

Receta N°1

Bizcocho de espelta

Ingredientes:

3 tazas de harina de Espelta
1 huevo
½ taza de aceite
3 c.s. de concentrado de manzana
½ taza de leche de soja
½ taza de zumo de manzana
Un puñado de pasas de corinto
¼ c.c. de anises
¼ c.c. de canela
1 c.c. de bicarbonato (con 2 gotas de zumo de limón)
Almendra picada
2 c.s. de melaza de arroz

Preparación

Bate el huevo y añade la leche, el aceite, el concentrado de manzana, el zumo, los anises y las pasas.



Tritura todo con la batidora ligeramente. Añade la harina, poco a poco, removiendo con una cuchara de madera. Al final, junto con la última de harina, agrega el bicarbonato y 2 gotas de zumo de limón.

Engrasa un molde con un poco de aceite, añade el preparado y decora con unas almendras picaditas. Hornea a 180-200 grados durante aproximadamente ½ hora. Disuelve la melaza de arroz con 2 c.s. de agua y unta con ello el bizcocho. Vuelve a meterlo en el horno para que tenga un bonito color dorado.

Receta N°2

Para preparar rebozados sin huevo

Ingredientes:

Harina de espelta
Agua
Salsa de soja
Semillas de sésamo (opcional)
Unas gotas de vinagre

Estas recetas ecológicas han sido creadas exclusivamente para este folleto, por la Prof. en cocina natural y energética Marisa Fernández - www.marisafernandez.com



Preparación:

En un bol añade 3 ó 4 cucharadas soperas de harina de espelta. Agrega agua poco a poco hasta formar una crema. Sazona con un poco de salsa de soja y unas gotas de vinagre. Puedes, asimismo, agregar unas semillas de sésamo para que tu rebozado quede más crujiente.



Luz de Vida
alimentos ecológicos



Harina de Espelta Integral

Origen

La espelta, escanda o trigo salvaje, es un cereal antiquísimo, considerado como el origen de toda la familia del trigo que se consume hoy en día.

Su origen se sitúa entre Irán o Irak hace 22.000 años. En España (la Escanda Asturiana) se sabe de su existencia gracias a las excavaciones hechas en Campa de Torres (Gijón), el Pico el Castiello de Moriyón (Villaviciosa) donde en el estudio arqueológico de tres castros preromanos, fechados entre los siglos VIII y VI a.C., se encontraron restos de este cereal.

La espelta se utiliza como ingrediente para elaborar panes, bizcotes, bollería,



galletas, patés, cervezas, pasta italiana y tortitas. También puede encontrarse en forma de grano, harina, sémola, cús-cús, en copos y en forma de germinados donde se multiplican sus nutrientes, confiriéndole un sabor ligeramente dulzón e intenso.

En Egipto tenía múltiples formas de consumo, desde hacer panes y pastas hasta como elemento base de la cerveza junto con el mijo, la cebada y el arroz.

Características

La asimilación de sus nutrientes es extraordinaria, ya que al ser una planta que no ha sufrido tantas variaciones, como el trigo común no produce tantas alergias. Por otro lado, la espelta es apreciada por su gusto agradable y particular (Sabor: matices azucarados, gusto de avellana). En Francia es considerada el caviar de los cereales.

La grasa que contiene la espelta es fundamentalmente del tipo insaturado. No contiene colesterol, y es rica en ácidos grasos esenciales (ácido oléico y ácido linoléico), los cuales el cuerpo humano no puede sintetizar. El perfil genético de la espelta difiere del trigo hasta el punto de permitir a las personas sensibles o alérgicas al trigo

reemplazarlo por la espelta en su alimentación.

Es una buena fuente de vitaminas. Es muy rica en ácido silícico, uno de los nutrientes más necesarios en nuestro organismo ya que fortalece los tejidos y resfuerza el sistema inmunitario y circulatorio. Nos aporta muchas fibras, ideal para combatir el estreñimiento, la obesidad, además de reducir el colesterol.

Virtudes terapéuticas

Débil resistencia orgánica frente a las infecciones.
Ayuda a combatir el insomnio, colitis, desórdenes intestinales
Stress
Recuperación después de esfuerzos.



Tabla nutricional

Valores Nutricionales *medidos por 100 G.*

CARBOHIDRATO	72,21 gr.
PROTEINAS	13,30 gr.
POTASIO	385 mg.
CALCIO	38 mg
MAGNESIO	2,90 mg.
SODIO	17 mg.
MANGANESO	3,04 mg.
HIERRO	4,1 mg.

Esta es una iniciativa de **Luz de Vida y NaturaSi** para acercarte a una alimentación sana y natural.

NaturaSi
El Supermercado Natural

C/ El Cid N°3 Piso 3 - www.naturasi.es
Tel. 91 781 3746 - Madrid