Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 23:51

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/koperek-suszony-35g-p-190.html



Koperek Suszony 35g

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

Opis produktu

Koperek Igła

Koperek suszony charakterystyka

Zioło przyprawowe bardzo popularne w polskiej kuchni. Ma silny, odświeżający i słonawy zapach. Wspomaga trawienie i przynosi ulgę w dolegliwościach żołądkowych. Koperku używa się głównie do zup i potraw z warzyw, także ziemniaków. Doskonale pasuje również do ryb oraz wszelkich przetworów. Razem ze śmietaną i białym pieprzem stworzy wyśmienity i uniwersalny sos.

Koperek suszony zastosowanie w kuchni

Jeśli używasz koperku suszonego w dłuższym procesie, takim jak pieczenie lub duszenie, należy go dodać pod koniec żeby zachował swoje właściwości . Koperek suszony dobrze komponuje się z owocami morza i rybami, zwłaszcza z łososiem. Może być również stosowany do przyprawiania jajek, sałatek, ziemniaków, białych sosów, mięs i warzyw, takich jak cukinia, buraki, marchewki i szpinak.



Młode ziemniaki z koperkiem

Suszony koperek, często nazywany „igłami koperkowymi” ze względu na swój kształt i strukturę, jest popularną przyprawą w kuchni, zwłaszcza w kuchniach europejskiej i skandynawskiej. Oto kilka zastosowań suszonego koperku w kuchni:

1. **Zupy i gulasze**:
    - Dodawanie suszonego koperku do zup i gulaszy nadaje im świeży, lekko anyżowy smak. Szczególnie dobrze komponuje się z zupami na bazie ziemniaków, ryb, pomidorów oraz z zupą koperkową.

2. **Sosy i dressingi**:
    - Suszony koperek jest świetnym dodatkiem do sosów, szczególnie tych na bazie jogurtu, śmietany czy majonezu. Może być używany do przygotowania klasycznego sosu koperkowego, który doskonale pasuje do ryb, drobiu oraz warzyw.

3. **Sałatki**:
    - Można go używać jako posypki do sałatek, szczególnie tych z dodatkiem ogórków, pomidorów, sałaty i rzodkiewek. Koperek doda sałatkom świeżości i aromatu.

4. **Marynaty i kiszonki**:
    - Suszony koperek jest powszechnie stosowany w marynatach do ogórków kiszonych oraz innych warzyw. Nadaje marynatom charakterystyczny smak i aromat.

5. **Ryby i owoce morza**:
    - Jest idealnym dodatkiem do potraw z ryb i owoców morza. Można go dodawać do marynat, posypywać ryby przed pieczeniem, grillowaniem lub gotowaniem na parze.

6. **Pieczywo i wypieki**:
    - Suszony koperek można dodawać do ciasta chlebowego, bułek oraz innych wypieków, aby nadać im nieco ziołowego smaku.

Dobrze komponuje się również z serami używanymi w wypiekach.

7. **Potrawy ziemniaczane**:
    - Idealnie pasuje do dań z ziemniaków, takich jak puree, pieczone ziemniaki, placki ziemniaczane czy zapiekanki.

8. **Omlety i jajecznice**:
    - Można go dodawać do omletów, jajecznic oraz innych potraw jajecznych, aby wzbogacić ich smak.

9. **Masło koperkowe**:
    - Suszony koperek można mieszać z masłem, aby stworzyć masło koperkowe, które jest doskonałym dodatkiem do pieczywa, ziemniaków, grillowanych warzyw i mięs.

Suszony koperek „igła” jest wszechstronną przyprawą, która może wzbogacić smak wielu potraw, dodając im świeżości i delikatnego ziołowego aromatu. Warto eksperymentować z jego użyciem, aby odkryć nowe ulubione połączenia smakowe w swojej kuchni.

Koperek suszony właściwości zdrowotne

Koper suszony jest pełen flawonoidów, które, pomagają zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Nie jest ot jedyny powód dla którego warto stosować koperek w swojej diecie. Poprawi on zdrowotność serca. Badania na zwierzętach pokazują, że koperek może również obniżać poziom cholesterolu LDL.

