Dane aktualne na dzień: 24-11-2026 04:54

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/cynamon-mielony-40g-p-44.html



Cynamon Mielony 40g

Cena	**3,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Cynamon Mielony



Cynamon mielony zastosowanie w kuchni

Cynamon jest jedną z najstarszych przypraw. Aromatyczny proszek o charakterystycznym korzennym zapachu uzyskuje się z kory drzewa zwanego cynamonowym. Stosuje się go głównie do przyprawiania wypieków i napojów. Można nim również przyprawiać wszystkie potrawy słodzone, np. budynie, napoje mleczne, ciastka, czekoladę. Niewielką ilość cynamonu dodaje się do gulaszu, baraniny, wołowiny, gotowanej ryby, szynki. Przyprawiamy nim także poncze i różne napoje np. colę. Oprócz niezwykłych walorów smakowych cynamon wykazuje również właściwości lecznicze. Zapobiega chorobom serca i nadciśnieniu tętniczemu, przyśpiesza trawienie, a także wzmacnia pracę żołądka.

Cynamon mielony jest popularną przyprawą w kuchni, która ma szerokie zastosowanie ze względu na swój intensywny, słodko-korzenny aromat. Oto niektóre sposoby, w jakie cynamon jest używany w kuchni:

1. **Wypieki i desery**: Cynamon jest często używany w ciastach, ciasteczkach, bułeczkach cynamonowych, piernikach oraz kruchych wypiekach. Jest kluczowym składnikiem w wielu tradycyjnych deserach, takich jak szarlotka, sernik z przyprawami, czy cynamonowe rolki.

2. **Napoje**: Dodaje się go do kawy, gorącej czekolady, herbaty, a także do świątecznych napojów takich jak grzane wino, czy cydr. Może być również stosowany jako składnik koktajli, na przykład z rumem czy whisky.

3. **Potrawy śniadaniowe**: Cynamon doskonale komponuje się z owsianką, płatkami ryżowymi, jogurtem, czy smoothie. Jest także popularnym dodatkiem do gofrów, naleśników i tostów francuskich.

4. **Dania wytrawne**: W kuchniach świata, zwłaszcza w kuchni bliskowschodniej i indyjskiej, cynamon jest używany do przyprawiania dań mięsnych, takich jak tagine, curry, gulasze czy pieczone mięsa. Dodaje głębi smaku sosom i marynatom.

5. **Przetwory i dżemy**: Cynamon jest często dodawany do przetworów z owoców, takich jak dżemy, konfitury czy kompoty. Świetnie komponuje się z jabłkami, gruszkami, śliwkami i innymi owocami.

6. **Dekoracja i aromatyzacja**: Cynamon można użyć do posypania deserów, takich jak kremy, lody, czy budynie. Jego aromatyczny zapach sprawia, że jest często wykorzystywany jako element dekoracyjny w różnych potrawach.

7. **Marynaty i przyprawy do mięsa**: W połączeniu z innymi przyprawami, cynamon może być stosowany jako składnik mieszanek przyprawowych do marynat, zwłaszcza w kuchni orientalnej.

Cynamon mielony to przyprawa, która potrafi wzbogacić smak wielu potraw, zarówno słodkich, jak i wytrawnych, dodając im wyjątkowego aromatu i głębi.

Cynamon mielony wpływ na zdrowie

Cynamon i jego właściwości zdrowotne. Jest on dobrze znany ze swoich właściwości obniżających poziom cukru we krwi. Oprócz korzystnego wpływu na insulinooporność, cynamon może obniżać poziom cukru we krwi poprzez kilka innych mechanizmów.

Cynamon mielony jest nie tylko popularną przyprawą w kuchni, ale także ma różnorodne właściwości zdrowotne. Oto kilka kluczowych korzyści zdrowotnych związanych z jego spożywaniem:

1. Właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające

Cynamon zawiera duże ilości antyoksydantów, takich jak polifenole, które pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie. Dzięki temu może przyczyniać się do redukcji stanów zapalnych oraz ochrony komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, co jest ważne w profilaktyce wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby serca czy nowotwory.

