

Sewe redes om 'n steenmeule te hê

Jou STAPELVOEDSEL-oplossing



Stapelvoedsel is deel van die standaarddieet – kos wat die gereeldste deur almal geëet word. As ons dit daaglik eet, moet ons seker maak dat dit gesond is. Ongelukkig bewys my navorsing dat stapelkosse juis die mees verfynde, voedingstofarme en giftigste kosse op die rakke is. Veral kosse wat met verfynde witmeel gemaak word, maak 'n groot deel van Suid-Afrika se stapelvoedsel uit. Jy kan egter self 'n gesonde alternatief produseer.

WAAROM 'N STEENMEULE AANSKAF?

1. Dit is Bybels

Kyk wat die Woord van God oor die besit van 'n steenmeule sê: "Niemand mag die handmeul of die boonste maalklip [wat gebruik word om graan in brood te maal] as pand [vir skuld] neem nie, want hy neem die lewe as pand" – Deuteronomium 24:6. Die Woord beskou 'n steenmeule as 'n lewegewende en noodsaaklike item vir elke huishouding. Maar waarom en hoe maak dit sin in ons moderne bedeling, waar jy klaar gemaalde meel kan koop?

2. Dit sal varsheid verseker

Hoe definieer ons varsheid in kosse wat met graanprodukte gemaak

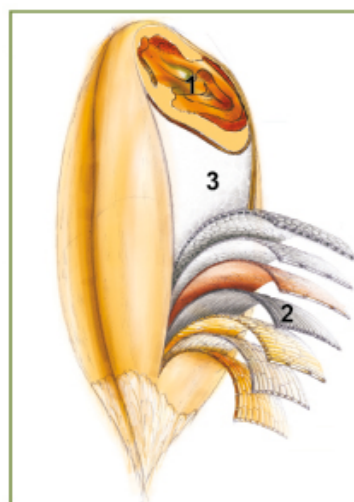
word? Die volgende beginsels, wat blote gesonde verstand is, geld nie meer in ons samelewing nie. Ons volg die bemarkingspropaganda blindelings. 'n Mens het die waarheid nodig om 'n paradigmaskuif te maak en die werklikheid in die oë te kyk.

Gebruik lewende bestanddele vir al jou graan/meelverwante kosse

Graansade is lewende, maar "slapende" plante vol van die hele spektrum voedingstowwe wat natuurlik voorkom (soos geïllustreer) om 'n gesonde saailing en 'n nuwe plant te skep. Ek noem graankorrels "slapende skoonhede" aangesien die saad lewendig en vol voedingstowwe

is, soos ons voorsate al duisende jare gelede uitgevind en as 'n stapelvoedsel gebruik het. Die saad is verseël en kan baie jare lank "slaap", maar steeds lewe en vol van die voedingstowwe wees wat dit bevat het toe dit geoes is. Gee die saad net water in die regte omgewing en dit sal ontwaak en begin uitspruit en groei en uiteindelik reproduseer. Let wel: Sodra jy 'n korrelkorrel maal, maak jy die saad dood. Die lewende saad is fyngemaak en begin onmiddellik vergaan weens ons suurstofryke atmosfeer.

Ons Skepper het nie 'n fout gemaak toe Hy vir ons koring en grane geskape het nie.



Volgraan	Klipgemaal		Verfynde witmeel
	Tuis	Kommersiële	
1. KIEMSEL – Vitamiene	✓	✗	✗
– Minerale	✓	✗	✗
– Aminosure	✓	✗	✗
– Essensiële vetsure	✓	✗	✗
– Antioksidante	✓	✗	✗
2. SEMELS: – Vesel	✓	✓	✗
– B-kompleks-vitamiene	✓	✓	✗
– Antioksidante	✓	✓	✗
3. ENDOSPERM: – Koolhidrate	✓	✓	✓
Voedingswaarde wat ná die maal van koring behou is:	100%	20%	10%
	Heelgraankorrel	Kiemsel verwyder	Kiemsel en vesel verwyder

Tweedens is die eens lewende en heel saad nou letterlik in miljoene stukkie opgebreek. Dit vergroot die oppervlakte van die brose en reaktiewe binneste dele eksponensieel. Binne minder as 'n week sal die meeste essensiële olies, aminosure (proteïene), vitamiene, ensieme en antioksidante weens blootstelling aan suurstof oksideer. Die geoksideerde olies en ander dele smaak galsterig en maak die meel bitter sodat dit in 'n inflammatoriese produk verander wat kanker kan veroorsaak.