Suszony koperek, podobnie jak świeży, ma wiele właściwości zdrowotnych, które mogą korzystnie wpływać na organizm. Oto niektóre z nich:

1. **Wspomaganie trawienia**:
    - Koperek jest znany ze swoich właściwości wspomagających trawienie. Zawiera substancje, które mogą pomóc w łagodzeniu wzdęć, gazów i niestrawności. Tradycyjnie był stosowany jako środek na dolegliwości żołądkowe.

2. **Działanie przeciwzapalne**:
    - Koperek zawiera flawonoidy i inne związki o właściwościach przeciwzapalnych, które mogą pomóc w redukcji stanów zapalnych w organizmie.

3. **Właściwości przeciwbakteryjne**:
    - Olejki eteryczne zawarte w koperku mają działanie przeciwbakteryjne, co może pomagać w zwalczaniu niektórych infekcji bakteryjnych i wspieraniu zdrowia układu pokarmowego.

4. **Bogactwo przeciwutleniaczy**:
    - Koperek jest źródłem przeciwutleniaczy, takich jak witamina C i beta-karoten, które pomagają chronić komórki przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki. Przeciwutleniacze mogą wspierać zdrowie serca i układu odpornościowego.

5. **Źródło witamin i minerałów**:
    - Suszony koperek zawiera witaminy A, C, oraz niektóre z grupy B, a także minerały takie jak żelazo, wapń i magnez. Te składniki odżywcze są niezbędne dla zdrowia kości, skóry, wzroku i układu odpornościowego.

6. **Właściwości moczopędne**:
    - Koperek może działać jako łagodny diuretyk, pomagając organizmowi pozbywać się nadmiaru wody i soli, co może być korzystne dla zdrowia nerek i regulacji ciśnienia krwi.

7. **Wsparcie dla zdrowia serca**:
    - Dzięki zawartości błonnika, witamin i minerałów, koperek może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu i poprawy zdrowia serca.
8. **Wsparcie dla zdrowia kości**:
    - Obecność wapnia i magnezu w koperku wspiera zdrowie kości, pomagając w zapobieganiu osteoporozie i wzmacnianiu struktury kostnej.
9. **Potencjalne działanie uspokajające**:
    - Tradycyjnie koperek był używany jako środek łagodzący napięcie nerwowe i pomagający w zasypianiu. Może działać łagodnie uspokajająco, co wspiera zdrowy sen i redukcję stresu.
10. **Poprawa zdrowia skóry**:
    - Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, koperek może wspierać zdrowie skóry, pomagając w redukcji stanów zapalnych i wspierając regenerację komórek skóry.

Koperek, zarówno świeży, jak i suszony, może być cennym dodatkiem do diety, pomagając w utrzymaniu ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jak każda przyprawa, powinien być stosowany z umiarem, aby uniknąć potencjalnych interakcji z lekami lub alergii.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....

Połączenie smaków jest niesamowite, podobnie jak jaskrawe kolory tego spektakularnego dania. Klopsiki ras el hanout zabiorą nas w podróż smakową po Bliskim Wschodzie. Przepyszne ugotowane w niebiańsko złocistym sosie z przyprawami, ziołami, czosnkiem i ziemniakami. Ras el hanout to północnoafrykańska aromatyczna mieszanka przypraw, która jest popularna w kuchni Bliskiego Wschodu. Jest pyszna i można ją użyć do wszystkiego! Czytaj dalej....

Łatwa do przygotowania i lekka do strawienia sałatka ziemniaczana bez majonezu ze świeżymi ziołami i łatwym do zrobienia dressingiem z oliwy z oliwek jest idealnym dodatkiem do obiadu. Ta zdrowa potrawa nada się również jako samo danie główne. Naładowana kawałkami ziół, oliwą z oliwek o smaku musztardy Dijon, nie zepsuje się przed końcem imprezy, a jeszcze lepiej, nabiera bardziej smaku drugiego i trzeciego dnia po tym, jak znajdzie się w lodówce. Czytaj dalej....

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Polska

Informacja o alergenach

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