

Pasty warzywne do chleba, pasztety wegetariańskie

Pasty warzywne to coraz popularniejsza grupa produktów, zwłaszcza wśród wegan i wegetarian. Kremy te świetnie sprawdzają się jako zdrowy dodatek do chleba, stanowią ciekawy zamiennik popularnego sera żółtego czy wędliny. W tej kategorii oferujemy rozmaite pasty z warzyw, kremy słodkie oraz pasztety wegetariańskie. Charakteryzują się przejrzystym i prostym składem. Znajdziesz tu produkty w 100% naturalne, bio i dostarczane przez polskich producentów. Odmień swoje kanapki już dziś!

Warzywne pasty kanapkowe - moda na zdrowie

Z czym zrobić kanapki do szkoły?

Pasty warzywne stanowią ciekawy i zdrowy pomysł na urozmaicenie popularnych kanapek. Znudziły ci się już kromki chleba pokryte serem żółtym? Koniecznie wypróbuj jednego z oferowanych przez nas kremu. Posiadamy bogaty wybór produktów o rozmaitych smakach - z pewnością znajdziesz coś dla siebie!

Pasty wykorzystasz do kanapek do szkoły czy pracy, jako przekąskę na spotkanie ze znajomymi, a także jako bazę do dipów i sosów.

Z czego zrobić pastę do chleba?

Zrobienie kremu warzywnego samodzielnie to bardzo prosta sprawa. Czy jednak nie lepiej zaoszczędzić czas i kupić gotowy produkt? Dokonując zakupów w naszym sklepie, masz pewność, że wybierasz produkty z prostym, naturalnym składem, bez dodatku sztucznych aromatów, barwników i konserwantów. Zupełnie tak, jakbyś przyrządził je sam!

Nie musisz jednak zaopatrywać się w długą listę różnorodnych, czasem trudno dostępnych, składników, by zapewnić sobie urozmaicenie. Wśród oferowanych produktów znajdziesz pasty kanapkowe przygotowane na bazie:

- awokado,
- batatów,
- sezamu,
- nasion słonecznika,
- ciecioriki,
- ciecierzycy
- i wiele innych!

Kremy warzywne dla każdego

Pasztety wegańskie to źródło cennych składników

W naszej ofercie posiadamy bogaty wybór pasztetów wegetariańskich i wegańskich. Osoby, które wyeliminowały ze swojej diety mięso i produkty odzwierzęce, muszą przykładać dużą uwagę do sposobu odżywiania, aby nie nabawić się niedoborów składników odżywczych.

Świetnym wyborem będą pasty z warzyw zawierające w swym składzie nasiona roślin strączkowych, które dostarczą organizmowi potrzebnego białka, witamin z grupy B, żelaza czy magnezu.

Przygotuj zdrowe kanapki dla dzieci

Znajdziesz tu też fantastyczne rozwiązania dla dzieci - słodkie pasty kanapkowe pod postacią kremu kakaowego, masła orzechowego czy pasty kokosowej.

Będzie to świetna alternatywa dla popularnych kremów czekoladowych. Wybierając zdrową pastę, zyskujesz pewność, że produkt, który podajesz swojemu dziecku, nie zawiera białego cukru, syropu glukozowo-fruktozowego czy oleju palmowego.

Porównanie składu bio kremu czekoladowo-orzechowego z kremem popularnej marki:

Krem BIO	Popularny krem
cukier trzcinowy*, orzechy laskowe*, olej słonecznikowy*, kakao odtłuszczone w proszku* 7,5%, mąka z soi*, emulgator: lecytyna sojowa, aromat naturalny. *składniki pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych	cukier, olej palmowy, orzechy laskowe (13%), mleko odtłuszczone w proszku (8,7%), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (7,4%), emulgator: lecytyny (soja); wanilina

Zainspiruj się i stwórz ciekawe śniadanie z pastą wegańską

1. Kromki bagietki pełnoziarnistej posmaruj wybranym kremem warzywnym (np. pastą słonecznikową z papryką i chili).
2. Włóż do piekarnika na kilka minut (do przyrumienienia).
3. Po wyjęciu udekoruj świeżą pietruszką lub bazylią.
4. Podawaj wraz z ulubionymi warzywami pokrojonymi w słupki.