Hoe kan hulle meel aan ons voorsien wat selfs jare lank kan hou? Dit bring my by die volgende rede waarom jy jou eie meule moet hê.

3. Dit sal voorkom dat jy mislei en bedrieg word

Kyk na die illustrasie van die koringkorrel. Met die moderne maalproses kan hulle die drie dele skei. Die kiem en semels word verwyder om die raklewe te verleng en die endosperm word verder gemaal om wit meel te produseer. Moderne, verfynde voedsel (brood, pizza, pasta, broodrolletjies, beskuit, ens.) wat van koring- en mielieprodukte gemaak word, is baie verfynd. Die eindproduk het 'n hoë energie-inhoud, maar beperkte voedingswaarde aangesien ongeveer 90% van die natuurlike voedingstowwe verwyder is. Elke keer as jy hierdie kosse eet, word jy met te veel koolhidrate oorlaai en word die oortollige energie in jou liggaam gestoor. Dit is een van die vernaamste redes vir die epidemie van vetsug, diabetes en talle siektes wat verband hou met 'n baie hoë bloedsuiker.

4. Dit sal jou help om nie stadig vergiftig te word nie

Ons kommersiële brood bevat byvoorbeeld ook die volgende vier chemiese produkte:

a. Onkruiddoders, dit wil sê glifosaat.

b. Plaagdoders vir die bestryding van plae en insekte.

c. Berokkingstowwe vir langdurige berging in die silo's.

d. Die preserveermiddel kalsiumpropionaat om skimmel te voorkom en die rakleefyd tot byna tien dae te rek.

Verfynde witmeel het hoë koolhidrate, maar beperkte voedingswaarde.

Toksisiteit is een van die belangrikste redes

waarom mense so allergies en sensitief geraak het vir koring- en glutenprodukte. Jy kan nou suiwer, organiese en meer voedende grane by 'n betroubare verskaffer kry en jou meel self maal.

5. 'n Heerlike, aromatiese smaak

Vars gemaalde, onverwerkte meel bevat al die aromatiese elemente van graan wat kosse 'n heerlike smaak gee; 'n mens sal daarna nooit weer ou en verfynde meel wil koop nie.

6. Rus die samelewing weer met vaardighede van ouds toe

Met jou steenmeule en ons boek kan jy jouself en jou kinders help om tuisgemaakte tradisionele suurdeegbrood, pizza, pasta, ensovoorts te maak. Selfs koek word voedsame kos!

7. 'n Steenmeule maak jou selfversorgend in moeilike tye

Ons boek *Go Natural* bevat meer as 30 resepte wat 'n meule benodig om vars meel vir 'n groot verskeidenheid kosse te maak. Ons verduidelik hoe graan dekades lank gestoor kan word en steeds lewendig, vars en voedsaam sal wees. 'n Steenmeule help jou met jou logistieke beplanning om jou basiese stapelvoedsel te beveilig mits jy 'n behoorlike voorraad lewende, "slapende skoonhede" geberg het.

My steenmeule van KoMo is nou 17 jaar oud en dit is waarskynlik een van die beter praktyke wat ek in ons huishouding geïmplementeer het. Met 'n steenmeule kan jy jou stapelvoedsel geniet soos ons voorouers dit honderde jare gelede gedoen het – en hulle was nie vetsugtig of allergies nie en was energiek en sterk. ■



Kry jou eie BOEK en STEENMEULE vir 'n LEWE sonder 'DIS-EASE'



Go Natural en KoMo, die vervaardiger, bied 'n 12 jaar waarborg. Vervaardig in Oostenryk.

Vele modelle Vanaf R5 400

'Om GESOND te leef is nou makliker as ooit. Koop al jou gesondheidsprodukte AANLYN by Go Natural!'

021 852 2744

info@gonatural.co.za

www.gonatural.co.za