

Brzi i zdravi sendviči (kad nemate vremena)

Ako ste se zasitili uobičajenih sendviča i želite nešto sasvim drugačije - zdravo, nutritivno vrijedno, a ujedno i ukusno - potražite sedam vrsta organskih i vrlo ukusnih tzv. Kayu sendviča. Svaki je spravljen ručno, s pažnjom i ljubavlju, po originalnoj recepturi poznatog makrobiotičkog stručnjaka Zlatka Pejića

Izradi Kayu sendviča posvećena je velika pažnja - od pripreme tijesta od pšeničnog integralnog brašna i kuhane smeđe riže do svih ostalih organski uzgojenih sastojaka s ekoimanja Zrno.

Možete birati: Kayu sa seitanom i umakom za roštilj; Seoski kayu s pohanom seitanom, Kayu s grilanim tofuom, Kayu s dimljenim seitanom, Kayu s dimljenim tofuom, Kayu s humusom od slanutka, Kayu s grill povrćem, sedam je neodoljivih kombinacija koje možete odabrati, a više vrsta svježeg organskog povrća te namazi od tahinija i tofua čine ih izvanredno ukusnima.

Vrlo su praktičan obrok za poslovne ljude u potrazi za zdravim zalogajem, osobe u pokretu, djecu te sve one koji žele zdrav i kvalitetan obrok spravljen od organskih namirnica.

Cijena: od 17.50 do 19.50 kn

Piraž - za ljubitelje kompaktnog kruha

Zdrave sendviče i sami možete napraviti od novog beskvasnog kruha piraža - ovaj je kruh namijenjen osobama koje vole tzv. kompaktniji kruh zbog manjeg sadržaja glutena, kao i onima koji iz zdravstvenih razloga izbjegavaju pšenicu. Pir je idealna zamjena za ovu žitaricu i osim toga sadrži i snažnu hranjivu kvalitetu (vidi tablicu). Raž svojim orašastim okusom daje posebnu teksturu ovom unikatnom kruhu te doprinos nutritivnim osobinama samog kruha (vidi tablicu). Kruh je nešto kiselkastijeg okusa zbog dulje fermentacije i može se uporediti s pekarskim proizvodima zapadne Euro, posebno Njemačke i Austrije.

Odličan je uz sva jela, od variva do sendviča, po našem mišljenju idealan je za izletnike, avanturiste, sportaše, a kažu da posebno doprinosi snazi tijela i izdržljivosti.

Pir - bogat vitaminom B

Pir se po prehrambenoj vrijednosti upoređuje s „rođakinjom“ pšenicom. Ma koliko bili slični po vanjskim osobinama po mnogo čemu se razlikuju u hranjivosti. Pir ima više proteina, jednostavnih i složenih ugljikohidrata. Zastupljeno je znatno više B vitamina i biljnih vlakana. Sadrži mukopolisaharide (vrsta ugljikohidrata) važne za stvaranje kvalitetne krvi (zgrušnavanje tj. zacjeljivanje rana) te stimulira imunološku aktivnost.

Raž svojim biljnim vlaknima, koja dobro upijaju tekućinu, pridonosi optimalnim probavnim aktivnostima. Nedavna istraživanja utvrđuju važnost lignana (biljni estrogeni) koji djeluju aktivno protiv formiranja tumora uvjetovanih hormonalnom neravnotežom. Isto tako je značajan doprinos zdravlju srca i krvožilnog sustava. Posebno smo ponosni što smo napravili kruh koji ima navedene zdravstvene osobine dodatno pojačane posebno kreiranom (po dužini i proceduri) prirodnom fermentacijom.

Potražite u bio&bio trgovinama