

Dane aktualne na dzień: 23-10-2026 00:18

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/kurkuma-35g-p-121.html>



Kurkuma 35g

Cena	2,60 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	MPJed019
Kod EAN	5902686970361
Producent	Marco Polo

Opis produktu

Kurkuma

Kurkuma



Kurkuma charakterystyka

Kurkuma jest jednym ze składników Curry. Ponadto ten rodzaj przyprawy ma wiele cennych właściwości dla naszego organizmu. Przede wszystkim jest silnym przeciwutleniaczem, więc zwalcza wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia się. Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne i antynowotworowe. Poprawia także krążenie, reguluje gospodarkę lipidową i oczyszcza organizm z zalegających toksyn. Kurkuma wspomaga także trawienie i ma działanie rozkurczowe, przez co zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelit.

Zastosowanie kurkumy w kuchni

Kurkuma dobrze pasuje do wszystkiego, co pomarańczowe na przykład do słodkich ziemniaków czy kremu z dyni. Pieczone frytki z batatów polane olejem z kurkumą, pieprzem czarnym oraz solą morską smakują przepysznie. Kurkumę można również dodać do bulionu, nadając mu łagodny smak który bardzo dobrze komponuje się z makaronem.

Kurkuma mielona, znana także jako szafran indyjski, jest popularną przyprawą używaną w kuchniach całego świata, szczególnie w kuchni azjatyckiej. Oto kilka głównych zastosowań kurkumy mielonej w kuchni:

1. Przyprawa do potraw:

- **Curry:** Kurkuma jest kluczowym składnikiem wielu mieszanek przypraw curry, nadając im charakterystyczny, złocisty kolor.
- **Zupy i gulasze:** Dodanie kurkumy do zup i gulaszy wzbogaca ich smak i kolor.

2. Ryż i kasze:

- **Ryż pilaf:** Dodanie kurkumy do gotowanego ryżu sprawia, że staje się on złocisty i aromatyczny.
- **Kasza bulgur:** Kurkuma doskonale komponuje się z różnymi kaszami, nadając im głębszy smak.

3. Mięsa i ryby:

- **Marynaty:** Kurkuma jest często używana w marynatach do mięsa i ryb, nadając im nie tylko smak, ale także właściwości konserwujące.
- **Grillowane i pieczone potrawy:** Przyprawianie kurkumą przed grillowaniem lub pieczeniem podkreśla smak i dodaje kolor potrawom.

4. Warzywa i rośliny strączkowe:

- **Salatki i duszone warzywa:** Kurkuma może być dodawana do sałatek i duszonych warzyw, aby wzbogacić ich smak i wygląd.
- **Soczewica i ciecierzycza:** Dodanie kurkumy do potraw z roślin strączkowych, takich jak dal (indyjska zupa z soczewicy), nadaje im wyjątkowy aromat.

5. Napoje:

- **Złote mleko:** Popularny napój z mleka (lub mleka roślinnego) z dodatkiem kurkumy, miodu, cynamonu i imbiru. Jest ceniony za swoje właściwości zdrowotne.
- **Herbaty i napoje detoksykacyjne:** Kurkuma jest często używana w różnych napojach detoksykacyjnych i herbatach, wspomagając zdrowie i odporność.

6. Pieczywo i wypieki:

- **Chleb i bułki:** Kurkuma może być dodawana do ciasta chlebowego, nadając pieczywu złocisty kolor i subtelny smak.
- **Ciasta i ciasteczka:** Kurkuma jest również używana w niektórych wypiekach, zwłaszcza w kuchni indyjskiej.

7. Dania fusion i eksperymentalne:

- **Kuchnia nowoczesna:** Szefowie kuchni na całym świecie eksperymentują z kurkumą, wprowadzając ją do różnych nowoczesnych i fusion potraw, aby dodać im wyjątkowego charakteru.

Kurkuma mielona jest ceniona nie tylko za swoje walory smakowe, ale także za liczne korzyści zdrowotne, w tym właściwości przeciwzapalne i

przeciwutleniające. Stosowana z umiarem, może znacząco wzbogacić codzienną dietę.

Kurkuma a zdrowie

Kurkuma, a szczególnie jej aktywny składnik kurkumina, jest ceniona za swoje liczne właściwości zdrowotne. Oto główne z nich:

1. Działanie przeciwzapalne:

- Kurkumina ma silne właściwości przeciwzapalne, które mogą pomagać w łagodzeniu objawów przewlekłych stanów zapalnych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Crohna czy zapalenie błony śluzowej żołądka.

2. Przeciwutleniacze:

- Kurkumina jest silnym przeciwutleniaczem, który pomaga neutralizować wolne rodniki w organizmie, chroniąc komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i zmniejszając ryzyko chorób przewlekłych, takich jak nowotwory czy choroby serca.

3. Poprawa zdrowia mózgu:

- Kurkumina może poprawiać funkcje mózgu, zwiększając poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF). Może to wspomagać procesy uczenia się i pamięci oraz zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimer'a.

4. Wsparcie układu sercowo-naczyniowego:

- Kurkumina może korzystnie wpływać na zdrowie serca, poprawiając funkcję śródbłonka (wyściółki naczyń krwionośnych) oraz zmniejszając stany zapalne i utlenianie cholesterolu, co może zmniejszać ryzyko miażdżycy i zawału serca.

