



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Mąka owsiana, cena za 100 g

Kod EAN: 136

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,30 PLN

Opis produktu

MAKA OWSIANA

Owies to bardzo zdrowe zboże, którego w Polsce zjadamy zdecydowanie za mało. Produkty powstające na jego bazie pozostają w cieniu pszenicy, choć pod wieloma względami ją przewyższają. Największym zainteresowaniem wśród artykułów owsianych cieszą się płatki. Oprócz nich na sklepowych półkach można spotkać także mąkę z owsa – bardzo zdrową, smaczną i pełną dobroczynnych substancji.

Pokarm dla ludzi i zwierząt

W ostatnich kilku latach bardzo wiele mówi się o pozytywnych właściwościach owsa. Co ciekawe, z wszystkich polskich upraw tego zboża, zjadamy jednak zaledwie 5%. Niemal cała reszta zostaje przeznaczona na... paszę dla zwierząt. Czy to oznacza, że owies jest w jakimś stopniu zbożem mniej wartościowym? Zdecydowanie nie! Jego właściwości odżywcze są wręcz imponujące. Właśnie dlatego mąka owsiana, która powstaje ze zmielonych ziaren owsa, powinna znaleźć się w każdej kuchni.

WŁAŚCIWOŚCI

Mąka owsiana - zdrowa, ale czy bezglutenowa?

Co dobrego znajduje się w mące owsianej? Przede wszystkim bardzo dużo błonnika pokarmowego. Oznacza to, że ten rodzaj mąki jest odpowiedni zwłaszcza dla tych, którzy nie najadają się jasnym, pszennym pieczywem, a także cierpią z powodu zaparć. Poza tym mąka z owsa zawiera zdrowe tłuszcze, antyoksydanty oraz cenne minerały – z magnezem na czele. Dalej znajduje się w niej żelazo,

cynk, wapń oraz witaminy B i E. Warto też wspomnieć o białkach – aweninach – które w sporadycznych przypadkach, mogą wywoływać celiakię. Dlatego chociaż mąka owsiana jest naturalnie bezglutenowa, to osoby uczulone na to białko powinny zachować szczególną ostrożność.

ZASTOSOWANIE

Mąka? Bez jaj!

Po mąkę z owsa powinny sięgnąć przede wszystkim osoby, które nie przepadają za klasycznymi owsiankami i nie spożywają tego zboża w innych postaciach. Szczególnie smaczne jest pieczywo owsiane – wyjątkowo delikatne i bardzo popularne w krajach skandynawskich. Innym przepisem, dla miłośników łakoci, są domowe ciastka owsiane – proste, zdrowe i zaledwie kilkuskładnikowe. Tego typu mąka sprawdzi się we wszelakich wypiekach, zwłaszcza tych na słodko, dzięki delikatnie orzechowemu aromатовi. Często wykorzystywana jest także w potrawach dla wegan i osób uczulonych na nabiał. Dzięki właściwościom silnie wiążącym mąka owsiana nadaje odpowiednią konsystencję roślinnym wypiekom lub naleśnikom, zastępując jaja. Można bez obaw stosować ją samodzielnie lub miksując z innymi zbożami.

Co jeszcze przygotować z mąki owsianej?

Poza tymi klasycznymi zastosowaniami, mąka z owsa ma też kilka innych – mniej oczywistych. W Szkocji jest składnikiem alkoholowego drinka o nazwie Athole Brose. To zadziwiające połączenie whisky, miodu i mąki owsianej właśnie. Być może nie każdy zechce go spróbować, jednak trunek ten urzekł nawet najwybredniejsze podniebienia, stając się ulubionym napojem królowej Wiktorii.

Bez względu na upodobania, mąkę owsianą warto na stałe zaprosić do swojej kuchni – a jeśli nie kuchni to chociaż łazienki. Kosmetyki na bazie owsa, także te domowe, znakomicie pielęgnują skórę wrażliwą. Jeśli nie czujesz się na siłach, by tworzyć skomplikowane mikstury, wymieszaj mąkę owsianą z olejem lub wodą. Tak przygotowany peeling aplikuj na twarz i ciało, a prędko poczujesz różnicę!

PRZECHOWYWANIE

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE

Mąka owsiana jest naturalnym źródłem:

- > Magnezu - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Żelaza - pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- > Cynku - pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: sezam, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.