

**Здоровое питание –  
философия жизни!**



**backaldrin®**

*The Kornspitz Company*



## Содержание

Хлеб «Динкель-Вахауэр».....	4
Рогалик «Мамма Миа».....	6
Хлеб «Вегипан».....	8
Хлеб «Спельта».....	10
Хлеб «Пурпурный».....	12
Хлеб «Актипан».....	14
Рогалик «Корншпиц».....	16
Хлеб «Чи».....	18
Краюшки «Швейцарские».....	20
Краюшки «Овсяные».....	21
Хлеб «Бородинский».....	22
Хлеб «Отрубной».....	24
Секрет здоровья в злаках!	26
Пшеница.....	26
Рожь.....	28
Ячмень.....	29
Спельта или полба.....	29
Пурпурная пшеница.....	30
Овес.....	31
Гликемический индекс продуктов.....	32
Таблица гликемических индексов.....	34

Хлеба, выпеченные на основе зерновых смесей backaldrin, в которые входят полезные для человека цельные злаковые культуры, богаты клетчаткой, протеинами, витаминами, минеральными веществами и благотворно влияют на организм человека.

## Хлеб «Динкель-Вахауэр»

### Универсальный хлеб для любителей спельты!

Хлеб «Динкель-Вахауэр» в качестве особого ингредиента содержит муку из виноградных косточек из долины Вахау, которая входит в список объектов Всемирного наследия Юнеско на Дунае. «Динкель-Вахауэр» с высоким содержанием балластных веществ не содержит пшеничную муку. Мука из виноградных косточек благотворно воздействует на все внутренние органы (особенно на сердце и сосуды), помогает очищению организма от шлаков и солей тяжелых металлов. Хлеб обладает приятным мягким, слегка пряным вкусом. Необыкновенно ароматный, он долго сохраняет свежесть и отлично подходит для полдника, также идеален для завтраков со сливочным маслом и мармеладом и для пикантных закусок.

Щедро обсыпан льняным семенем, кунжутом и солью.

Состав: семена подсолнечника, ржаная мука, мука из ржаного солода поджаренная, ржаная закваска, спельтовая мука, хлопья и закваска из спельты, мука из виноградной косточки и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 250 ккал.



## Рогалик «Мамма Миа»

По своему составу «Мамма Миа» идеально удовлетворяет потребности женщины. Продукт содержит те витамины и минеральные вещества, которых часто не хватает в женском организме:

- фолиевая кислота: снижает усталость, особенно важна во время беременности;
- железо: поддерживает иммунную систему, а также способствует образованию красных кровяных телец;
- кальций: особенно важен для наших костей и зубов;
- магний: вносит важный вклад в энергетический обмен веществ и мышечную функцию;
- витамин D: важен для функционирования иммунной системы.

Рогалик содержит ценные зерновые продукты – пшеничный и ржаной шрот, семена масличных культур – подсолнечника, кунжута и льна.

«Мамма Миа» имеет приятный мягкий вкус и, благодаря своему составу и семенной посыпке из смеси семян подсолнечника и кунжута, доставляет истинное удовольствие.

Состав: пшеничная мука, льняное семя, семена подсолнечника, сухая ржаная закваска, соль, соя, мука из ячменного солода, витаминно-минеральный комплекс (кальций, магний, витамин D3, фолиевая кислота).

Энергетическая ценность (100 гр.): 290 ккал.



## Хлеб «Вегипан»

**Вегипан® – бездрожжевой веганский хлеб с несравненным вкусом.**

Этот сенсационный хлеб любят не только веганы, но и все ценители цельнозерновых изделий. Во время любого приёма пищи: на завтрак, во время обеда, за ужином - Вегипан® утолит любой голод. Приятный, сочный, зерновой; на него легко нанести масло или паштеты. Содержит ценные компоненты. Высокое содержание зерновых культур и семян масличных культур завершают этот нежный, мягкий вкус.

Направление питания «Веган» у всех на устах, и хлебопекарные предприятия не исключение. С Вегипан® Вы узнаете бездрожжевой веганский цельнозерновой хлеб с незабываемым вкусом. В комбинации с различными веганскими рецептами, этот хлеб станет отличной альтернативой традиционным снежкам.

Состав: геркулесовые хлопья, семена подсолнечника, спельтовые хлопья, семя льна, пищевые волокна растительного происхождения, тыквенные семечки, кунжут, зародыши пшеницы и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 220 ккал.



