

**2. 6. 2021**

# TZ – Ořechové krémy - populární delikatesa a zdroj energie

Pryč je doba, kdy arašídové máslo jedli pouze ve filmech. Pulty obchodů jsou nyní plné jeho alternativ. Neříká se jim už másla, ale krémy – třeba mandlové, kešu, kokosové či pistáciové. Kdo má rád nevšední chutě, ocení nejrůznější mixy. Není divu, že jejich obliba stoupá, jsou totiž nejen chutné, ale když se jí s mírou, také velmi zdravé.



**Chutná součást zdravého jídelníčku**

Každá porce [ořechového krému](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/) je skvělým zdrojem zdraví prospěšných látek. Co druh ořechu, to jiné nutriční hodnoty, jejich přínosy ale můžeme zevšeobecnit:

**1. Obsahují spoustu živin**

Ořechy a semena jsou vlastně takové nutriční superhvězdy. Skládají se z tuků, které posilují kardiovaskulární systém, bílkovin, díky nimž zaženete hlad a vlákninu, jež potěší střeva. Mimo jiné tělu dodávají notnou dávku zinku podporující imunitní systém, stejně jako železo a hořčík.

**2. Pomáhají regulovat tělesnou hmotnost**

Ořechy jsou sice velmi tučné, pokud je ale konzumujete v rozumném množství, příjemně jimi nakopnete svůj metabolismus. Obsahují totiž tuky v nenasycené formě a bílkoviny, které na dlouhou dobu příjemně zasytí. A protože se budete cítit plní, sníte méně jiného jídla.

**3. Podporují mozkovou činnost**

Přijdete si často unavení? Možná byste do své stravy měli zařadit více ořechů. Konzumace ořechů je spojována s nárůstem energie a s podporou kognitivních funkcí. Uvádí se, že pozitivně ovlivňují stavy deprese i úbytek paměťových schopností s přibývajícím věkem.

**4. Brání řadě nemocí**

Vůči zdravotním neduhům musíme být opatrní. Ořechům se však připisuje celá řada léčivých účinků. Jejich pravidelné pojídání může mít díky obsahu zdravých tuků vliv na stav srdce a hladinu škodlivého cholesterolu. Podle různých zdrojů jsou také prevencí cukrovky 2. typu.

**5. Jsou přirozeně bezlepkové a veganské**

Ideální ořechové krémy mají většinou velmi jednoduché složení bez živočišných a jiných vedlejších látek. Lidé trpící nesnášenlivostí lepku si je mohou bezstarostně užít, stejně jako ti, kterým není lhostejná krutost potravinového průmyslu.

**Ořechové krémy od GOODIE z jednoduchých ingrediencí**

Na trhu najdete téměř nepřeberné množství ořechových produktů. Říká se jim krémy, másla, spready, pomazánky… Jsou módní a jejich chuť si užívají strávníci všech věkových kategorií. Pozor však na jejich složení. Kvalitní ořechové krémy obsahují minimum ingrediencí a většinou si vystačí pouze s ořechy. Dá se do nich ale ledaco napěchovat, třeba cukr, palmový tuk, stabilizátory, dochucovadla a různá éčka. Ty v krémech od GOODIE nenajdete.

Ořechové krémy GOODIE se vyrábí už 5 let a jejich obliba je obrovská. Osvojit si ideální výrobní postup ale nebylo jednoduché. ,,*Na začátku jsme koupili stroj, který vůbec nefungoval. Přehříval se a ořechy ničil. Došlo nám, že výroba musí jet na nižší otáčky,*“ nastiňuje Kristýna Durasová, která za GOODIE značkou stojí. *„Další stroj už sice vytvářel správnou konzistenci, krémy ale pořád nebyly ideální. A tak jsme hledali dál a inspiraci našli ve výrobě čokolády, kde kakaové boby zpracovávají žulovými kameny a dosahují sametově jemného výsledku. Koupili jsme tedy další stroj a skutečně! Vznikly dokonale jemné ořechové krémy.“*

**Různé druhy konzistence**

Co člověk, to jiné preference, což v GOODIE pochopili. Někteří lidé mají rádi jemnou konzistenci, jiní zase hrubší. V sortimentu proto najdete dvě edice ořechových krémů. Ty s černou etiketou se vyrábějí delší cestou a jsou jemnější, ty s bílou etiketou vznikají rychleji a jejich ráz je drsnější.

[](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/kokokesu-140-g/)

[**Kokokešu 140 g**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/kokokesu-140-g/)

Jemný ořechový krém, který svou chutí a výživovými hodnotami  
potěší každou buňku těla.

[](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/arasidovy-orechovy-krem-300-g/)

[**Arašídy 300 g**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/arasidovy-orechovy-krem-300-g/)

Ořechová klasika v té nejzdravější podobě (jen prvotřídní arašídy a nic víc)  
dodává pořádnou dávku energie.

[](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/nugat-140-g/)

[**Nugát 140 g**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/nugat-140-g/)

Zdravá alternativa lískooříškových pomazánek obsahuje  
lískové ořechy v té nejvyšší kvalitě, BIO kokosový nektar a himalájskou sůl.

[](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/kesunator-140-g/)

[**Kešunátor 140 g**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/kesunator-140-g/)

V GOODIE vytváří produkty podle preferencí jejich zákazníků.  
Složení tohoto krému z kešu ořechů a dalších přírodních přísad  
má na svědomí instagramerka [Evinator](https://www.instagram.com/evinator/?hl=cs).

*A jak je jíst? Třeba jen tak na lžičce. Jsou totiž doslova návykové. Příjemně ozvláštní lívance a kaše, či si je můžete namazat na své oblíbené pečivo. Zkuste do nich namáčet čerstvé i sušené ovoce. Zajímavé jsou ale i naslano, např. na steaky či jako součást omáček.*

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Ořechové krémy můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)