

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

Pieprz Czarny Ziarno 1kg

Cena	32,00 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 pieczeń, 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 pieczeń, marynat i sosów. Szczypta tej przyprawy ożywia smak tłustych rosółów i czyni je lżej strawnymi. Wiele sałatek i jarzyn dopiero dzięki odrobinnie pieprzu zyskuje pełnię 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 podplomyków 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 dużą 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