

Care sunt, concret, avantajele pâinii integrale?

- acest tip de pâine are un aport nutritiv complex: minerale, fibre, aminoacizi și vitamine
- există un raport ideal, echilibrat între proteine, glucide
- senzația de sațietate apare mult mai repede evitându-se astfel abuzul cantitativ
- este mai bine tolerată de bolnavii diabetici, deoarece are un conținut mai redus în glucide.
- reprezintă cel mai bun remediu profilactic împotriva constipației,
- este lipsită de E-uri.



Pâinea coaptă în Gospodăria Țărănească Mereuță este din făină integrală naturală, proaspăt măcinată la moară de piatră, cu hamei malț și miere de albini. Coacerea se realizează în cuptor tradițional cu lemne. În timpul coacerii nu este folosit uleiul vegetal, ci tărîța de grâu, cu scopul de a obține o pâine necancerigenă.

Adresa noastră: or.Căușeni, str.31 August 1989, nr.22
Tel. 068742436, 079742470, 0243 24471



*Gustul pînii adevărate
nu trebuie să fie dat uitării*

Să ne amintim cum se cocea pâinea acum cîțiva zeci de ani în urmă:

Făina era măcinată la moara de vînt sau cea de apă, unde bobul de grâu era strivit între 2 pietre, la rece, păstrîndu-se toate substanțele nutritive. Adusă acasă, făina era cernută cu dibăcie, plămădită cu botcale, miere și apă de izvor, frămîntată cu dragoste de gospodine și coaptă cu căldură în cuptorul cu lemne.

Toate acestea par departe de realitatea noastră, unde oamenii în pofida faptului că știu de riscul la care se supun zilnic, optează pentru mîncarea rapidă și nesănătoasă.

Noi ne-am gîndit să facem accesibilă pentru toată lumea o astfel de pâine sănătoasă, avînd componente 100% naturale.

“Gospodăria Țărănească Mereuță” vă propune :

- pâine din făină integrală cu hamei, botcale de vin, malț și cu miere de albini
- făină integrală de grâu, seacă, ovăz, orz, porumb etc.
- miere de albini



Drojdie – otravă

Oamenii au uitat gustul pâinii adevărate. Nu-și mai amintesc că pe vremuri pâinea se cocea întotdeauna prin dospire. Toate componentele de fermentare erau exclusiv de origine vegetală. Aluatul () se prepara din făină de secară, orz și grâu. Anume acești fermenți îmbogățeau organismul cu vitamine, enzime, biostimulente și, mai presus de toate, îl săturau cu oxigen. Datorită acestui fapt corpul uman devenea mai energic, mai eficient, mai rezistent la răceli și alte maladii.

Drojdia *Saccharomyces* (drojdie termofilă), speciile căreia sunt utilizate în industria de alcool, bere și panificație, în natură nu apar. Celulele *Saccharomyces*, din păcate, sunt mai rezistente, decât celulele țesutului. Ele nu se distrug, în timpul de gătit sau cu salivă în organismul uman. Celulele ucigașe de drojdieucid celulele sensibile umane, mai puțin protejate în organism, prin emanarea substanțelor otrăvitoare cu greutate moleculară mică.

Drojdiiile termofile se multiplică în organism într-o progresie geometrică și permit microflorei patogene să trăiască în mod activ și să se înmulțească, inhibând microflora normală. **Se încalcă grav activitatea tuturor organelor digestive: stomacului, pancreasului, vezicii biliare, ficatului, intestinelor**

Utilizarea produselor alimentare, preparate pe bază de drojdie termofilă, cauzează formarea cheagurilor de nisip, iar apoi pietrelor în vezica biliară, ficat, pancreas, constipație și formarea tumorilor. În intestine se dezvoltă microflora patogenă. Se încetinește evacuarea maselor toxice din organism, se formează buzunare de gaz, în care stagnează pietrele fecale. Treptat, ele cresc în membranele mucoase și straturi submucoase ale intestinului. Sistemul digestiv își pierde funcția sa de protecție și reduce cea de digestie. **Vitaminele se digerează insuficient, nu sunt digerate în plină măsură oligoelementele și cel mai important din ele - calciu.**

Ce alegem?

Făina albă sau făina integrală

• Făina integrală este obținută prin macinarea grâului în totalitate, așadar toate componentele grâului se află în această făină (tărâță, germeni și endosperm) și nimic nu se pierde în procesul de măcinare al bobului de grâu.

Principalii constituenți cunoscuți ai grâului sunt săruri minerale și elemente catalitice — *Ca, Mg, Na, K, Cl, S, Si, Zn, Mn, Co, Cu, I, Ar, grăsime fosforată, amidon, vitaminele A, grupul B, E (în germeii de grâu), K, D, PP, fermenți, diastaze, acizi grași polinesaturați, antioxidanți, pigmenti vegetali, fitohormoni, glicozizi, alcaloizi, taninuri*. Grâul conține toți cei 10 aminoacizi esențiali. Făina albă este rafinată și conține numai endosperm.

• Făina integrală este măcinată la moara de piatră, unde temperatura dintre pie-

tre nu atinge mai mult de 40°C . Făina albă se obține la morile cu rotile, unde se ating temperaturi foarte mari în timpul măcinării, distrugând vitamine, enzime și substanțele nutritive.

• **Comparativ cu făina albă, făina integrală conține: cu 400 % mai multe vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, E) și minerale(Fe și Zn), cu 500 % mai multe fibre.**

Fibrele au mai multe beneficii pentru cei care le consumă: - au valoare calorică foarte mică; - asigură o digestie cât mai corectă curățând tractul digestiv; - au efect pre-biotic (asigură o floră intestinală sănătoasă) - reduc riscul apariției cancerului

