



sottole Stelle



perchè  
Scegliere

# il Pane Germogliato



il nostro esclusivo  
processo di Germinazione

# l'energia nascosta

Il **chicco** di grano riposa beatamente e **conserva** al suo interno **vitamine**, **minerali** e altri nutrienti.



Un **seme** può rimanere in uno stato di apparente inattività che può durare moltissimo tempo.

Il processo con il quale riprende la sua attività è detto **germinazione**. Il **fattore essenziale** per iniziare la germinazione è l'**acqua**: dal momento in cui essa viene assorbita dal seme si attivano i principi presenti in esso. Il seme comincia a gonfiarsi e ad aumentare visibilmente il suo volume. In questa fase si attivano gli **enzimi**, elementi energetici grazie ai quali hanno inizio le trasformazioni chimiche che precedono e favoriscono lo sviluppo del germoglio. Le sostanze di riserva presenti nel seme vengono così utilizzate per generare i nuovi tessuti che andranno a costituire il **germoglio** vero e proprio.

## un dolce risveglio

Con l'equilibrio tra umidità e calore il chicco inizia, con calma, a **risvegliarsi** e lentamente sboccia il **germoglio**.



La **seconda condizione** determinante è la **temperatura**.

Ogni specie di seme ha una gamma di temperature entro cui è possibile la germinazione: una temperatura minima, una massima e una definita ottimale. Al crescere della temperatura si accelerano tutti i **processi di germinazione**, fino al punto in cui l'eccesso di temperatura può danneggiare il seme o impedirne del tutto la germinazione.

**Terza condizione**, è la presenza di **ossigeno**. Il seme deve poter respirare per attivare l'insieme di attività chimiche legate alla germinazione.

**Quarto** e ultimo elemento è la **luce**, che permette la **fotosintesi** e regala ai germogli un ricchissimo **contenuto di clorofilla**.

# il frutto della **pazienza**

Il **germoglio nato**, porta con sé **tutti i nutrienti** che il chicco di grano ha **custodito gelosamente** durante il suo sonno.



Con l'aumento dell'umidità alcune **proteine** contenute nel seme, si attivano e diventano **enzimi**. Questi ultimi fanno sì che le proteine si scindano nei loro componenti di base: gli **aminoacidi**.

I **carboidrati** vengono trasformati in **zuccheri semplici** assimilabili molto velocemente dal corpo umano. Per questo motivo i germogli hanno livelli di **indice glicemico più bassi**.

I **sali minerali** e gli **oligoelementi** diventano più **facilmente assimilabili** dall'organismo. Essenzialmente troviamo sodio, ferro, calcio, potassio e fosforo.

Le **vitamine** presenti nei germogli sono una riserva eccezionale, tra queste troviamo tutte le vitamine del **gruppo B**, il retinolo (**vitamina A**), la **vitamina C** (antiossidante e antinvecchiamento) e tante altre a seconda del germoglio.

# la preparazione

L'ultima fase di questo percorso è la preparazione del nostro **Pane con grano germogliato**

4



I **chicchi germogliati** vengono lavorati grossolanamente fino a formare una **pasta** che porta con sé fibre, crusca e altri nutrienti;

La pasta si incontra poi con gli altri ingredienti e, in particolare, con un ingrediente paziente e calmo proprio come i germogli di grano da cui è composta: il **lievito di pasta madre**.



# il nostro Pane Germogliato

L'unione tra i germogli e il lievito madre dà vita ad un prodotto **frutto della pazienza.**



- ☑ **Biologico**
- ☑ **Alta digeribilità**
- ☑ **Ricco di Fibre e Fonte di Proteine**
- ☑ **con Germogli macinati freschi**
- ☑ **con Lievito di Pasta Madre**