## Хлеб «Спельта»

Хлеб «Спельта» производится с использованием уникального вида пшеницы – спельты. Спельта известна людям на протяжении многих тысячелетий. Этот «природный медикамент» обладает поразительными лечебными свойствами. Он богат минеральными веществами, витаминами и фолиевой кислотой, которая способствует предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний. По сравнению с обычной пшеницей, спельта содержит больше протеина, ненасыщенных жирных кислот и клетчатки, стимулирует обменные процессы в организме. Все полезные вещества, содержащиеся в спельте, имеют высокий уровень растворимости, поэтому они легко и быстро усваиваются организмом. Аллергологи утверждают, что даже если у человека есть аллергия на все злаковые и содержащийся в них глютен, это не означает, что будет проявляться аллергия на спельту. Она менее аллергенна.

Состав: цельнозерновая спельтовая мука, хлопья и закваска из спельты, подсолнечное семя, ржаная мука, сахар, соль и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 238 ккал.



## Хлеб «Пурпурный»

Хлеб «Пурпурный» выделяется тонким, оригинальным вкусом и пурпурным цветом мякиша благодаря составу многозерновой смеси из пурпурной пшеницы.

Пурпурная пшеница – это древний сорт пшеницы, который никогда не подвергался селекции и благодаря этому смог пронести сквозь столетия свою первозданную чистоту, является уникальным целебным продуктом, а хлеб на ее основе придется по душе любому взыскательному гурмэ!

Пурпурная пшеница - культура с богатым содержанием полезных для здоровья микроэлементов. Она содержит большое количество пищевых волокон, насыщает организм антоцианами, что очень благоприятно сказывается на здоровье человека. Антоцианы являются натуральной защитой для клетки, поскольку обладают свойством обезвреживать свободные радикалы. Это свойство является профилактическим в отношении заболеваний кровеносных сосудов и раковых заболеваний.

Состав: цельнозерновая мука из пурпурной пшеницы, тыквенное семя, семя подсолнечника, картофельные хлопья, грецкий орех и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 200 ккал.





## Хлеб «Актипан»

### Будь активным с Актипан®!

Компания backaldrin представляет хлебную новинку для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

Этот хлеб целиком и полностью направлен на удовлетворение пищевых потребностей спортсменов и активных людей. В соответствии с рекомендациями, разработанными немецкой Олимпийской спортивной конфедерацией Германии, цельнозерновой хлеб является основой спортивного питания. Актипан® - богатый источник углеводов и энергии для активных людей. Этот хлеб отличается высоким содержанием балластных веществ (более 8%) и высоким содержанием белка. Являясь цельнозерновым хлебом, и благодаря специальному отбору молодых проростков зерновых и зернобобовых культур, он содержит много витаминов, минералов, микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот. Для спортсменов и активных людей особый интерес представляет наличие микроэлементов, таких как железо и магний, а также высокое содержание витаминов В6, тиамина и

фолиевой кислоты. В сочетании с паштетами и другими продуктами питания Актипан® ежедневно предоставляет все, что необходимо для активных и следящих за своей физической формой людей. Хлеб сочетается как с пикантными, так и со сладкими продуктами питания. Актипан® идеально подходит к каждому приёму пищи и в качестве основы для сэнка.

Состав: пшеничная клейковина, проросшие зерна (спельты, кукурузы, пшеницы, просо, клевера лугового, люцерны посевой, льна, чечевицы, гороха), цельнозерновая пшеничная мука, сахар, зародыши пшеницы, амарантовая мука и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 340 ккал.





## Рогалик «Корншпиц»

Каждый день в мире выпекается и продается более 4.500.000 рогаликов «Корншпиц». Впервые приготовленный в 1984, в настоящее время – это самый популярный рогалик в Европе. Благодаря высокому содержанию шрота зерновых культур, который представляет собой измельченные злаки, «Корншпиц» содержит в себе все самое ценное, что есть в зерне. При этом доля балластных веществ в рогалике достигает 7%, что значительно выше аналогичного показателя в мюсли.

Рогалик «Корншпиц» создан на основе многокомпонентной зерновой смеси «Корн Микс». Наряду с ценной энергией углеводов, рогалик богат минералами (кальций, фосфор) и микроэлементами (железо, медь, марганец, цинк), витаминами группы В. Они способствуют очищению пищеварительного тракта, улучшают работу кишечника, снижают риск заболевания рака кишечника. «Корншпиц» на сегодняшний день является неотъемлемой частью многочисленных диет, направленных на снижение лишнего веса, и современных программ питания.

Состав: мука ржаная и пшеничная, пшеничный и ржаной шрот, пшеничные отруби, льняное семя, шрот из пшеничного солода, соль и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 220 ккал.