Makaron orkiszowy

Mniej popularna odmiana makaronu - makaron orkiszowy charakteryzuje się złocistym kolorem i przyjemnym smakiem. W naszej ofercie znajdziesz bio makarony orkiszowe klasyczne, razowe, kolorowe z dodatkiem warzyw i przypraw (np. ze szpinakiem, z kurkumą), jajeczne i bezjajeczne (odpowiednie dla wegan). Są to produkty powstałe na bazie certyfikowanych składników ekologicznych, polskich lub zagranicznych producentów, nie zawierają zbędnych, sztucznych dodatków. Sprawdzą się świetnie w każdym daniu, a w naszym sklepie kupisz zarówno popularną formę nitek, jak również makaron do spaghetti i lasagne.

Właściwości makaronu orkiszowego

Czy makaron orkiszowy zawiera gluten?

Orkisz to stara odmiana pszenicy, szczególnie popularna w średniowieczu, w obecnych czasach uprawiana dużo rzadziej. Gluten to białko zapasowe występujące w niektórych zbożach, w tym w pszenicy. Zatem tak - makaron orkiszowy zawiera gluten i nie będzie wskazany dla osób przebywających na diecie bezglutenowej.

Makaron orkiszowy klasyczny i pełnoziarnisty - indeks glikemiczny (IG)

Jeżeli zależy ci na makaronie z niższym indeksem glikemicznym (IG określa poposiłkową szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi), wybierz makaron orkiszowy pełnoziarnisty. Dzięki obecności w składzie błonnika, opróżnianie żołądka i wchłanianie glukozy będzie wolniejsze. Co więcej włókno roślinne będzie korzystnie regulować pracę jelit (pomoże na przykład przy zaparciach). Należy pamiętać, że rozgotowywanie makaronu zwiększa jego indeks glikemiczny.

Porównanie IG przykładowych makaronów (wartości mogą się wahać w zależności od dokładnego składu oraz stopnia ugotowania)

	Indeks glikemiczny
makaron orkiszowy pełnoziarnisty	34 - 45
makaron pszenny	43 - 70
makaron kukurydziany	68 - 78
makaron ryżowy	50 - 92
makaron strączkowy	30

Zalety spożywania makaronu orkiszowego

Jako stara i aktualnie mało popularna odmiana pszenicy, jest ona równocześnie mniej modyfikowana przez lata. W porównaniu do klasycznego makaronu pszennego, makaron

orkiszowy charakteryzuje się większą zawartością białka (o korzystniejszym składzie aminokwasowym), witamin oraz składników mineralnych. Niektóre badania wskazują, że regularne spożycie produktów orkiszowych wykazuje pozytywny wpływ na układ krążenia oraz układ nerwowy. Zawartość błonnika (która będzie jeszcze wyższa w wersji razowej) i fitosteroli obniża poziom cholesterolu LDL.

Makarony orkiszowe jako zdrowsza alternatywa

Kolorowy makaron orkiszowy - zdrowe urozmaicenie

Poprzez dodatek do składu makaronu orkiszowego warzyw lub przypraw, producenci uzyskują ciekawy efekt zabarwienia. Co jednak bardziej istotne, zabieg ten wzbogaca wartość odżywczą tych produktów, poprzez zwiększenie zawartości błonnika oraz cennych witamin i składników mineralnych. Nieco niższa jest także ich kaloryczność.

W naszej ofercie znajdziesz między innymi makaron orkiszowy ze szpinakiem czy z kurkumą. Będzie to fantastyczny pomysł na wizualne uatrakcyjnienie wraz z jednoczesnym polepszeniem korzyści zdrowotnych posiłku dla dziecka.

Jak gotować makaron orkiszowy?

Sposób przygotowania makaronu z mąki orkiszowej w niczym nie różni się od tego zwykłego; czas gotowania jest podobny i w zależności od jego rodzaju i producenta, wynosi około 7-10 minut.

Zdrowe przekąski

Wybierz zdrowe przekąski dla dziecka! Oferujemy ekologiczne produkty powstałe na bazie naturalnych składników.

