

Chleb z płaskurki

Chleb wypiekany z płaskurki ma piękny zapach oraz lekko orzechowy smak, który powinni docenić wszyscy koneserzy zdrowego pieczywa.

Zawarte w zbożu składniki mineralne nadają pieczywu charakterystyczną ciemną barwę.



Składniki chleba

- zakwas żytni,
- mąka z płaskurki,
- ziarno słonecznika,
- ziarno żyta,
- sól,
- woda.



Płaskurka

Płaskurka, czyli starsza siostra pszenicy orkisz, jest jednym z pierwszych udomowionych zbóż i znana już była mieszkańcom starożytnej Mezopotamii ok 10 tys. lat p.n.e. Zboże płaskurka jest bardzo odporne na choroby, szkodniki i niedogodności klimatyczne, nie toleruje stosowania nawozów, pestycydów oraz środków ochrony roślin.

Uprawia się je wyłącznie ekologicznie, tradycyjnymi metodami, dzięki czemu jest wolne od chemii i zanieczyszczeń.

Walory zdrowotne płaskurki:

- zawiera bezpieczny gluten (gluten płaskurki, w przeciwieństwie do pszenicy zwyczajnej, składa się w dużej części z gliadyn, przez co jest lepiej tolerowany przez osoby z celiakią),
- doskonały składnik diet redukcyjnych (jest niskokaloryczna 335kcal/100g, zawiera dużo białka i błonnika pokarmowego, dzięki czemu na długo zapewnia uczucie sytości),
- poprawia trawienie i podnosi odporność (dzięki zawartym w niej minerałom takim jak fosfor, magnez czy wapń oraz witaminom z grupy A i B),
- chroni przed cukrzycą typu 2 (zawiera większe ilości β -glukanów, które redukują poziom cholesterolu i równoważą poziom glukozy we krwi), leczy migreny, anemię, działa anty-nowotworowo (zawiera 5 razy więcej witaminy B2 niż współczesne zboża, odpowiedzialnej za prawidłowe działanie całego organizmu),
- doskonale wpływa na wzrok (zawiera od 3 do 4 razy więcej luteiny i beta-karotenu niż współczesna pszenica, ponadto dostarcza nam bardzo dużo witaminy A),
- chroni nasze serce (jest doskonałym źródłem antyoksydantów w tym prowitaminy A, która jest silnym przeciwutleniaczem),
- zapobiega powstawaniu nowotworów układu pokarmowego.



**Chleb z płaskurki
znajdziesz w piekarniach**