## Хлеб «Чиa»

Среди любителей здорового питания все большую популярность приобретают семена чиа. И это не случайно, ведь зернышки чиа – это просто бесценный источник полезных веществ для нашего организма.

Именно поэтому в баскалдрин разработали хлеб с семенами чиа, который содержит широкий спектр витаминов и жизненно-важных минералов, а самое главное, большое количество Омега-3 кислоты, в чиа ее даже больше, чем в рыбе. В ходе тестов выяснилось, что при выпечке хлеба с семенами чиа, большая часть Омега-3 в них сохраняется.

Эта кислота имеет огромное значение для работы сердечнососудистой системы, участвует в нервных, психических и двигательных процессах. Семена чиа помогают регулировать солевой баланс в организме, снижают аппетит и тягу к вредной пище. Благодаря способности впитывать большое количество влаги, они надолго дают ощущение сытости, тем самым замечательно подойдут людям, желающим похудеть либо сохранить вес.

Хлеб с семенами чиа – это прекрасный источник полезных веществ, облаченный во вкусную форму.

Состав: пшеничная мука, семена чиа, семена подсолнечника, соевая мука, кукурузная мука и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 320 ккал.



## Краюшки «Швейцарские»

Как известно, ржаная цельнозерновая мука превышает в несколько раз по своей пищевой ценности пшеничную. Большое содержание витаминов А, витаминов группы В, витамина РР, минеральных веществ, чем в пшеничной муке, делают изделия из ржаной муки незаменимыми в диетическом питании.



Мы предлагаем совершенно новый формат бородинского хлеба, который отлично подойдет для быстрого и здорового перекуса. Несмотря на то, что изделие пшенично-ржаное, оно обладает особенным вкусом, ароматом и запахом солода, характерного для традиционного бородинского хлеба.

Состав: ржаная цельнозерновая мука, пшеничная мука, ржаной солод, ячменный солод, семя подсолнечника, дрожжи, сахар, соль, пряности и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 340 ккал.

## Краюшки «Овсяные»

Овсяные хлопья богаты витаминами и микроэлементами, которые способствуют нормализации обмена веществ.

Компания backaldrin разработала замечательные рецептуры сэндов для активных людей, которые, не смотря на загруженную повседневную жизнь, хотят питаться правильно и полезно.

Состав: мука пшеничная и ржаная, овсяные хлопья, мука из ячменного солода, пшеничные отруби, дрожжи, соль, сахар, сухое обезжиренное молоко и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 330 ккал.



## Хлеб «Бородинский»

Специально для российских потребителей компания bascaldrin разработала микс «Бородинский новый». Использование смеси значительно упрощает технологию производства, позволяет сделать хлеб с традиционным «бородинским» вкусом.

В сравнении с белым хлебом бородинский менее калориен, а содержание некоторых полезных веществ выше. Так, в нем в четыре раза больше тиамина (витамин В1), необходимого для нормального функционирования нервной системы, присутствуют и другие витамины группы В, а также витамины Е и РР. Кроме этого в состав входят необходимые микроэлементы: железо, магний, фосфор, калий; незаменимые аминокислоты, белки, ферменты, клетчатка.

Волокна клетчатки, словно щетка, вычищают кишечник, освобождая организм от шлаков и токсинов. Все ингредиенты, входящие в состав хлеба, увеличивают его полезность. Солод насыщен микроэлементами. Патока, кроме большого набора витаминов, содержит полезный неочищенный сахар, а пряности способствуют выведению мочевой кислоты.

Бородинский хлеб очень эффективен и полезен для пищеварения, и имеет очевидную пользу для органов желудочно-кишечного тракта.

Состав: ржаные (-солод, - мука), частично поджаренные, сахар, частично поджаренная пшеничная мука, пшеничный глютен, пряности и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 200 ккал.



## Хлеб «Отрубной»

Отрубной хлеб компании backaldrin это кладезь витаминов. Содержащийся в этом хлебе в большом количестве витамин В6 позаботится о вашем психологическом равновесии. Нормальное функционирование нервной системы обеспечит витамин В12. Говорить о пользе аскорбиновой кислоты и витамина Е, вообще не приходится, ведь эти витамины в хлебе с отрубями содержатся в избытке. Немало в этом продукте и липоминовой кислоты, в которой организм нуждается для жизнеобеспечения многих систем. Цинк, содержащийся в этом хлебе, необходим для нормальной работы головного мозга. Если вы решили бороться с избыточным весом и придерживаетесь диеты, совсем отказываться от хлеба необязательно. Обычный хлеб можно заменить хлебом с отрубями. Клетчатка, которая в нем содержится, не только обеспечивает чувство насыщения, но и способствует выведению из организма ненужных ему “запасов”. Сидя на диете, можно позволять себе пару кусочков такого хлеба в день. Даже если вы не придерживаетесь диет, рекомендуется иногда устраивать разгрузочные дни, употребляя в это время только зеленый чай, овощные салаты и отрубной

хлеб. Компания backaldrin предлагает огромное количество рецептов и видов хлебных изделий, а именно в виде: рогаликов, багетов, булочек, тостовых хлебов.