Naucz swoje dziecko zdrowych nawyków żywieniowych już dziś! Możesz zacząć od wyboru przekąsek, które będą nie tylko pyszne, ale także i pełne witamin. W ofercie naszego sklepu prezentujemy bio przekąski w postaci orzechów, owoców suszonych, dań w słoiczkach i przecierów owocowych w tubkach. Nie musisz martwić się o zawartość sztucznych barwników i aromatów, w naszych produktach ich nie znajdziesz!

Zdrowe przekąski dla dzieci

W naszej ofercie

W naszym sklepie możesz dokonać wyboru wśród naturalnych, ekologicznych przekąsek dedykowanych najmłodszym. Znajdziesz tu między innymi:

- dania w słoiczkach i tubkach (warzywne, mięsne, owocowe),
- przeciery owocowe,
- owoce suszone (daktyle, morele, rodzynki),
- orzechy (laskowe, brazylijskie, nerkowca, migdały).

Nasze produkty sprawdzą się fantastycznie podczas rozszerzania diety niemowlaka, jako podwieczorek dla starszego dziecka, dodatek do drugiego śniadania do szkoły, do kina czy zdrowy i smaczny poczęstunek na urodziny!

Orzechy

To najlepszy smakołyk, jaki możesz zaoferować swojemu dziecku. Orzechy to bogactwo witamin i minerałów, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Obecność niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (znanych jako kwasy omega-3 i omega-6), błonnika, magnezu, żelaza, kwasu foliowego, miedzi, witamin E i K oraz innych składników, zapewnią zdrowe funkcjonowanie układu nerwowego i sercowego, a także zapobiegą groźnym niedoborom (np. anemii).

W naszej ofercie znajdziesz różne rodzaje orzechów gotowych do spożycia, pochodzących z ekologicznych upraw.

Owocowe musy

Przeciery owocowe to nie tylko zdrowa, ale i nadzwyczaj pyszna przekąska. Owoce stanowią źródło witamin i składników mineralnych, które nie są wytwarzane przez organizm. Oferowane przez nas produkty stworzone zostały w 100% na bazie owoców z ekologicznych upraw i, co niezwykle istotne, nie zawierają dodatku substancji słodzących. Poręczna forma tubki sprawdzi się w podróży, w przedszkolu czy w szkole!

Słoiczek dla niemowlaka

Znajdziesz tu także wyśmienite posiłki dla niemowlaka rozszerzającego dietę. Bio owocowe i warzywne przeciery dedykowane już od 5. miesiąca życia to smaczne i zdrowe rozwiązanie. Produkty te nie zawierają zbędnych dodatków i nie są dosładzane, ich skład w 100% bazuje na ekologicznym surowcu.

Zdrowe wybory

Prawidłowe nawyki

Nauka prawidłowych wyborów żywieniowych to bardzo odpowiedzialne zadanie dla każdego rodzica. To, jakie preferencje smakowe będzie miało twoje dziecko w przyszłości, w głównej mierze zależy od ciebie oraz od tego, jakich nawyków nauczysz go już od najmłodszych lat. Jednym z nich może być wybór zdrowszej alternatywy dla popularnych słodczy i słonych przekąsek. Utrwalenie odpowiednich zachowań to podstawa zdrowej przyszłości!

Bez cukru

Nadmierne spożycie przez dzieci cukrów dodanych może być niebezpieczne dla ich zdrowia i prowadzić do powstawania próchnicy, otyłości, zapać, nadpobudliwości, a w starszym wieku także do cukrzycy, miażdżycy i nowotworów.

Wielu producentów stosuje niepotrzebnie duże ilości substancji słodzących, także w produktach, które tego dodatku nie potrzebują wcale, np. musach owocowych, nawet tych dedykowanych niemowlakom. W naszej ofercie znajdziesz przeciery i desery z owoców bez dodatku cukru, syropu glukozy-fruktozowego i innych substancji słodzących.

Karma dla kotów

Oferujemy w pełni zbilansowane i kompletne ekologiczne karmy dla kotów bez cukrów i sztucznych dodatków!

