

Kaiken hyvän alku ja juuri
On siinä, että vatsa voi hyvin.
Siitä riippuu myös viisaus ja
Kaikki hyvä, mitä ihmiskunta
Saa aikaan.
-Epikuros



SPELT

- Ajanlaskumme alussa rooman-armeijan tiedetään marssineen speltin voimalla
- Spelttiä on viljelty Euroopassa jo 9000 vuotta sitten
- Kautta historian speltti on säilyttänyt alkuperäisen koostumuksensa luonnonmukaisena ravintona
- Salaisuus perustuu ravintosisältöön sekä helppoon sulavuuteen elimistössä
- Sisältää runsaasti monityydyttämättömiä rasvahappoja (elintärkeitä elimistölle, eikä elimistö tuota näitä)
- Arvokas vitamiinin lähde (runsaasti B-vitamiinia, joka vaikuttaa aineenvaihduntaan)
- Käytetään ruoan valmistukseen ja leivontaan

SPELTIN RAVINTOSISÄLTÖ

PROTEIINIA n. 14-17 %
(Tavallinen vehnä 12-13 %)

HIILIHYDRAATTEJA
n. 75 g * joista ravintokuituja n. 8,2g

RASVAA n. 3 % * paljon moni-tyydyttymättömiä rasvahappoja, esim. linolihappoa 26,8 % ja
öljyhappoa 26,4 %

B-VITAMIINEJA * B₁ 0,65 g * B₂ 0,23 g

AMINOHAPPOJA n. mg/g * kystiini 1,35 * isoleusiini 5,60 * leusiini 9,00 * lysiiini 2,75 *
metioniini 4,00 * fenyyialaniini 7,00 * treoniini 5,60 * tryptofaani 1,80 * valiini 5,80

KIVENNÄISAINEITA n. mg/100 g * kalium 398 * fosfori 172 * magnesiumum 118 *
kalsium 38 * rauta 4,17

RUUSUSUOLA

- Ruususuola-kristallisuola louhitaan käsin Bolivian vuoristosta tai Himalajalta
- Nimi Ruususuola, tulee punertavasta väristä, joka syntyy mm. mangaanista ja raudasta
- Ensimmäisen luokan tasalaatuiset ruususuolakimpaleet valikoidaan huolella, työstetään käsityönä ja pilkotaan pienemmiksi, lopuksi huuhdotaan ja jauhetaan.
- Kristallisuolan sähköisen atomirakenteen vuoksi se liukenee veteen muodostaen sähköä johtavan liuoksen, joka palauttaa tehokkaasti kehon nestetasapainon, joka tasaa verenpainetta ja suojaa kehoa eri sairauksilta

RUUSUSUOLAN RAVINTOARVOISTA

- Ruususuola-kristallisuolan natriumkloridi-pitoisuus on alhaisempi ja vastaavasti arvokkaiden suojaravinteiden pitoisuus on korkeampi
- Alkuperäinen Ruususuola-kristallisuola sisältää 28 kertaa enemmän hyvälaatuaista rautaa kuin tavallinen merisuola
- Tavallisesta valkoisesta suolasta on poistettu kemiallisesti kaikki mineraalit, koska ne häiritsevät suolan teollista jatkojalostamista
- Ihmisen keho tarvitsee suolaa ja lukuisia mineraaleja elintoimintojen ja aineenvaihdunnan säätelyyn
- Ruususuolassa on ihmisen keholle välttämättömät alkuaineet ja mineraalit mm. kalsium, magnesium, kalium ja rauta tallella hyvin imeytyvässä muodossa
- Ruususuola sisältää yhteensä n. 80 erilaista tärkeää mineraalia

INTIAANISOKERI

- Valmistetaan Väli-Amerikassa
- Työllistää ja kouluttaa intiaaneja sekä toimii vaihtoehtona kokapensaamien viljelylle
- Ravintorikkaasta sokeriruosta puristetaan sen mehu hellävaraisesti
- Mehu kuivataan miedolla lämmöllä ja sen vuoksi kaikki sokeriruon tärkeät ainesosat, vitamiinit ja kivennäisaineet säilyvät
- Kuivatettu mehu jauhetaan ja pussitetaan
- Sokeria ei kiteytetä eikä sen valmistuksessa käytetä mitään kemikaaleja tai myrkkyjä
- Puhdas maaperä antaa hyvän kalium/magnesium suhteen, jota pidetään tärkeänä myös kehon happoemästäasapainolle

SOKERIEN RAVINTOARVOJA

	Kidesokeri / valkoinen sokeri	Täysruokosokeri
Energiaa	384 kcal 1607 kJ	352 kcal 1473 kJ
Vettä	0,8 g	5 g
Proteiinia	0 g	1,7 g
Rasvaa	0 g	0 g
Hiilihydraatteja	99,2 g	89,7 g
Kivennäisaineita	0 mg	3600 mg
Kalsiumia	1 mg	240 mg
Fosforia		31 mg
Rautaa	0,1 mg	4,7 mg
Natriumia	2 mg	27 mg
Kaliumia	3 mg	1100 mg
B1 vitamiinia	0 mg	0,05 mg
B2 vitamiinia	0 mg	0,07 mg
Niasiinia	0 mg	0,8 mg

Helppo tomaattikeitto (n. 1,5 litraa)

500g paseerattua tomaattia
50g Aurinkokuivattuja tomaatteja
1 Sipulia
Valkosipulia oman maun mukaan
1-2 paprikaa
1/2 dl Pikariisiä
1 dl kermaa tai koskenlaskijajuustoa 1/2 pakettia
Suolaa
Valkopippuria

Lisää kaikki ainekset kattilaan.
Keitä kunnes riisit ja kasvikset ovat kypsentyneet.
Lisää lopuksi keittoon kerma tai koskenlaskija,
Sekä mausteet.
Kiehauta.

Nauti vaalean leivän kera.

Nuotioleivät (n. 10 kpl)

4 dl spelt jauhoja
½ tl ruususuolaa
2 tl leivinjauhoa
50g margariinia
1 ½ dl vettä tai maitoa

Sekoita kuivat aineet keskenään.

Lisää joukkoon neste.

Vaivaa taikina ja leivo ohuita leipiä.

Voit halutessasi paistaa leivät tikkupullien tapaan.

Tikkupullat (n. 9 pullaa)

3 dl spelt vehnä jauhoja

6 rkl intiaani sokeria

1/4 tl ruususuolaa

1/2 tl Kardemummaa

Ripaus kanelia

1 tl leivinjauhetta

1 dl maitoa

Spelt vehnä jauhoja pullien leipomiseen

Sekoita kuivat aineet

Lisää joukkoon maito.

Leivo taikinasta n. 20 sentin mittaisia, sormenpaksuisia pötköjä.

Kierrä pötkö paksun puutikun ympärille.

Paista pulla riittävän etäällä liekeistä.

Pulla on kypsä nautittavaksi 15-20 minuutissa eli kun se irtaoo tikusta ilman väkivaltaa.

Taikinan voi leipoa heti.

Pullat voit valmistaa myös ritilällä

Voit leipoa taikinasta myös pannupullia, jolloin taikinan tulee olla löysempää (nestettä n. 1,5 dl)

LÄHTEET

<http://www.sunspelt.fi/spelt.htm>

<http://www.hyvinvoinnin.fi/tuote/4488/Himalajan-kristallisuola-ruususuola>

http://organichealth.fi/organicfoods/documents/Organic_health_052009.pdf

<http://www.intiaanisokeri.fi/>