



Almaterra
superfoods

MORUŠE bílá
bio

Moruše bílá (*Morus alba*) je keř či strom příbuzný fíkům, dosahující výšky až dvaceti metrů. Původem pochází z Číny, kde už od dávných věků sloužila jako potrava pro bource morušového, produkujícího hedvábí. V Evropě jej pěstovali již Řekové a Římané. Zvládá i mírné klima, a tedy se dá pěstovat i u nás.

Plody moruše tvarem připomínají ostružinu, jsou bílé, červené nebo černé barvy a mají velmi sladkou medovou chuť. **Plody i listy moruše mají výrazně pozitivní zdravotní účinky**, díky čemuž jsou **hojně využívány v tradiční čínské medicíně**.

Plody mají vysoký obsah vitamínů, minerálů a antioxidantů – **zejména vitamínu C**, dále vitamínu K, železa, vápníku, fosforu, draslíku, hořčíku. Obsahují významný podíl vláknin a bílkovin a přes třetinu tvoří přírodní cukry.

K čemu je dobrá:

- **Zdravé přírodní sladidlo** – díky nízkému glykemickému indexu 25 ideální i pro diabetiky
- Ochlazuje – **zmírňuje horečky, bolesti krku, kašel**, záněty žaludku, **upravuje tlak**
- Zklidňuje – **zmírňuje stres a posiluje přirozený spánek**
- Současně zmírňuje únavu a slabost
- **Posiluje srdce, cévy**, působí preventivně před rakovinou
- **Čistí ledviny**, je močopudná
- **Zmírňuje chudokrevnost**

Jak konzumovat:

Přímo jako rozinky, do oříškových a ovocných směsí či salátů, do jogurtu, musli, obilných kaší, sladkých dezertů apod.

www.almaterra.eu

eshop obchod@almaterra.eu tel. 605 554 005

**** doprava po Praze zdarma – i při objednávce jen 1 produktu ****