Czy równie dobrze, jak o własną dietę, dbasz także o żywienie swojego pupila? Jeżeli szukasz ekologicznej, zdrowej i odpowiednio zbilansowanej karmy dla kota to trafiłeś idealnie! W naszym sklepie oferujemy produkty uznanego producenta. Kupisz tu bio karmy dla kota w rozmaitych smakach, w wersji suchej i mokrej, a także kocie smakołyki oraz w pełni biodegradowalny żwirek do kuwety. Ich produkcja oparta została na składnikach pochodzenia ekologicznego, bez sztucznych, szkodliwych dla zdrowia dodatków.

W naszej ofercie

W ArkanaSmaku.pl oferujemy organiczne produkty odpowiednie dla kotów wszystkich ras i w każdym wieku. Kupisz tu zdrowe karmy w wielu wersjach smakowych (m.in. z kurczakiem, indykiem, wołowiną, śledziem, łososiem), w tym:

- karmy mokre,
- karmy suche,
- dedykowane kotom po sterylizacji,
- z dodatkami, np.: spiruliną, algami czy aloesem,
- bezzbożowe,
- smakołyki,
- a także żwirek zbrylający z ekologicznej gliny.

Przede wszystkim mięso

Podstawowy składnik oferowanych przez nas ekologicznych karm stanowi mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego. Znajdziesz tu karmy niezawierające zbóż, uzależniających cukrów, sztucznych polepszaczy smaku i konserwantów. Ich składy zostały oparte na naturalnych składnikach i skomponowane w taki sposób, aby dostarczyć twojemu kotu wszystkich elementów niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania.

Wzbogacone zostały o dodatki, które cechują się korzystnym wpływem na zdrowie zwierzęcia (np.: spirulina czy algi). Odpowiednio dobrany skład chroni koty przed alergiami i problemami ze strony układu pokarmowego.

Najlepszy wybór

Najlepsza karma dla kota to taka, która zawiera dużo mięsa. Kot, choć został udomowiony, zgodnie z klasyfikacją biologiczną nadal pozostaje drapieżnikiem. Gdyby żył na wolności, żywiłby się gryzoniami i ptakami zjadanymi w całości. Oznacza to, że do prawidłowego rozwoju i zdrowego funkcjonowania potrzebuje przede wszystkim mięsa i składników odzwierzęcych.

W poszukiwaniach najlepszej karmy sprawdzi się zatem zasada: im więcej mięsa, tym lepiej. Dobra karma nie będzie zawierać zboża ani ryżu, a także cukrów, które działają uzależniająco, a niestety można znaleźć je w tanich karmach.

Porównanie składów przykładowej karmy BIO i zwykłej

Mokra karma dla kota BIO	mięso* i produkty pochodzenia zwierzęcego* (61% w tym: kurczak* min. 14%, indyk* min. 4%), minerały, oleje* i tłuszcze*, produkty pochodzenia roślinnego* (aloes* min. 1,5%) (*certyfikowany składnik ekologiczny)
Mokra karma dla kota znanej, taniej marki	4% kurczak, 4% mięso, ryby i produkty rybne, zboża, warzywa (min. 4% groszek i marchewka), jaja, ekstrakty białkowe, substancje mineralne, cukry

Czy pies może jeść karmę dla kota?

Kot i pies to dwa odmienne gatunki i nie bez powodu w sklepach znajdziesz karmy, które dedykowane są albo jednemu, albo drugiemu. Potrzeby żywieniowe tych zwierząt są zupełnie różne, dlatego nie należy karmić psa kocią karmą, ani odwrotnie, ponieważ może to skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi.

Butelka na wodę / butelka z filtrem

Butelka na wodę wielokrotnego użytku to prawdziwy must have! Wybierz swoją eko butelkę z filtrem.

Niezastąpione narzędzie osób dbających o środowisko naturalne, często podróżujących, aktywnych fizycznie, uczniów i studentów oraz każdego, kto zawsze ma pod ręką butelkę z wodą. Są niezwykle komfortowe w codziennym użytkowaniu. W naszym sklepie oferujemy szeroki wybór wśród butelek na wodę wielorazowego użytku, w tym wersje z filtrem, o różnej pojemności i w wielu wersjach kolorystycznych. Zadbaj o środowisko oraz własne zdrowie i postaw na ekologiczną butelkę!