Состав: пшеничные отруби, ржаная цельнозерновая мука, пшеничная клейковина, ржаная мука, кукурузная мука и пр.

Энергетическая ценность (100 гр.): 240 ккал.



## Секрет нашего здоровья заклучен в злаках!

На протяжении всей видимой нами истории человечества злаки играют важнейшую роль в питании. Они всегда были и остаются для человека не только самым важным компонентом питания, но и очень эффективным лечебным и профилактическим натуральным средством, позволяющим сохранять здоровье и оставаться бодрым и полным сил. В них есть все, что необходимо для нашей жизнедеятельности. Витамины и минералы, белки и углеводы, растительные жиры и аминокислоты – это далеко неполный перечень полезных веществ, входящих в злаковые культуры.

### Пшеница

Пшеница – основная зерновая культура, содержащая эфирное масло, глюкозу, клетчатку, фруктозу, лактозу, а также значительное количество важных витаминов – А, С, витамины группы В, Е, F и РР. Богата пшеница и необходимыми для человеческого здоровья микро- и макроэлементами, в ней присутствуют

незаменимые аминокислоты. Также в пшенице содержится большое количество пищевых волокон, причем все это в естественном натуральном виде, к которому наиболее адаптировано пищеварение человека за тысячелетия его эволюционного развития.

Зерно пшеницы можно условно разделить на три части. Первая – отруби. Представляют собой твердую оболочку наружного слоя зерна. Они составляют около 14% от веса зерна, и включают в себя ценные волокна, которые защищают внутренние части зерна пшеницы. Второе – эндосперм, который составляет примерно 83% от веса зерна и является источником белой муки. Он содержит много белка, углеводов и железа, а также рибофлавин, ниацин, тиамин и железо. Зародыш является той частью зерна пшеницы, из которой она прорастает и превращается в растение. Большая часть важных питательных веществ содержится именно в нем.

## Рожь

Ржаное зерно – необыкновенный продукт по своей пищевой ценности. В нем содержится масса полезных минеральных веществ и витаминов. В старину на Руси считалось, что употребление в пищу ржи повышает жизненный тонус, поднимает настроение. Именно простая, нерафинированная пища, позволяла нашим предкам сохранять работоспособность в течение всего дня, быть энергичными. Рожь обладает общеукрепляющим действием и нормализует обмен веществ. Белок ржаного зерна содержит полезные аминокислоты, такие как лизин и треонин. Благодаря этому рожь можно рассматривать не только как полезный продукт для здорового питания, но и как природное лекарство с полезными диетическими свойствами. Сам ржаной хлеб, в определенных случаях, лекарство от анемии, а также средство, улучшающее сердечную деятельность организма.

При употреблении ржаного хлеба, происходит активизация собственной микрофлоры человека, улучшаются процессы пищеварения, повышается усвояемость других продуктов.

Включайте в свой рацион ржаные продукты, это окажет огромную пользу Вашему здоровью!

## Ячмень

Ячмень – один из древнейших злаков, возделываемых человеком. В обойной (цельнозерновой) ячменной муке сохранены все полезные свойства, весь природный набор витаминов и минералов целого зерна. Особенно много кремниевой кислоты, которая является неотъемлемой составляющей человеческого организма и особенно важна для соединительных тканей и кожи. Любой врач и фармацевт подтвердит, что натуральные витамины гораздо активнее и полезнее искусственных, а главное - абсолютно безопасны для здоровья.

## Спельта или полба

Спельта или полба – это один из древнейших видов пшеницы, лучший из злаков. Наряду с высоким уровнем балластных веществ этот вид зерновых богат витаминами А, Е, В1, В2 и ниацином, которые необходимы для правильной работы нервной системы, для хорошо действующего обмена веществ и здоровой кожи. Также доля ценных растительных жиров и минералов (железо, магний, фосфор и



кальций) в полбе выше, чем в других видах зерновых. Спельта активирует работу почек, что способствует выведению шлаков из организма, способствует улучшению пищеварения и усиливает собственный иммунитет организма. Доказано, что белок спельты не вызывает аллергии у людей, чувствительных к пшеничной клейковине.

