

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/pietruszkasusazona-35g-p-192.html>



Pietruszka Suszona 35g

Cena	3,50 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Marco Polo

Opis produktu

Pietruszka Nać Suszona

Pietruszka nać suszona właściwości



Suszona natka pietruszki to przyprawa bardzo popularna w całej Europie. Ma charakterystyczny, słonawy zapach. Zawiera wiele cennych witamin (głównie A i C) oraz wartościowych elementów, takich jak żelazo, magnez i jod. Pietruszka ma szerokie zastosowanie w kuchni. Wzbogaca smak zup oraz potraw z warzyw, nadaje się również do sałatek oraz dań z drobiu. Ze względu na dużą ilość cennych składników pietruszkę warto dodawać pod koniec gotowania.

Warzywa które mogą zastąpić pietruszkę nać

Warzywa które z powodzeniem mogą zastąpić nać pietruszki to nać kolendry, liście selera czy zielona część marchewki. Warzywa te doskonale zastępują pietruszkę jako dodatek. Tymczasem suszona trybula i szczypiorek – świeże lub suszone – są najbardziej idealnymi substytutami pietruszki pod względem smaku.

Zastosowanie pietruszki nać w kuchni

Przyprawa suszonej pietruszki nać jest niezwykle wszechstronna i może być używana w wielu różnych sposobach w kuchni. Oto kilka zastosowań tej aromatycznej przyprawy:

1. **Dodaje smaku do zup i bulionów:** Suszona pietruszka nać jest doskonałym dodatkiem do zup, bulionów i wywarów. Jej delikatny smak nadaje potrawom głębię i aromatyczność.
2. **Wzbogaca sosy i potrawy z sosem:** Dodanie suszonej pietruszki nać do sosów, takich jak sos pomidorowy, śmietanowy czy pieczeniowy, sprawia, że nabierają one wyraźnego smaku ziół i świeżości.
3. **Podkreśla smak mięs i ryb:** Suszona pietruszka nać jest idealna do przyprawiania mięs i ryb przed pieczeniem, grillowaniem lub smażeniem. Jej subtelny smak doskonale komponuje się z różnymi rodzajami mięsa i ryb, dodając im wyjątkowego aromatu.
4. **Nadaje wyrazistości sałatom:** Posypanie suszoną pietruszką nać na sałatki sprawia, że nabierają one świeżości i pikantności. Można również użyć jej do przygotowania dressingu do sałatek.
5. **Dodaje koloru i smaku do potraw z warzyw:** Suszona pietruszka nać jest idealna do przyprawiania różnego rodzaju potraw z warzyw, takich jak zapiekanki, puree z ziemniaków czy duszone warzywa. Dodaje im nie tylko smaku, ale także atrakcyjnego koloru.
6. **Używana jako dekoracja:** Suszona pietruszka nać może być także używana jako dekoracja potraw. Jej zielony kolor i delikatny aromat sprawiają, że potrawy stają się bardziej apetyczne i estetyczne.

Warto mieć suszoną pietruszkę nać w swojej kuchni, ponieważ jest to wyjątkowo uniwersalna przyprawa, która nadaje potrawom wyjątkowego smaku i aromatu.



Ogrodnik zrywający pietruszkę nać

Właściwości zdrowotne pietruszki nać

Suszone liście pietruszki, znane również jako pietruszka nać, oprócz swojego wyrazistego smaku i aromatu, posiadają także szereg korzyści zdrowotnych. Oto kilka właściwości zdrowotnych suszonej pietruszki nać:

