Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 14:31

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/kolendra-owoc-mielony-40g-p-187.html



Kolendra Owoc Mielony 40g

Cena	**3,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPJed022**
Kod EAN	**5902686971306**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Kolendra Owoc Mielony



Kolendra owoc mielony charakterystyka

Kolendra świetnie doprawia potrawy z mięs: pieczeń z wieprzowiny, baraniny, dziczyzny, gęsi. Jest bardzo dobrym dodatkiem do sałatek, zup, kiełbas i pasztetów. Stosuje się ją także do marynowania kiszonej kapusty, czerwonych buraków, ogórków, grzybów oraz śledzi. Stosuje się ją także do przyrządzania deserów: ciast, kremów i lodów. Jest jednym z ważniejszych składników Curry.

Kolendra owoc mielona to doskonały dodatek do wielu potraw, który charakteryzuje się delikatnym, cytrusowym aromatem z nutami ciepła i lekko korzennym posmakiem. Wykorzystywana w kuchniach na całym świecie, zwłaszcza w kuchni indyjskiej, meksykańskiej, oraz śródziemnomorskiej, kolendra wzbogaca smak zarówno dań mięsnych, jak i warzywnych. Idealna do przyprawiania zup, sosów, dań curry, a także wypieków i marynat. Dzięki formie mielonej jest wygodna w użyciu i szybko uwalnia swoje aromaty, nadając potrawom wyjątkowy smak.

Kolendra mielona zastosowanie w kuchni

Kolendra owoc mielona to przyprawa o wszechstronnym zastosowaniu, która dodaje potrawom wyjątkowej głębi smaku i aromatu. Oto kilka popularnych sposobów, jak możesz jej użyć:

1. **Dania mięsne i rybne**: Świetnie komponuje się z mięsem drobiowym, wieprzowym oraz jagnięciną. Dodaj ją do marynat, aby mięso zyskało lekko korzenny, cytrusowy aromat. Doskonale pasuje także do ryb, zwłaszcza w daniach kuchni azjatyckiej czy meksykańskiej.
2. **Zupy i sosy**: Kolendra mielona wzbogaci smak bulionów, kremowych zup i gęstych sosów. Szczególnie dobrze pasuje do potraw takich

jak zupa pomidorowa, gulasze, a także do sosów na bazie pomidorów czy jogurtu.

3. **Kuchnia wegetariańska**: To idealna przyprawa do dań warzywnych. Dodawaj ją do potraw z soczewicy, fasoli, ciecierzycy czy ryżu. Kolendra doskonale podkreśla smak pieczonych warzyw i różnorodnych dań jednogarnkowych.

4. **Dania z ryżem i kaszami**: Kolendra wzbogaci smak pilafów, risotta czy kaszotto. Jest również niezastąpiona w potrawach inspirowanych kuchnią indyjską, takich jak biryani czy curry.

5. **Wypieki i pieczywo**: Kolendra mielona jest popularnym dodatkiem do wypieków, zwłaszcza chleba i bułek, nadając im lekko korzenny smak, który dobrze komponuje się z innymi przyprawami, takimi jak kminek czy cynamon.

6. **Przyprawy i mieszanki**: Jest składnikiem wielu znanych mieszanek przypraw, takich jak garam masala, curry, czy pieprz ziołowy. Możesz także dodać ją do domowych mieszkanek przypraw, aby wzbogacić ich smak i aromat.

Kolendra mielona jest przyprawą, która świetnie łączy się z innymi składnikami, tworząc zbalansowany smak zarówno w tradycyjnych, jak i egzotycznych potrawach.



Wypieki z zastosowaniem kolendry

Kolendra melona właściwości zdrowotne

Kolendra owoc mielona nie tylko wzbogaca smak potraw, ale również posiada wiele cennych właściwości zdrowotnych, które sprawiają, że jest chętnie stosowana w medycynie naturalnej. Oto kilka korzyści zdrowotnych wynikających z regularnego jej stosowania:

1. **Wspomaganie trawienia**: Kolendra działa korzystnie na układ pokarmowy, pobudzając produkcję soków trawiennych. Jest znana ze swoich właściwości łagodzących problemy żołądkowe, takie jak wzdęcia, niestrawność, czy uczucie ciężkości. Może również pomagać w regulacji pracy jelit i zmniejszaniu stanów zapalnych w przewodzie pokarmowym.

2. **Działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze**: Kolendra zawiera związki chemiczne, które mogą pomagać w zwalczaniu bakterii i grzybów. Może wspomagać organizm w walce z infekcjami i pomagać w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej jelit.

3. **Regulacja poziomu cukru we krwi**: Badania wskazują, że kolendra może pomagać w regulacji poziomu cukru we krwi, co może być szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą. Pomaga zwiększyć wydzielanie insuliny oraz poprawia metabolizm cukru w organizmie.

4. **Bogactwo przeciwutleniaczy**: Kolendra owoc jest źródłem przeciwutleniaczy, które neutralizują szkodliwe działanie wolnych rodników w organizmie. To może wspierać ochronę komórek przed uszkodzeniami, opóźniać procesy starzenia i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, takich jak choroby serca czy nowotwory.

5. **Właściwości przeciwzapalne**: Dzięki zawartości naturalnych związków przeciwzapalnych, kolendra może pomagać w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie, co może być korzystne w przypadku chorób takich jak reumatoidalne zapalenie stawów czy inne schorzenia związane z przewlekłym stanem zapalnym.

6. **Detoksykacja organizmu**: Kolendra jest znana z właściwości detoksykacyjnych, szczególnie w odniesieniu do usuwania metali ciężkich, takich jak rtęć, ołów czy arsen, z organizmu. Wspiera naturalne procesy oczyszczania wątroby i nerek.

7. **Poprawa zdrowia serca**: Regularne spożywanie kolendry może wspierać zdrowie serca, pomagając obniżyć poziom cholesterolu LDL (tzw. „zły cholesterol”) i podnieść poziom cholesterolu HDL (tzw. „dobry cholesterol”). Może również pomagać w regulacji ciśnienia krwi, co zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Kolendra owoc mielona to nie tylko smaczna przyprawa, ale również naturalny sposób na wsparcie zdrowia i dobre samopoczucie. Jej regularne stosowanie w diecie może przynieść wiele korzyści zdrowotnych, szczególnie w połączeniu ze zdrowym stylem życia.



Owoc kolendry - nie tylko przyprawa ale również surowiec zielarski

Skąd pochodzi kolendra?

Kolendra (Coriandrum sativum) to roślina, która ma długą historię i pochodzi z regionu śródziemnomorskiego oraz Bliskiego Wschodu. Pierwotnie występowała dziko na terenach dzisiejszej południowej Europy, Azji Zachodniej oraz północnej Afryki. Już tysiące lat temu była używana przez starożytne cywilizacje, takie jak Egipcjanie, Grecy i Rzymianie, zarówno jako przyprawa, jak i roślina lecznicza.

Z czasem kolendra rozpowszechniła się na inne kontynenty, głównie dzięki handlowi i wyprawom kolonialnym. Obecnie jest uprawiana na całym świecie, szczególnie w Indiach, Azji Południowo-Wschodniej, Ameryce Południowej oraz w krajach basenu Morza Śródziemnego. Dzięki swojemu wszechstronnemu zastosowaniu kulinarnemu i zdrowotnemu, stała się jedną z najbardziej popularnych przypraw na całym świecie.

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....

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: Polska