

Ruohonjuuren "super-ruuat": "Syö itsesi iloiseksi!"

ruohonjuuri ruohonjuuri
ekomarket ekokauppa



Mulberries

"Maukasta
naposteltavaa
stressinpois-
toon"

Mulperipuun eli silkkiäispuun marjat ovat rouskuvanravinteikkaita naposteltavia, jotka sisältävät runsaasti rautaa, kalsiumia, kuitua ja C- ja K-vitamiineja. Vastustuskykyä lisäävät mulperipuun hedelmät sisältävät lisäksi runsaasti antioksidantteja, erityisesti resveratrolia, joka on luonnon oma antibiootti. Napostele mulperipuun hedelmiä sellaisenaan tai nakkaa niitä vaikkapa myslin joukkoon.

Acai-jauhe

"Rasvan
palamista
kiihdyttävä"

Erittäin runsaasti antioksidantteja, vitamiineja, mineraaleja ja terveellisiä rasvahappoja sisältävä acai-marjajauhe lisää kestävyyttä ja toimintakykyä, elinvoimaisuutta ja vastustuskykyä. Aineenvaihduntaa vilkastuttava, rasvanpalamista kiihdyttävä acai-marjajauhe sopii erinomaisesti laihtumisen ja yleiskunnon kohotuksen tueksi. Acai-jauhe parantaa myös unen laatua ja rentouttaa lihaksia. Ripotellaan viiliin, jogurttiin tai myslisiin.

Violetti maissi- -jauhe

"Supertehokas
antioksidantti"

Violettiä maissia viljellään Andeilla. Jauhe tehdään kuivaamalla violetit maissinjyvät ja jauhamalla ne hienoksi jauheeksi. Violetti maissi sisältää muiden kasvikemikaalien lisäksi merkittäviä määriä antosyaniineja ja fenoleja, joiden on havaittu pienentävän useiden sairauksien riskiä, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, silmäsairaudet ja syöpä. Violetin maissin antioksidanttiset ominaisuudet ovat mustikkaakin tehokkaammat. Jauhe sopii käytettäväksi milloin tahansa vehnä- tai muiden jauhojen sijaan.



Granaattiomena

"Raakatuotteissa
kaikki ravintoarvot
säilyvät paremmin"

Sydän- ja verisuoniterveyttä edistävä, kolesterolia alentava ja eturauhasvaivoja helpottava granaattiomena on maultaan herkullinen. Sen sisältämät antioksidantit muun muassa suojaavat ilmansaasteilta, UV-säteilyltä sekä muilta elimistöä vahingoittavilta aineilta.

"Hidastaa
ikäntymisen
merkkejä"



Raaka- -aprikoosinsiemen



Raaka-aprikoosin siemenet sisältävät amygdaliinia/vitamiini b17:ta, jonka on todettu auttavan syövän ehkäisyssä ja syöpälääkityksen tukena. HUOM! Annostus 1-2 siementä päivässä myrkytysvaaran vuoksi

Raakacarob- -jauhe

"Terveellinen
vaihtoehto
suklaalle"

Carob (eli Johanneksen leipäpuu) jauhe on täyteläistä ja luontaisesti makeaa ja sopii erityisesti suklaaresepteihin. Carobissa on ravinteikas ja se sisältääkin paljon B1 vitamiinia, niasiinia ja A vitamiinia. Siinä on myös B2 vitamiinia, kalsiumia, magnesiumia, kuparia ja nikkeliä. Carob on hyvä kuidun lähde ja sen proteiinipitoisuus on 8%. Kaakaon verrattuna carobissa on kolme kertaa enemmän kalsiumia, kolmasosa vähemmän kaloreita ja 17 kertaa vähemmän rasvaa.

Raakakurpitsansiemen

Kurpitsansiemenissä on runsaasti rautaa, sinkkiä, magnesiumia ja E-vitamiinia sekä kohtuullisesti kaliumia, fosforia, kuparia ja seleeniä sekä kuitua. Lisäksi siemenissä on A- sekä B1- ja B2- vitamiineja.



Ruohonjuuren "super-ruuat": "Syö itsesi iloiseksi!"