2. Kontrola poziomu cukru we krwi

Cynamon jest znany z właściwości wspomagających regulację poziomu cukru we krwi. Badania sugerują, że cynamon może zwiększać wrażliwość na insulinę i pomagać w obniżeniu poziomu glukozy we krwi. To sprawia, że cynamon jest szczególnie korzystny dla osób z cukrzycą typu 2 oraz w prewencji tej choroby.

3. Wsparcie układu trawiennego

Cynamon jest tradycyjnie używany do łagodzenia problemów trawiennych, takich jak wzdęcia, niestrawność czy biegunka. Może także działać przeciwbakteryjnie, pomagając zwalczać infekcje bakteryjne w układzie pokarmowym.

4. Właściwości przeciwdrobnoustrojowe

Cynamon posiada właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, co może pomóc w zwalczaniu różnych infekcji. Olejki eteryczne zawarte w cynamonie mogą być skuteczne w hamowaniu wzrostu niektórych bakterii i grzybów, na przykład *Candida albicans*, odpowiedzialnej za infekcje grzybicze.

5. Korzyści dla zdrowia serca

Regularne spożywanie cynamonu może przyczyniać się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL ("złego" cholesterolu) oraz trójglicerydów, jednocześnie podnosząc poziom HDL ("dobrego" cholesterolu). To wszystko może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

6. Wpływ na funkcje poznawcze

Niektóre badania wskazują, że cynamon może mieć pozytywny wpływ na funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja. Istnieją sugestie, że może również chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera i Parkinsona.

7. Redukcja masy ciała

Cynamon może wspierać procesy metaboliczne, co może przyczynić się do utraty wagi. Wspomaga on także kontrolę apetytu, co może być korzystne dla osób dążących do redukcji masy ciała.

8. Potencjalne działanie przeciwnowotworowe

Chociaż badania są wciąż w początkowej fazie, niektóre z nich sugerują, że związki zawarte w cynamonie mogą mieć działanie przeciwnowotworowe. Cynamon może pomagać w hamowaniu wzrostu komórek nowotworowych oraz zapobiegać ich rozprzestrzenianiu.

Ostrzeżenia i środki ostrożności

Mimo wielu korzyści zdrowotnych, cynamon powinien być spożywany z umiarem. Cynamon cassia (najczęściej dostępny w sklepach) zawiera kumarynę, która w dużych ilościach może być szkodliwa dla wątroby i nerek. Dlatego zaleca się, aby osoby regularnie spożywające cynamon wybierały cynamon cejloński, który zawiera znacznie mniej kumaryny.

Podsumowując, cynamon mielony może mieć pozytywny wpływ na zdrowie, jeśli jest stosowany jako część zrównoważonej diety i spożywany w umiarkowanych ilościach.

Czy cynamon trzeba gotować?



Nie, tej przyprawy nie trzeba poddawać obróbce termicznej ponieważ cynamon jest bezpieczny i łatwo dodawany do diety. Osoby z cukrzycą typu 2 zdecydowanie powinny używać tej przyprawy podczas przyrządzania swoich posiłków.

Kiedy najczęściej stosuje się cynamon?

Prawdopodobnie jest to najbardziej popularna przyprawa do pieczenia. Cynamon jest używany w ciastach, ciasteczkach i deserach na całym świecie. Cynamon jest również używany w pikantnych daniach z kurczaka i jagnięciny z Bliskiego Wschodu. W kuchni amerykańskiej cynamon jest często łączony z jabłkami i używany w innych daniach owocowych i zbożowych.

Woda cynamonowa

Charakterystyczny smak i zapach cynamonu to wspaniałe doznanie dla naszych zmysłów. Ta popularna lecznicza przyprawa znalazła zastosowanie w wielu różnych kuchniach, daniach słodkich i słonych, płatkach śniadaniowych, wypiekach i przekąskach. Cynamon jest naładowany różnymi właściwościami przeciwutleniającymi i antybiotycznymi. Jednym z najlepszych sposobów na wydobycie wszystkich zdrowotnych właściwości cynamonu jest moczenie patyczka w wodzie i regularne popijanie. Wspierana przez różnych ekspertów w dziedzinie zdrowia, woda z cynamonem jest cudownym napojem o niezliczonych właściwościach leczniczych. Należą do nich między innymi wzmocnienie układu odpornościowego, pomoc w utracie zbędnych kilogramów oraz obniżenie poziomu ciśnienia krwi.

