Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 14:39

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/pieprz-czarny-ziarno-1kg-p-189.html



Pieprz Czarny Ziarno 1kg

Cena	**42,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Pieprz Czarny Mielony



Pieprz czarny zastosowanie w kuchni

Pieprz czarny dodaje smaku niemal każdej potrawie każdego narodu na świecie. Stosowany jest w nacierach, mieszankach przypraw, dressingach do sałatek i mieszankach pieprzu. Pieprz występuje w wielu arabskich mieszankach przypraw, takich jak zhoug, baharat i berebere.Pieprz czarny mielony jest przyprawą bardzo uniwersalną, dodawaną do wszystkich pieczeni, marynat i sosów. Stosowany jest do mięs, takich jak wieprzowina, wołowina, baranina czy jagnięcina. Ożywia smak tłustych potraw i czyni je lżej strawnymi. Jest niezbędnym dodatkiem do wszystkich dań mięsnych, do potraw z białego i żółtego sera. Podnosi walory smakowe przygotowywanych, szczególnie faszerowanych, jaj. Jest doskonały do zup i galaretek rybnych oraz wszystkich dań, które przyprawia się imbirem. Idealnie pasuje także do ryb. Dodatek pieprzu sprzyja trawieniu i wpływa również pozytywnie na działanie układu odpornościowego - pobudza apetyt. Pieprz jest przyprawą uniwersalną, dodawać go można niemal do wszystkich pieczeni, marynat i sosów. Szczypta tej przyprawy ożywia smak tłustych rosołów i czyni je lżej strawnymi. Wiele sałatek i jarzyn dopiero dzięki odrobinie pieprzu zyskuje pełnie smaku. Jest niezbędnym dodatkiem do wszystkich dań typu risotto, do potraw z białego i żółtego sera.

Pieprz czarny właściwości zdrowotne

Bardzo dużo badań udowadnia, że włączenie pieprzu czarnego do diety może przyspieszyć proces odchudzania. Nie ma nic złego w włączeniu go do diety, ale pamiętaj, aby spożywać go z umiarem. Nie można spożywać codziennie więcej niż 1-2 łyżeczki czarnego pieprzu. Posiadanie go w nadmiarze może mieć wiele skutków ubocznych. Piperyna, substancja chemiczna zawarta w czarnym pieprzu, może spowolnić krzepnięcie krwi. Teoretycznie przyjmowanie czarnego pieprzu w ilościach większych niż w żywności może zwiększać ryzyko krwawienia u osób z zaburzeniami krzepnięcia. Czarny pieprz może wpływać również na poziom cukru we krwi.

Wracając do korzyści zdrowotnych pieprzu czarnego, są to między innymi:
- Wysoka zawartość przeciwutleniaczy
- Ma właściwości przeciwzapalne
- Korzystnie wpływa na mózg
- Badania sugerują, że piperyna może pomóc w poprawie metabolizmu cukru we krwi
- Może obniżyć poziom cholesterolu
- Może mieć właściwości przeciwnowotworowe
- Przyspiesza wchłanianie składników odżywczych
- Pozytywnie wpływa na jelita
- Uśmierza ból
- Redukuje apetyt

Przyprawy owocowe - pieprz czarny mielony

Pieprz jest jedną z najstarszych roślin uprawianych w Indiach i prawdopodobnie pochodzi ze wzgórz południowo-zachodnich Indii, gdzie spotyka się ją w stanie dzikim w lasach deszczowych od północnej Kanary po Kanyakumari. Pieprz czarny składa się z suszonych, w pełni rozwiniętych niedojrzałych owoców. Ma prawie kulisty kształt, około 4-5 mm średnicy z charakterystyczną szatą z głęboko osadzonymi zmarszczkami. Świeżo zebrane owoce układa się na cementowych podłogach lub matach i suszy na słońcu przez około tydzień. Podczas suszenia zielone lub czerwone owoce stopniowo przebarwiają się na ciemnobrązowy lub prawie czarny, a ich skórka staje się twarda i pomarszczona. Więcej informacji na temat przypraw owocowych w tym o pieprzu czarnym znajdziesz w naszym artykule który możesz przeczytać TUTAJ

Spróbuj przyprawy w przepisie.....

Pieczenie warzyw karmelizuje brzegi i wzmacnia ich słodycz. Pieczone warzywa z Dukkah łączy w sobie uzależniające smaki egipskiej mieszanki orzechów, nasion i przypraw oraz intensywne smaki pieczonych warzyw. To idealne połączenie smaków może stać się Twoim ulubionym daniem! Dukkah może być używana jako dodatek, jak w przypadku pieczonych warzyw z tą przyprawą w naszym przepisie ale również, jako dip do podpłomyków czy grzanek po zanurzeniu w oliwie z oliwek. Smakuje wyśmienicie jako dodatek do dipów na bazie jogurtów, wcierany w mięso, drób czy kurczaka oraz nawet do jedzenia od razu jako przekąskę. Czytaj dalej....

Słoneczna sałatka pomidorowa z czerwoną cebulą i ziołami nie może być nic prostszego w wykonaniu. Jej smak zawsze będzie Ci przypominać słoneczne weekendowe śniadania. Zacznij od cienkiego pokrojenia czerwonej cebuli i namoczenia jej w zimnej wodzie – to złagodzi ostrość cebuli. Następnie pokrój pomidory na grube plastry i połączysz je z ziołami. Możesz użyć tutaj swojego ulubionego dobrego zioła — bazylii, kolendry, koperku, pietruszki lub mieszanki ziaren do sałatek — wszystko działa równie dobrze w tym przepisie. 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....

Chrupiący kotlet z piersi kurczaka w panierce panko jest to łatwy do zrobienia i bardzo smaczny posiłek. Smażone danie na złoty kolor to idealny przepis na rodzinny obiad. Kurczaka jest stałym elementem naszej diety. Warto doprawiać bułkę tartą i mąkę ziołami oraz przyprawami, ale nawet doprawiona solą i pieprzem smakuje wyśmienicie. Czytaj dalej....

Zupa chili z kurczakiem, podawana z pikantnym kruszonym serem pleśniowym jest wyśmienitym pomysłem na obiad. Nasz przepis jest przepyszny i na pewno wrócisz do niego nie raz. Trzeba też pamiętać o tym że jest bardzo zdrowy! Nasza zupa doprawiona czosnkiem, kminkiem, papryką o oczywiście duża ilością naszego ulubionego sosu harissa. Pamiętaj żeby powoli dodawać sos i sprawdzać za każdym razem poziom ostrości aby był odpowiedni dla Twoich kubków smakowych. Czytaj dalej....



Kiedy chcesz przygotować gulasz, tradycyjnie myślisz, że jest potrawa węgierska. Niemiecka wersja gulaszu jest pełna smaku który powinieneś spróbować. Tak naprawdę oba są świetne, ale ten obfity niemiecki nie przypomina w ogóle tego węgierskiego. To więcej niż gulasz – to przeżycie i smakuje lepiej, niż potrafię to opisać. To jedno z tych dań, które można jeść po prostu z kromką chleba bądź bułką. Czytaj dalej....

Wartości Odżywcze

Wartości odżywcze w 100 g produktu:
Kalorie: 279 kcal
Białko: 11 g
Tłuszcz: 3.3 g
Węglowodany: 64.8 g (w tym błonnik: 26.5 g)

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Wietnam/Brazylia - w zależności od partii