Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 16:21

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



Czarnuszka 40g

Cena	**3,50 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 czarnuszce, rozszerzają się oskrzela, i to z kolei poprawia ich pracę. Olejki eteryczne mają wpływ również na zmniejszenie ilości śluzu i pomagają wydalić 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 tętnicze 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 używany 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.

Czarnuszka, znana również jako Nigella sativa lub czarny kminek, jest wyjątkową przyprawą, która dodaje potrawom nie tylko unikalnego smaku, ale także wartości odżywczych. Oto różne sposoby, w jakie można wykorzystać ziarna czarnuszki w kuchni:

1. Chleby i wypieki

Czarnuszka jest często używana jako dodatek do chleba i innych wypieków. Można ją dodać do ciasta chlebowego lub posypać nią wierzch przed pieczeniem. Jej charakterystyczny, lekko pikantny smak doskonale komponuje się z różnymi rodzajami pieczywa, nadając im wyjątkowy aromat.

2. Sałatki

Ziarna czarnuszki świetnie nadają się do sałatek. Można je dodać do sałatek warzywnych, owocowych lub zbożowych, aby wzbogacić ich smak i teksturę. Czarnuszka dodaje sałatkom nie tylko nuty smakowe, ale także wartości odżywcze.

3. Dania mięsne i rybne

Czarnuszka jest doskonałym dodatkiem do marynat i przyprawiania mięs oraz ryb. Można ją zmielić i dodać do mieszanki przypraw lub posypać nią potrawy przed pieczeniem, grillowaniem czy smażeniem. Jej intensywny smak idealnie pasuje do drobiu, wołowiny, wieprzowiny oraz ryb.

4. Zupy i sosy

Dodanie czarnuszki do zup i sosów może wzbogacić ich smak i aromat. Można ją dodać na początku gotowania, aby składniki dobrze się połączyły, lub na końcu jako dekorację i dodatek smakowy.

5. Ryż i kasze

Czarnuszka doskonale komponuje się z ryżem i różnymi kaszami. Można ją dodać podczas gotowania ryżu lub kaszy, aby nadać im wyjątkowy smak, lub posypać na gotowe danie jako dekorację.

6. Dania wegetariańskie i wegańskie

W kuchni wegetariańskiej i wegańskiej czarnuszka jest cennym dodatkiem, który wzbogaca smak potraw. Można ją dodawać do warzywnych gulaszy, zapiekanek, dań z roślin strączkowych oraz tofu.

7. Przyprawa do serów

Czarnuszka jest często używana jako przyprawa do różnych rodzajów serów, zwłaszcza do serów świeżych i twarogowych. Można ją mieszać z serem lub posypać nią wierzch, aby dodać mu pikantnego akcentu.

8. Marynowanie warzyw

Ziarna czarnuszki są świetnym dodatkiem do marynat warzywnych. Można je dodać do słoików z ogórkami, papryką, cukinią lub innymi warzywami, aby nadać im wyjątkowy smak.

9. Przyprawa do jajek

Czarnuszka świetnie komponuje się z jajkami. Można nią posypać jajka sadzone, omlety, frittaty czy jajecznicę, aby wzbogacić ich smak.

10. Herbaty i napary

Chociaż to mniej typowe, czarnuszkę można również wykorzystać do przygotowania herbat i naparów. Nasiona czarnuszki zalane wrzątkiem i pozostawione do zaparzenia mogą stanowić aromatyczny napój o właściwościach zdrowotnych.

Czarnuszka to wszechstronna przyprawa, która może wzbogacić różnorodne dania, nadając im niepowtarzalny smak i aromat. Dodając ją do potraw, nie tylko poprawiamy ich walory smakowe, ale także korzystamy z jej licznych właściwości prozdrowotnych.

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