Przyprawy obniżające poziom cukru we krwi - cynamon mielony



Dodanie do diety ziół i przypraw może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Według badań cynamon może pomóc zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2. Spośród wszystkich ziół, cynamon jest najsilniejszym ziołem, które zawiera polimer metylohydroksychalkonu, który stymuluje wchłanianie glukozy. Może również pomóc obniżyć poziom cukru we krwi, zwiększając wrażliwość na insulinę, dzięki czemu insulina jest bardziej skuteczna w przenoszeniu glukozy do komórek. Więcej informacji na temat przypraw obniżających poziom cukru we krwi, w tym o cynamonie znajdziesz w naszym artykule na ten temat TUTAJ

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Kushari to narodowe danie Egiptu i bardzo popularne w tym kraju jedzenie uliczne. Składniki są przygotowywane osobno i łączą się na talerzu. Posiłek ten łączy całą spiżarnię w jednym daniu. Na początku możesz się zastanawiać, jak pasują do siebie makaron i ryż, ale jest po prostu super. Musisz spróbować! Jak przygotować Kushari Przygotowanie poszczególnych składników nie jest za bardzo trudne (gotowanie ryżu, soczewicy, makaronu oraz przygotowanie sosu pomidorowego), ale opanowanie tego wszystkiego na raz jest najprawdopodobniej najtrudniejszą częścią. Jeśli chcesz to trochę ułatwić, użyj prażonej cebuli oraz kupnego sosu pomidorowego co zaoszczędzi Ci trochę czasu. Czytaj dalej....

Marchewka i ciecierzyca duszone z pikantnymi, aromatycznymi przyprawami, w tym z kurkumą, cynamonem i bardzo popularną w Maroku ras el hanout. Smakują wyśmienicie a odrobina miodu dodaje potrawie uzupełniającej słodyczy. W tym przepisie preferujemy ziarno ciecierzycy moczone przed ugotowaniem zamiast z puszki. Jeśli chcesz pójść w nasze ślady, daj sobie dodatkowy czas na moczenie ciecierzycy przez całą noc, a następnie gotuj ją do miękkości. Można to zrobić z dużym wyprzedzeniem, ponieważ możesz zamrozić ugotowaną ciecierzycę, dopóki nie będzie potrzebna. Czytaj dalej....



Przepyszne kulki proteinowe, nie są nasączone słodyczą jak typowe kulki proteinowe ale za to są prawdziwą bombą witaminową. Idealny przepis dla ludzi którzy nie potrafią się obyć bez słodyczy ale za to zawsze patrzą na to co jedzą. Po prostu musisz spróbować! Czytaj dalej....



Moustalevria w języku greckim, to pudding zrobiony z soku winogronowego. Zwykle jest aromatyzowany wanilią, gotujemy ją razem, aż budyń zgęstnieje. Stosuje się zwykle sok z czerwonych winogron, ale można go również przygotować z białych. Obydwa są równie pyszne, z tym że przy użyciu białych winogron kolor budyniu jest znacznie jaśniejszy. Czytaj dalej....

Piernik i kształty, jakie przybiera mają bardzo długą historię. Wczesną formę piernika można przypisać starożytnym Grekom i Egipcjanom, którzy używali go do celów obrzędowych. Piernik pojawił się w Europie, kiedy XI-wieczni krzyżowcy przywieźli imbir z Bliskiego Wschodu, aby arystokratyczni kucharze mogli z nim eksperymentować. Gdy imbir i inne przyprawy stały się bardziej przystępne dla ludu, pierniki również pojawił się w ich jadłospisie. Piernik jest aromatyczny i łatwy do zrobienia. Świeży wystarczy na pięć do siedmiu dni. W niektórych krajach podawany jest na śniadanie w Polsce podawany najczęściej na deser.
Czytaj dalej....

Kraj Pochodzenia

Karaj pochodzenia: Indonezja

Informacja o alegrenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).