Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 14:50

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/kmin-rzymski-mielony-40g-p-100.html



Kmin Rzymski Mielony 40g

Cena	**4,50 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPJed018**
Kod EAN	**5902686970552**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Kmin Rzymski Mielony

Kmin rzymski mielony charakterystyka

Kumin nadaje smak gulaszom i potrawom grillowanym, jagnięcinie oraz kurczakowi. Idealnie komponują się z ryżem, fasolą, bakłażanem, kapustą kiszoną. Podkreśla smak wielu pikantnych meksykańskich dań, takich jak chilli con carne, enchiladas. Tworzy skład marynat, sosów pomidorowych oraz przyprawy curry. Kmin rzymski bardzo dobrze wpływa na trawienie. Jest bogatym źródłem żelaza, manganu, wapnia oraz magnezu. Pozytywnie wpływa na układ krwionośny i odpornościowy. Jest niezastąpiony w niestrawności i biegunce. Łagodzić wzdęcia i kolki.



Kmin rzymski mielony zastosowanie w kuchni

Kmin rzymski mielony to wszechstronna przyprawa, która dodaje potrawom głębi i intensywności. Jego zastosowanie w kuchni jest bardzo szerokie:

1. **Kuchnia indyjska**: Kmin rzymski to kluczowy składnik w mieszankach przypraw, takich jak garam masala i curry. Jest dodawany do dań takich jak dal (potrawy z soczewicy), sabzi (smażone warzywa) oraz do aromatyzowania ryżu i chutney.

2. **Kuchnia meksykańska**: Jest jednym z podstawowych składników przyprawiających tacos, burritos, chili con carne oraz salsę. Nadaje potrawom pikantny i lekko dymny smak.

3. **Kuchnia bliskowschodnia**: Kmin rzymski jest często używany w hummusie, falafelu i kebabach, wzbogacając te dania o korzenny, ziemisty aromat. Jest również stosowany do marynowania mięs, szczególnie jagnięciny i kurczaka.

4. **Zupy i gulasze**: Dodanie kminu rzymskiego do zup, gulaszów i bulionów podkreśla ich smak i dodaje charakterystycznego, lekko pikantnego posmaku.

5. **Pieczone warzywa i potrawy wegetariańskie**: Świetnie komponuje się z pieczonymi warzywami, szczególnie ziemniakami, marchewką czy bakłażanem. Wzbogaca też smaki dań na bazie roślin strączkowych, jak ciecierzyca, soczewica czy fasola.

6. **Marynaty i sosy**: Jest doskonały do tworzenia aromatycznych marynat do mięs oraz bazą do sosów, takich jak curry czy tzatziki.

Dzięki intensywnemu aromatowi kmin rzymski mielony sprawdzi się zarówno w codziennym gotowaniu, jak i w bardziej wyrafinowanych potrawach.

Kmin rzymski mielony właściwości zdrowotne

Kmin rzymski mielony to nie tylko aromatyczna przyprawa, ale także źródło cennych właściwości zdrowotnych, które wspierają organizm na wielu poziomach:

1. **Wspomaganie trawienia**: Kmin rzymski jest znany ze swoich właściwości wspierających układ pokarmowy. Zawiera związki, które stymulują produkcję enzymów trawiennych, co może pomóc w łagodzeniu wzdęć, niestrawności i zaparć. Jest często stosowany jako naturalny środek na problemy żołądkowe.

2. **Właściwości przeciwzapalne**: Dzięki zawartości antyoksydantów, takich jak flawonoidy i kuminaldehyd, kmin rzymski może pomóc w redukcji stanów zapalnych w organizmie. Regularne spożywanie kminu może wspierać zdrowie układu odpornościowego.

3. **Wsparcie dla układu odpornościowego**: Kmin rzymski jest bogaty w witaminę C i antyoksydanty, co pomaga wzmacniać odporność organizmu. Ponadto, zawarte w nim żelazo pomaga w produkcji czerwonych krwinek, co zapobiega anemii.

4. **Kontrola poziomu cukru we krwi**: Badania sugerują, że kmin rzymski może mieć pozytywny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi, co jest korzystne dla osób z cukrzycą lub osób zagrożonych jej rozwojem.

5. **Wspomaganie odchudzania**: Kmin rzymski może wspierać metabolizm tłuszczów i przyspieszać spalanie kalorii. Jego spożywanie w połączeniu z dietą może wspierać redukcję masy ciała, zwłaszcza w przypadku otyłości.

6. **Źródło antyoksydantów**: Przeciwutleniacze zawarte w kminie rzymskim neutralizują wolne rodniki, co pomaga chronić komórki przed uszkodzeniami i przedwczesnym starzeniem.

7. **Poprawa zdrowia serca**: Kmin rzymski może pomóc w obniżeniu poziomu "złego" cholesterolu LDL, co pozytywnie wpływa na zdrowie serca i układu krążenia. Regularne spożywanie kminu wspiera również obniżenie ciśnienia krwi.

8. **Działanie przeciwdrobnoustrojowe**: Kmin rzymski wykazuje właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze, co może wspomagać walkę z infekcjami i stanami zapalnymi, zwłaszcza w przewodzie pokarmowym.

Podsumowując, kmin rzymski mielony to przyprawa o licznych właściwościach prozdrowotnych, która wspiera układ pokarmowy, odpornościowy i sercowo-naczyniowy. Dodawanie jej do diety to nie tylko smakowa korzyść, ale także naturalne wsparcie zdrowia.

Skąd pochodzi kmin rzymski mielony?

Kmin rzymski (Cuminum cyminum) pochodzi z regionów Bliskiego Wschodu i basenu Morza Śródziemnego. Jego uprawa ma bardzo długą historię, sięgającą starożytności. Roślina była znana i wykorzystywana już w czasach starożytnych w Egipcie, gdzie używano jej zarówno jako przyprawy, jak i składnika leczniczego. Oprócz Egiptu, kmin rzymski był również popularny w starożytnej Mezopotamii oraz w krajach takich jak Persja (dzisiejszy Iran), gdzie był podstawą wielu dań.

Kmin z czasem rozprzestrzenił się na inne części świata, zwłaszcza do Indii, gdzie obecnie jest jednym z kluczowych składników kuchni indyjskiej. Indie są dziś jednym z największych producentów i konsumentów tej przyprawy. Kmin dotarł również do północnej Afryki, Hiszpanii i Meksyku, gdzie stał się ważnym elementem lokalnych kuchni.

Dzięki szerokiej adaptacji do różnych klimatów i kultur, kmin rzymski jest obecnie uprawiany w wielu krajach o ciepłym klimacie, w tym w Indiach, Iranie, Turcji, Maroku, Chinach, Syrii i Meksyku.

Informacja o alergenach

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

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Egipt