



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Marmite

La Marmite è ricca di vitamine del gruppo B tra cui tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acido folico (B9) e vitamina B12. Il contenuto di sodio della crema da spalmare è elevato, sebbene sia la quantità per porzione piuttosto che la percentuale di Marmite sfusa che è rilevante. L'ingrediente principale della Marmite è l'estratto di lievito, che contiene un'alta concentrazione di acido glutammico. La Marmite non è priva di glutine, in quanto prodotta con il grano, e sebbene sia lavata accuratamente, può contenere piccole quantità di glutine.

La Marmite dovrebbe essere evitata se una persona assume un antidepressivo, come Fenelzina (Nardil) o Tranilcipromina (Parnate), poiché gli estratti di lievito interagiscono negativamente con questi tipi di farmaci a causa del loro contenuto di Tiramina.

Il gusto della Marmite non è apprezzato da tutti, in particolar modo per chi non è stato abituato a consumarne sin da bambino. In genere, questa crema viene utilizzata sopra a delle **fette di pane tostato imburrate** – per alleggerire il suo sapore intenso, viene usata come colazione e anche come uno spuntino nel pomeriggio, si può usare anche come una bevanda calda energetica mescolato in una tazza di acqua bollita.

C'è chi però la abbina a tanti altri alimenti: pizza, formaggi, **avocado**, pollo e marmellate sono solo alcune delle combinazioni possibili. Inoltre si può usare la Marmite come **condimento per zuppe** e piatti di pasta. Insomma, sebbene ai profani sembri impossibile consumarla in tutti questi modi, dietro un semplice barattolo di crema spalmabile c'è un vero e proprio mondo!