Средневековая пророчица и медик Хильдегарт фон Бинген написала о спельте: «Она укрепляет тело и оздоравливает кровь того, кто ее ест, и делает дух человека легким и бодрым».

## Пурпурная пшеница

Пурпурная пшеница никогда не выращивалась в больших количествах, не подвергалась селекции, благодаря чему смогла пронести сквозь столетия свою первозданную чистоту. Название сорта пшеницы обусловлено соответствующим цветом, так как в оболочке зерна содержатся вещества-антоцианы, имеющие пурпурный цвет. Антоцианы призваны защищать человеческие клетки от свободных радикалов, вызывающих старение клеток и онкологические заболевания.

## Овес

Трудно найти продукт, более сбалансированный по содержанию витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, чем овес. Традиционное использование овса для питания маленьких детей и лиц, занятых тяжелым физическим трудом, обусловлено его сбалансированной высокой пищевой ценностью.

Крахмал овса обеспечивает организм «медленной» энергией, что позволяет избежать резкого повышения уровня сахара в крови и особенно полезно при диабете. Овес содержит белок, необходимый организму для роста и восстановления тканей. Растворимая клетчатка при регулярном употреблении снижает уровень холестерина в крови, защищая сердечно-сосудистую систему. Витамины и минералы участвуют в важных обменных процессах организма и снижают риск различных заболеваний.

## Гликемический индекс продуктов

Понятие «гликемический индекс» было введено в 1981 доктором Дэвидом Дженкинсом, профессором университета Торонто в Канаде, чтобы определить, какое питание более благоприятно для людей, болеющих диабетом. Ссылаясь на его труды, на протяжении 15 лет учёные во всем мире тестировали влияние продуктов питания на уровень сахара в крови и разработали новое понятие классификации углеводов, основанное на гликемическом индексе.

Гликемический индекс продуктов (ГИ) – это показатель, который отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в Вашем организме и преобразуется в глюкозу – главный источник энергии. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его ГИ. За эталон была принята глюкоза, чей ГИ равен 100. Все остальные показатели сравниваются с ГИ глюкозы.

Когда Вы съедаете продукт с высоким ГИ, резко повышается уровень сахара в крови, поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать гормон инсулин. Он выполняет две основные функции в организме человека. Во-первых, снижает уровень сахара в крови, распределяя его по различным тканям тела

для краткосрочного использования или для откладывания про запас в виде жира. Во-вторых, он не дает жировым накоплениям снова преобразоваться в глюкозу, которую Ваш организм немедленно сожжет подобно топливу. Такой своеобразный защитный механизм мы получили в наследство от первобытных предков, когда древние люди часто поочередно переживали периоды голода и сытости.

Продукты с низким ГИ надолго задерживаются в желудке и кишечнике, расщепляясь постепенно, и не давая резкого повышения уровня сахара в крови. Благодаря замедленному усвоению, употребление таких продуктов обеспечивает более продолжительное чувство насыщения.

Сведения, приведенные в настоящей брошюре, носят информационный характер и получены из официальных и открытых источников информации:

[//healthpoint.com.ua/](http://healthpoint.com.ua/); [//wikipedia.org/](http://wikipedia.org/); [//wbc2.ru/](http://wbc2.ru/)

## Таблица гликемических индексов

Хлебобулочные изделия	ГИ
Батон пшеничный	135
Багет (французский батон)	90
Хлеб пшеничный безглютеновый	90
Булочки для гамбургера, хот-дога	85
Хлеб пшеничный из муки в/с	85
Хлеб рисовый	70
Хлеб ржаной из ржано-пшеничной муки	65
Хлеб ржаной из сеяной муки	65
Лаваш из пшеничной муки	57
Хлеб из грубой муки с сухофруктами	50
Хлеб из пшеницы спельта	50
Хлеб злаковый (8 злаков, с семечками и орехами)	48
Хлеб дрожжевой из цельной муки	45
Хлеб бородинский	45
Хлеб ржаной цельнозерновой	45
Хлебцы цельнозерновые	45
Хлеб ржаной из муки грубого помола	40
Хлеб цельнозерновой гречишный	40
Хлеб из пророщенных зерен	35



## Контактные данные:

ООО «Бакальдрин Рус»

142770 г. Москва

п. Сосенское, д. Николо-Хованское

Хованская промзона, Владение 1, «Дом Хлеба»

Тел.: +7 495 500 55 99

Факс: +7 495 510 10 88

Эл. почта: [rus@backaldrin.ru](mailto:rus@backaldrin.ru)

[www.backaldrin.ru](http://www.backaldrin.ru)



**backaldrin®**

*The Kornspitz Company*