5. Właściwości przeciwnowotworowe:

- Badania sugerują, że kurkumina może mieć działanie przeciwnowotworowe, pomagając zapobiegać wzrostowi, rozwojowi i rozprzestrzenianiu się komórek nowotworowych. Działa na różne etapy powstawania raka, w tym namnażanie komórek, angiogenezę (tworzenie nowych naczyń krwionośnych) oraz przerzuty.

6. Wsparcie układu pokarmowego:

- Kurkumina może łagodzić objawy zaburzeń trawiennych, takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), nieswoiste zapalenie jelit (IBD) czy wrzody żołądka, dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i antybakteryjnym.

7. Właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe:

- Kurkuma wykazuje działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, co może wspomagać układ odpornościowy w walce z infekcjami.

8. Regulacja poziomu cukru we krwi:

- Kurkumina może pomagać w regulacji poziomu cukru we krwi i poprawie wrażliwości na insulinę, co może być korzystne dla osób z cukrzycą typu 2.

9. Zdrowie skóry:

- Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, kurkuma może pomagać w leczeniu trądziku, łuszczycy i innych problemów skórnych, a także przyspieszać gojenie się ran.

10. Detoksykacja organizmu:

- Kurkuma wspomaga funkcje wątroby i może przyspieszać proces detoksykacji organizmu, pomagając w usuwaniu toksyn.

Regularne spożywanie kurkumy może przynieść liczne korzyści zdrowotne, ale warto pamiętać, że jej biodostępność (stopień wchłaniania przez organizm) jest niska. Aby zwiększyć przyswajalność kurkuminy, warto spożywać kurkumę z czarnym pieprzem (zawierającym piperynę) oraz tłuszczami, co może znacząco zwiększyć jej skuteczność.

Kurkuma

a zdrowie

Kurkuma, a szczególnie jej aktywny składnik kurkumina, ma liczne właściwości zdrowotne:

Działanie przeciwzapalne

- * Łagodzi przewlekłe stany zapalne

Przeciwtleniacze

- * Neutralizuje wolne rodniki, zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych

Poprawa zdrowia mózgu

- * Wspomaga funkcje mózgu i hroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi

Wsparcie układu sercowo-naczyniowego

- * Wspiera zdrowie serca i naczyń krwionośnych

Właściwości przeciwnowotworowe

- * Pomaga zapobiegać rozwojowi komórek nowotworowych

Wsparcie układu pokarmowego

- * Łagodzi objawy zaburzeń trawiennych

Regulacja poziomu cukru we krwi

- * Pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi

Właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe

- * Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo



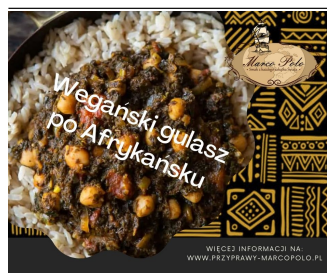
Przyprawy obniżające poziom cukru we krwi - kurkuma



WIECEJ INFORMACJI NA:
WWW.PRZYPRAWY-MARCOPOLO.PL

Dodanie do diety ziół i przypraw może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Kurkumina w kurkumie jest silnym przeciwutleniaczem i pomaga w leczeniu powikłań cukrzycy. Kurkuma może przynieść organizmowi wiele korzyści. Kurkuma ma również właściwości przeciwzapalne. Więcej informacji na temat przypraw obniżających poziom cukru we krwi, w tym o kurkumie znajdziesz w naszym artykule na ten temat [TUTAJ](#)

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Pierwotną wersją wegańskiego gulasz ze szpinaku, jest jego mięsny odpowiednik a przyrządza się go z czerwonego mięsa, takiego jak wołowina, jagnięcina lub tuńczyk, makrela i jajka. Wegańska wersja opiera się na ciecierzycy która bardzo dobrze pasuje do gulaszu szpinakowego. Dzięki tak prostym, podstawowym składnikom jak między innymi kurkuma możesz przygotować ten przepis bardzo szybko bez większego zastanawiania się nad nim. Dzięki ograniczonej ilości świeżych składników wymaganych do tego afrykańskiego gulaszu szpinakowego, możesz bardzo łatwo zaplanować go jako część cotygodniowej rotacji posiłków. Wykorzystuje on mrożony szpinak, więc możesz go przygotować, kiedy tylko masz na to ochotę. [Czytaj dalej....](#)

Marchewka i ciecierzycza duszone z pikantnymi, aromatycznymi przyprawami, w tym z kurkumą, cynamonem i bardzo popularną w Maroku ras el hanout. Smakują wysmienicie a odrobina miodu dodaje potrawie uzupełniającej słodczy. W tym przepisie preferujemy ziarno ciecierzycy moczone przed ugotowaniem zamiast z puszki. Jeśli chcesz pójść w nasze ślady, daj sobie dodatkowy czas na moczenie ciecierzycy przez całą noc, a następnie gotuj ją do miękkości. Można to zrobić z dużym wyprzedzeniem, ponieważ możesz zamrozić ugotowaną ciecierzycę, dopóki nie będzie potrzebna. [Czytaj dalej....](#)

Próbowaliście kiedyś zrobić sałatkę z jajkami bez użycia jajek? Styl wegański którego istotą jest nie tylko odrzucenie mięsa, ale także produktów których wytwarzanie wiąże się z eksploatacją zwierząt - np. Jajka. [Czytaj dalej....](#)

Kraj Pochodzenia

Indie

Informacja o alergenach

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