Mesquite -jauhe

"Euforisoiva,
hyvää mieltä
tuova"

Amerikan alkuperäiskansojen perinteinen ruoka-aines sisältää runsaasti proteiineja, kalsiumia, magnesiumia, kaliumia, rautaa ja sinkkiä sekä aminohappo lysiniä. Mesquiten maku on makea, täyteläinen, siirappinen, hiukan kinuskinen maku joka sopii erityisesti smoothieihin ja kaakaopohjaisiin juomiin. Tämä korkeasti ruokakuitupitoinen (25%) jauhe on turvallinen diabeetikoille ja gluteenittomaan ruokavalioon.



ORGANIC FARMERS GROWERS
Organic Certification Ltd

Guarana -jauhe

"Masennuk-
sessa auttava
stimulantti"

Guarana on hyvin tunnettu stimulantti Brasilian sademetsistä. Se parantaa keskittymiskykyä, selventää ajatuksia ja auttaa masennukseen. Kahvin kanssa käytettynä se voimistaa kofeiinin vaikutusta, joka tarkoittaa lisää energiaa. Perinteisesti siementä on käytetty pääkipuun, kuumeeeseen, krampeihin, stimuloimaan ja parantamaan sukupuoliviettä, ehkäisemään bakteeri-infektioita ja tukemaan hyvää terveyttä.

Huom! Ei raskaanaoleville ja imettäville.

Yacon -siirappi

"Verensokeria
tasapainottava"

Yacon-juuresta tuorepuristamalla valmistettu siirappi on luontaisesti vähäkalorinen, terveellinen makeuttaja, jonka glykeeminen indeksi on erittäin alhainen. Prebioottinakin toimiva yacon edistää ruuansulatusta ja mm. kalsiumin ja vitamiinien imeytymistä elimistöön. Verensokeria tasapainottavan vaikutuksensa ansiosta sopii maukeutusaineeksi myös diabeetikoille. Yacon sisältää myös runsaasti kaliumia ja antioksidantteja.



ORGANIC FARMERS GROWERS
Organic Certification Ltd

Gingseng -jauhe

"Luonnol-
linen kunnon
kohentaja"

Brasilian gingseng on adaptogeeni, joka parantaa kehon stressin sietokykyä, edistää terveyttä ja nostaa sukuviettä. Se sisältää runsaasti oleellisia vitamiineja, mineraaleja, aminohappoja ja hivenaineita.

Gingseng sisältää lihaskasvua ja kestävyyttä edistäviä ominaisuuksia, joilla ei luonnollisestikaan ole kiellettyjen steroidien haittavaikutuksia.

ruohonjuuri ekomarket ruohonjuuri ekokauppa

Chia -siemenet

"Omeгарikas
vitalisoija"

Chian siemenet ovat yksi ravintorikkaimmista aineksista maailmassa ja sitä voidaankin kutsua todelliseksi superruoksi. Ne sisältävät suuren määrän ravintokuitua (38%), proteiinia (20%), vitamiineja, antioksidantteja sekä erinomaisen rasvahappokoostumuksen. Tuotteen sisältämän rasvan omega-3 -pitoisuus 64 % - enemmän kuin monissa kalaöljyissä. Siemenet sisältävät myös enemmän antioksidantteja kuin esimerkiksi tuoreet mustikat. Niitä käytetään pellavansiementen tavoin kokonaisina, murskattuina tai liotettuina.



Agave -nektari

"Luonnollinen
makeuttaja"

Agave -nektari on makeuttaja, jota saadaan luontaisesti uutamalla agavekasvin ytimeistä. Hellävarainen tuotantoprosessi takaa vitamiinien ja mineraalien säilyvyyden. Agave nektari imeytyy verenkiertoon hitaasti tasapainottaen verensokeria juurikaan nostaa sitä. Tästä johtuen tuote sopii diabeetikoille. Agave nektari liukenee helposti ja sen maku on luonnollisen herkullinen, minkä vuoksi se soveltuukin erinomaisesti minkä tahansa ruuan tai juoman makeuttajaksi. Se maistuu hunajan ja vaahterasiirapin risteytykseltä ja sitä voikin käyttää näiden korvikkeena.