâce à sa composition, il a un effet diurétique. L'épeautre est facilement digéré et idéal pour les enfants, les convalescents et les sportifs de haut niveau. L'épeautre est par nature une céréale écologique: sa hauteur protège les épis des maladies provoquées par des champignons, l'enveloppe (que les Suisses appellent la balle) protège les graines des substances nocives. Les longues tiges empêchent une culture intensive avec beaucoup d'engrais. Par conséquent, la condition pour obtenir une bonne éco-céréale est de choisir d'anciennes variétés non croisées avec du froment et cultivées sans procédé de raccourcissement des tiges. L'épeautre qui remplit toutes ces conditions est disponible en Suisse sous la marque PurEpeautre.



PurEpeautre – Recommandable pour tous les groupes sanguins

La raison pour laquelle vous devriez absolument connaître votre groupe sanguin (O, A, B ou AB) est exposée ci-dessous par le Dr Peter J. D'Adamo. Né en 1956 à New York, il a observé pendant un grand nombre d'années en tant que médecin et naturopathe renommé aux Etats-Unis les rapports entre le groupe sanguin, le mode de vie et d'alimentation, la santé et les maladies. Il classifie pour tous les groupes sanguins l'épeautre avant le froment. Pour les groupes sanguins B et AB, l'épeautre est même très digeste. Pour tous les autres groupes sanguins, il est classifié comme neutre. Ainsi, l'épeautre serait un alternatif excellent au froment qui, selon l'auteur, devrait même être évité pour la plupart des groupes sanguins.



groupes sanguins	bien assimilé	neutre	non recommandé
O		Epeautre	Froment
A		Epeautre	Froment
B	Epeautre		Froment
AB	Epeautre	Froment	

PurEpeautre dans la tendance Gourmet

Aujourd'hui, des gourmets, cuisiniers et boulangers innovateurs recherchent à nouveau des produits du terroir avec leur propre saveur unique. L'épeautre correspond exactement à ces critères. En outre, l'épeautre de nos ancêtres cultivé par des paysans avertis et transformé de façon artisanale sort du lot pour son fin goût de noix et pour ses nombreuses possibilités d'utilisation culinaires. Premièrement, la farine d'épeautre se prête très bien à la préparation de pâtes à pain et à gâteaux. L'épeautre contient plus d'amidon que toutes les autres sortes de céréales. Le résultat donne une pâte élastique et belle, adaptée pour des pains savoureux, des pizzas, des gâteaux sucrés ou salés. Deuxièmement, la farine d'épeautre se prête de façon excellente pour la fabrication de fines pâtes fraîches, souvent enrichies avec des produits de saison comme l'ail d'ours et les cèpes. Avec toute la graine et surtout avec le blé récolté encore vert, les cuisiniers innovateurs préparent de fabuleux plats, notamment un risotto ou un soufflé rustique. Les flocons d'épeautre se prêtent à la préparation de savoureux muesli, la semoule d'épeautre donne de délicieuses soupes et de fins puddings. Et au lieu de la bière de froment, les connaisseurs apprécient maintenant la bière mousseuse d'épeautre.