Ekologiczny wybór

Bogaty asortyment

Dzięki butelce wielorazowego użytku, zaopatrzonej dodatkowo w filtr, nie musisz zaprzętać sobie głowy kupnem zgrzewek wody mineralnej, ponieważ możesz napełniać ją wodą prosto z kranu, gdziekolwiek jesteś. Prezentujemy bogaty wybór wysokiej jakości produktów w przeróżnych wzorach i wersjach kolorystycznych.

W naszej ofercie kupisz butelki na wodę:

- o różnej pojemności,
- z różnorodnych materiałów, w tym ze stali nierdzewnej, metalu, szkła i silikonu,
- z filtrem,
- z zaparaczem herbaty,
- termiczne,
- w wersjach dla dzieci
- oraz akcesoria: wymienne ustniki, uchwyty i zawieszki.

Mniej plastiku

Stworzenie plastikowej butelki spowodowało prawdziwą rewolucję i obecnie ten tani i wytrzymały materiał stosowany jest powszechnie, na przykład jako opakowania żywności. Niestety, produkty, które stosujemy przez zaledwie kilka chwil, pozostają w przyrodzie przez kolejne kilkaset lat. Ponieważ nadmiar plastikowych śmieci zalewa planetę, tak ważne jest świadome ograniczanie użytkowania tych sztucznych materiałów oraz recykling.

Jednym z podstawowych punktów ekologicznej postawy jest wymiana plastikowych butelek z wodą mineralną na butelkę wielokrotnego użytku, np. z filtrem. Produkty te wykonywane są z materiałów o wysokiej trwałości, a ich ergonomiczny kształt i odpowiednia pojemność umożliwia zabranie ich zawsze ze sobą. Ponadto są bardzo łatwe do utrzymania w czystości; kupisz także modele, które umyjesz w zmywarce.

Cold Brew Tea lub woda smakowa

Wśród produktów z naszego asortymentu znajdziesz także butelki dedykowane przygotowywaniu Cold Brew Tea, czyli herbaty parzonej na zimno. Ten innowacyjny sposób pozwala na uzyskanie naparu o łagodnym i niezwykle bogatym smaku pozbawionym goryczy.

Przygotowanie Cold Brew Tea jest niezwykle proste! Wystarczy wsypać ulubioną herbatę liściastą do filtra butelki, zalać ją zimną wodą i wstawić do lodówki. Filtr zatrzyma fusy, dzięki czemu otrzymasz klarowny napój gotowy do bezpośredniego spożycia.

Ten rodzaj butelki sprawdzi się także do przygotowywania smakowej wody. Zamiast herbaty, użyj owoców, przypraw lub ziół i stwórz własną, niepowtarzalną, orzeźwiającą kompozycję!

Butelka z filtrem

Pij wodę prosto z kranu

Butelka z filtrem to mobilna wersja popularnych dzbanków filtrujących, która doskonale sprawdzi się poza domem (np. na siłowni, na uczelni, w szkole czy na spacerze) i pomoże ci w dbaniu o odpowiednie nawodnienie organizmu przez cały dzień. Butelka jest wyposażona w specjalny filtr zatrzymujący zanieczyszczenia znajdujące się w wodzie. Co więcej, usuwa również zapach chloru i osady wapienne, polepszając w ten sposób nie tylko jakość, ale także i smak wody kranowej.

Taka butelka zapewni ci dostęp do świeżej, smacznej i zdrowej wody gdziekolwiek jesteś!

Ekologiczne i tanie rozwiązanie

Użytkowanie butelki z filtrem niesie za sobą wiele korzyści, między innymi:

- oszczędność pieniędzy,
- zmniejszenie ilości odpadów z tworzyw sztucznych - ekologiczne rozwiązanie,
- pozbywa się zanieczyszczeń i bakterii z wody kranowej,
- eliminuje niepożądany zapach i smak,
- filtruje wodę bezpośrednio przed wypiciem,
- jest poręczna i można ją mieć zawsze przy sobie,
- posiada ustnik,
- wykonana z wytrzymałego, lekkiego materiału, bezpiecznego w kontakcie z żywnością,
- łatwa w czyszczeniu.