



Dane aktualne na dzień: 10-04-2025 23:40

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/maka-orkiszowa-typ-630-bio-1-kg-p-2807.html>



## Mąka orkiszowa typ 630 BIO 1 kg

|              |   |
|--------------|---|
| Cena         | <b>15,80 zł</b>                         |
| Czas wysyłki | <b>48 godzin</b>                        |
| Producent    | <b>Gospodarstwo ekologiczne Babalsc</b> |

### Opis produktu

#### Mąka orkiszowa typ 630 BIO 1 kg

#### OPIS

Orkisz jest jednym z najstarszych zbóż, który znany był już 8 tysięcy lat przed naszą erą, w czasach epoki kamiennej. Jego uprawą zajmowali się mieszkańcy Europy do końca epoki brązu. Dziś powrócił do łask, dając możliwość czerpania z dóbr jakie niesie ze sobą jego spożywanie.

#### Właściwości mąki orkiszowej białej

Ziarna orkisz są bogactwem wielu cennych składników odżywczych i witamin. Zawiera w sobie źródło witaminy E, D i pro witaminę A oraz kompleks witamin z grupy B. Fosfor, żelazo, cynk, miedź, mangan i kobalt to zbiór pierwiastków, które niosą ze sobą wiele cennych właściwości dla zdrowia. Zarówno kwas krzemowy, którym może poszczycić się orkisz pełni znaczącą rolę dla zdrowia i urody. Dba nie tylko o włosy, skórę i paznokcie, ale również o układ pokarmowy.

Witamina A jest składnikiem, który uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie. Dostarczanie jej wraz z wartościowym pożywieniem może zapobiegać tak zwanej kurzej ślepoty, która objawia się niemożnością widzenia po zmierzchu oraz buduje naturalną odporność i jest składnikiem szkliska naczyniowego.

Witamina E należy do grupy silnych przeciwutleniaczy. Jest nazywana potocznie witaminą młodości i płodności, gdyż przeciwdziała starzeniu się organizmu oraz zapobiega bezpłodności. Ponadto witamina ta hamuje utlenianie cholesterolu, tym samym minimalizuje ryzyko wystąpienia miażdżycy. Zapobiegając tworzeniu się skrzepów w naczyniach krwionośnych, działa profilaktycznie przeciw zawałowi mięśnia sercowego. Zdrowe, naturalnego pochodzenia posiłki zapewnią doskonałą podaż tej witaminy do organizmu, dzięki czemu w prosty i smaczny sposób można zadbać o własne zdrowie.

Kompleks witamin z grupy B odpowiada za prawidłową pracę układu nerwowego, łagodzi napięcie nerwowe, wpływa na dobry nastrój. Grupa witamin B kompleks wspiera również sprawność intelektualną oraz wpływa na funkcje układu krążenia i układu pokarmowego. Dlatego tak ważne jest dostarczanie ich wraz z pełnowartościowymi posiłkami każdego dnia.

W parze z witaminą B idzie ważny mikroelement jakim jest kobalt. To on razem z nią uczestniczy w prawidłowym działaniu układu nerwowego oraz w procesie wytwarzania czerwonych krwinek. Specjaliści wskazują na większe ryzyko wystąpienia niedoboru tego pierwiastka pośród osób stosujących diety wegetariańską i wegańską. Produkty na bazie mąki orkiszowej zapewnią dobre źródło nie tylko kobaltu, ale też żelaza, które w dietach jarskich również jest deficytowe. Żelazo podobnie jak kobalt ma wpływ na krew, tym samym zapobiega anemii.

Fosfor i mangan to pierwiastki wywierające duży wpływ na mocne kości i zęby. Ich obecność w diecie obniża ryzyko zachorowalności na osteoporozę.

O piękne włosy, skórę i paznokcie zadba naturalne źródło cynku w diecie. Regularnie dostarczany z pożywieniem wpływa na pracę tarczycy, odporność organizmu a także na produkcję serotoniny, która jest hormonem szczęścia i zapobiega depresji.

#### Dania z mąki orkiszowej białej

Mąkę orkiszową białą można stosować do naleśników, makaronów, ciast i pierogów oraz do wypieku chleba. Na jej bazie można przygotować zdrowe, odżywcze i pełnowartościowe posiłki, które zachwycają niecodziennym smakiem.

Zdrowa, ekologiczna żywność spożywana każdego dnia zapewnia energię i dobre samopoczucie na długie lata.



---

Skład: mąka orkiszowa\* typ 630  
\*Produkt rolnictwa ekologicznego  
Certyfikowane przez AgroBioTest nr 04194  
Kraj pochodzenia - Polska

Odmiana orkiszu to schwabenkorn lub oberkulmer rotkorn.

wartość odżywcza w 100 g

- wartość energetyczna 342 kcal
- tłuszcz 1,7 g
- w tym kwasy
- tłuszczowe nasycone 0,4 g
- węglowodany 65,5 g
- w tym cukry 3,2 g
- błonnik 4,7 g
- białko 13,9 g
- sód 0,001 g