



Pasty warzywne - która najlepsza?

2022-06-13

Pasty warzywne to produkty, które mogą być świetnym zamiennikiem masła do kanapek, a także dodatkiem do tortilli, makaronów czy kolorowych sałatek. Ze względu na ich spory wybór nie zawsze wiadomo, czym kierować się przy zakupie. Od czego więc zacząć, aby znaleźć tę najlepszą pastę warzywną?

Baza i wartości odżywcze

Najważniejszym elementem pasty warzywnej będą pierwsze trzy składniki. Może to być woda, olej i/lub główne warzywo na którym opiera się cały produkt. Aby pasta warzywna była źródłem białka roślinnego dobrze jest szukać propozycji na bazie nasion roślin strączkowych – ciecierzycy, fasoli i tym podobnych. Będzie miała o wiele więcej wartości odżywczych niż produkt, którego fundamentem jest woda czy też olej kiepskiej jakości. W tym ostatnim przypadku taka pasta może być bardzo tłusta, wysokoenergetyczna i uboga w to, czego głównie w niej szukamy, czyli wartości płynące z warzyw, ziół oraz przypraw. Ilość oleju determinuje także konsystencję produktu, która może być bardziej zbita lub kremowa.

Nie zapominajmy o smaku

Bardzo istotnym czynnikiem przy wyborze pasty warzywnej będzie oczywiście smak. Z tego powodu warto przetestować różne dostępne opcje i znaleźć te najodpowiedniejsze dla naszych kubków smakowych. Jednocześnie warto wziąć pod uwagę wskazówki wymienione powyżej. Zdecydowanie odradza się wybieranie past ze składnikami pochodzącymi z rolnictwa ekologicznego. Są zdecydowanie droższe, a nie przynosi to żadnych oczekiwanych benefitów zdrowotnych.