1. **Bogactwo witamin i minerałów:** Suszona pietruszka nać jest bogatym źródłem witamin, zwłaszcza witaminy K, witaminy C oraz witamin z grupy B, takich jak kwas foliowy. Zawiera również minerały, w tym żelazo, potas, magnez oraz mangan.
2. **Wsparcie dla układu odpornościowego:** Dzięki zawartości witaminy C, suszona pietruszka nać może pomóc w wzmocnieniu układu odpornościowego organizmu, chroniąc go przed infekcjami i chorobami.
3. **Poprawa trawienia:** Zawartość błonnika w suszonej pietruszce nać może pomóc w poprawie trawienia i zapobieganiu problemom z jelitami.
4. **Wspomaganie funkcji serca:** Niektóre składniki pietruszki, takie jak potas, mogą pomóc w regulacji ciśnienia krwi i wspieraniu zdrowia serca.
5. **Wsparcie dla zdrowia kości:** Witamina K, obecna w pietruszce nać, odgrywa istotną rolę w zdrowiu kości poprzez regulację procesów związanych z mineralizacją kości.
6. **Właściwości przeciwzapalne:** Niektóre badania sugerują, że składniki zawarte w pietruszce mogą mieć właściwości przeciwzapalne, co może przyczynić się do zmniejszenia stanów zapalnych w organizmie.
7. **Antyoksydacyjne właściwości:** Zawartość przeciwutleniaczy w pietruszce nać może pomóc w ochronie komórek przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, co przyczynia się do ogólnego zdrowia organizmu.

Podsumowując, suszona pietruszka nać nie tylko dodaje smaku i aromatu potrawom, ale również może przynosić korzyści zdrowotne poprzez dostarczanie cennych składników odżywczych i wspieranie różnych funkcji organizmu. Dodanie jej do codziennej diety może być dobrym pomysłem dla zdrowia i dobrej kondycji organizmu.

Skąd pochodzi pietruszka nać?

Pietruszka, naukowo znana jako *Petroselinum crispum*, jest rośliną zielarską, której pochodzenie można śledzić aż do obszarów śródziemnomorskich. Początkowo uprawiana była jako roślina lecznicza, a później stała się popularnym składnikiem kuchni europejskiej.

Choć dokładne pochodzenie pietruszki nie jest dokładnie znane, to jest szeroko rozpowszechniona w wielu krajach na całym świecie, szczególnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Jest powszechnie uprawiana jako roślina ogrodowa oraz jako roślina jadalna.

Pietruszka jest również szeroko stosowana w różnych kuchniach na całym świecie, od potraw europejskich po azjatyckie i bliskowschodnie. Zarówno liście, jak i korzenie pietruszki są cenione ze względu na swój świeży smak i aromat oraz bogactwo wartości odżywczych.

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....](#)

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....](#)

Jeżeli zostanie Ci jakieś mięso po obiedzie, i ty resztek nikt nie chce zjeść - mamy dla Ciebie wspaniały przepis który pozwoli Ci zagospodarować te pozostałości. Gwarantujemy Ci że, przepis na zupę grzybową z dodatkiem mięsa dzięki swojej prostocie na stałe zagości w Twoim domowym jadłospisie. Zupa jest smaczna, prosta i pełna smaku. Musisz ją spróbować! [Czytaj dalej....](#)

Pieczone buraki z orientalną przyprawą zatar to wspaniała przystawka obiadowa, która zaskoczy nie jedno podniebienie. Bardzo prosta w przygotowaniu a do tego smak zataru który w polskiej kuchni jest bardzo unikatowy ze względu na swój skład czyli sumak. Danie te może również być głównym posiłkiem, zwłaszcza dla ludzi lubiących zdrowe jedzenie. W Polsce burak jest bardzo popularny dlatego nie powinieneś mieć oporu w przygotowaniu tego przepisu. [Czytaj dalej....](#)

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Egipt

Witaminy i Składniki Mineralne

Pietruszka nać witaminy i składniki mineralne w 1 łyżeczce (2g)					
Witaminy	IU	RDS %	Minerały	IU	
Witamina A	153 IU	3%	Wapń	22.0 mg	
Witamina C	1.8 mg	3%	Żelazo	1.5 mg	
Witamina K	20.4 mcg	25%	Magnez	3.7 mg	
Folian	2.7 mcg	1%	Fosfor	5.3 mg	
Niacyna	0.1 mg	0%	Potas	57.1 mg	
Cholina	1.5 mg	-	Sód	6.8 mg	
			Mangan	0.2 mg	

			Selen	0.4 mcg	
			Cynk	0.1 mg	