

La centrale d'energia e dimagrante

La spelta, il cereale originale dell'età del bronzo, dimostra delle qualità che altri prodotti alimentari non possiedono e lo invidiano per queste qualità. La spelta è sana, mantiene in forma il fisico e la mente, si trova nella tendenza „gourmet” ed è d'origine un cereale ecologico - a condizione che si scelga la PuraSpelta.



La centrale d'energia della PuraSpelta

La spelta non è solo uno dei cereali con il più ricco contenimento di proteine, ma contiene anche molte vitamine (del Gruppo E, B, acidi cloridrici e niancine) e dei minerali, specialmente del ferro, magnesio e fosforo. In più la spelta contiene sei su otto amminoacidi essenziali che favoriscono la produzione degli ormoni della felicità e del ben essere. Un'altra qualità che porta la spelta, sono i grassi „buoni”. Questo cereale pieno di forza contiene preziosi acidi grassi salutari e non contengono colesterolo. Gli acidi grassi hanno cura dei vasi sanguigni e prevengono gli infarti cardiaci. Questi acidi sono d'importanza vitale per le pareti delle cellule e per i nervi.



Allenarsi e dimagrire con buon umore

L'alto contenuto degli idrati di carbonio complessi, gli acidi grassi e le fibre alimentari della spelta, fanno diventare questo cereale un alimento ideale per l'alimentazione per persone che guardano la loro linea ed agli sportivi. Il segreto: la sensazione di sazietà dura più a lungo, grazie a l'energia che porta la spelta, anche se ha un „Glyx” molto basso. L'index di glicemia „Glyx“ indica quanto aumenta la glicemia dopo che si mangia qualcosa. La glicemia della spelta originale integrale è di 35 ed è sullo stesso livello delle carote crude. Il frumento integrale ha già un „Glyx” di 40, i fiocchi d'avena, un „Glyx” di 50, la pasta (spaghetti & Co) un „Glyx” di 55 e il riso bianco ha un „Glyx” di 70. Alimenti con un „Glyx” basso, vengono smaltiti dall'organismo molto lentamente in zucchero. Provvedono così per un'equilibrata glicemia e fanno rimanere sazi per lungo tempo, in forma e felici.



Un eco-céreal ben digeribile

Le persone che si riguardano e non vogliono mettere il loro corpo troppo sotto un alto tasso d'acidità, scelgono la spelta. Questo céréale un po' basico agisce neutrale, ed è quindi molto importante per l'equilibrio acido. Grazie alle sostanze idrosolubili, la spelta è per questo molto digeribile ed è ideale per bambini, per persone in convalescenza e sportivi su alto livello. La spelta è di natura un eco céréale: la sua altezza protegge le sue spighe dalle malattie dei funghi, la pula protegge i chicchi dagli elementi nocivi. Il gambo alto impedisce una coltivazione intensiva con molto concime. Di conseguenza, le condizioni per ottenere un buon eco céréale e di scegliere una anziana varietà non incrociata con altri frumenti e coltivate senza accorciamento del gambo. Le spelte che riempiono tutte queste condizioni sono disponibili in svizzera sotto la marca PuraSpelta.



PuraSpelta e raccomandabile per tutti i gruppi sanguigni

La ragione per la quale dovete assolutamente sapere il vostro gruppo sanguigno (0, A, B o AB) é perché leggendo qui sotto, attraverso gli studi fatti dal Dr. Peter J. D'Adamo. Nato a New York nel 1956. Ha osservato per molti anni, essendo un medico rinomato su base naturale negli Stati Uniti, i rapporti tra i gruppi sanguigni, i modi di vita e dell'alimentazione, della salute e delle malattie. Egli classifica la spelta per tutti i gruppi sanguigni prima del frumento. Per i gruppi sanguigni B e AB la spelta si mostra molto digeribile, per tutti gli altri gruppi sanguigni, la spelta è classificata neutrale. Per questo motiva la spelta è un'eccellente alternativa al frumento.



Gruppi sanguigni	Ben digeribili	Neutrale	Non raccomandati
0		Spelta	Frumento
A		Spelta	Frumento
B	Spelta		Frumento
AB	Spelta	Frumento	

PuraSpelta con tendenza Gourmet

Oggi giorno, gourmets, cuochi e panettieri innovativi, ritrovano e usano i prodotti regionali con quei sapori unici. La spelta corrisponde esattamente a questi criteri. In oltre, la spelta dei nostri avi, coltivate da contadini innovativi e lavorati artigianalmente, con il suo sapore fine di noce e per le sue possibilità culinarie la fa diventare così speciale. Primariamente la farina della spelta si presta benissimo per fare la pasta, del pane dei dolci e delle torte. La spelta contiene molti amidi che tutte le altre qualità di céréali. Il risultato, la pasta della spelta diventa elastica e bella, adatta a fare del pane squisito, ma anche per torte salate o dolci e per la pasta della pizza. Secondariamente, la farina della spelta si presta benissimo per delle paste finissime fresche, molte volte arricchite con prodotti di stagione come l'aglio d'orso e i porcini. Con tutto il grano e soprattutto con il chicco di spelta raccolto ancora verde, delle cuoche innovative come per magia, preparano un risotto gourmet magnifico, come tra l'altro un soufflé rustico. Con i fiocchi di spelta si preparano dei buoni müsli, con la semola di spelta si creano delle zuppe e budini saporiti. Già adesso i conoscitori della birra, consumano la birra a base di spelta che a base di frumento.

