

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/czarnuszka-40g-p-92.html>

Czarnuszka 40g

Cena	3,00 zł
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	MPJedo008
Kod EAN	5902686970347
Producent	Marco Polo

Opis produktu

Czarnuszka



Czarnuszka właściwości zdrowotne

Czarnuszka siewna, znana także jako czarnuszka ogrodowa lub czarny kmin. Występuje w wielu krajach świata. Czarnuszka ma bardzo dużo składników odżywczych. Będą to między innymi: Antybakteryjne, antywirusowe i przeciwgrzybicze funkcjonowanie. Szczególnie cieszy się wykorzystywanie czarnuszki przy przeziębieniach oraz nieżytach górnych dróg oddechowych i leczeniu kataru. Dzięki zawartości olejków eterycznych w czarnuszcze, rozszerzają się oskrzela, i to z kolei poprawia ich pracę. Olejki eteryczne mają wpływ również na zmniejszenie ilości śluzu i pomagają wydaląć je z organizmu. Czarnuszka pomaga również przy leczeniu przeróżnego rodzaju dolegliwości grzybiczych oraz cukrzycy. Naukowcy przeprowadzili analizy których wyniki pokazują, iż czarnuszka zmniejsza poziom glukozy we krwi, przy czym zwiększa również wydzielanie insuliny. Pomaga również w leczeniu nadciśnienia. Spożywanie czarnuszki umożliwia obniżyć tętniczne ciśnienie krwi i chroni przed zakrzepami.

Czarnuszka zastosowanie w kuchni

W kuchni czarnuszkę najczęściej używa się ją jako posypka do różnego rodzaju nabiału, szczególnie białych serów. Stosuje się ją również do aromatyzowania różnego rodzaju win i warzyw. Wspaniale nadaje się posypka przed wypiekiem chleba czy bułek. Czarnuszka bardzo często jest też lekko opiekana, a następnie mielona lub używana w całości, aby dodać smaku potrawom z curry. Niektórzy ludzie jedzą również surowe nasiona lub mieszają je z miodem lub wodą. Czarnuszkę można również dodawać do płatków owsianych, koktajli lub jogurtu.

Wartości Odżywcze

Wartość energetyczna w 100g	2301 kJ
	553,00 kcal
Tłuszcz	38,20 g
w tym:	
kwasy tłuszczowe nasycone	6,50 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	9,20 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	22,50 g
Węglowodany	29,80 g
Białko	22,40 g

Składniki Mineralne

Składniki Mineralne na 100g

Wartość energetyczna (kcal) na 100g 344

Tłuszcz 15 g			
Kwasy tłuszczowe nasycone 0,5 g			
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone 1,7 g			
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone 10 g			
Cholesterol 0 mg			
Sód 88 mg			
Potas 1 694 mg			
Węglowodany 52 g			
Błonnik 40 g			
Białko 16 g			
Witamina A	135 IU	Kwas askorbinowy	21 mg
Wapń	1 196 mg	Żelazo	18,5 mg
Witamina D	0 IU	Witamina B6	0,5 mg
Witamina B12	0 µg	Magnez	385 mg

Kraj Pochodzenia

Kraj pochodzenia: Syria