Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 02:24

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/siemie-lniane-ziarno-200g-p-163.html



Siemię Lniane Ziarno 200g

Cena	**3,50 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Kod EAN	**5902686971504**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Siemię Lniane Ziarno

Siemię lniane właściwości

Siemię lniane to roślina oleista znana na wszystkich kontynentach. Może być spożywany w różnej postaci i przy rozmaitych dolegliwościach. Jego działanie przerasta oczekiwania i dlatego warto po niego sięgać jak najczęściej. Nie ma wyraźnego smaku, dlatego nie jest wyczuwalny w potrawie. Jednakże nasz organizm na pewno doceni jego wartość. Nasiona lnu zawierają kwasy nienasycone tłuszczowe omega 3, witaminę E , lecytynę oraz cynk. Len reguluje poziom cholesterolu we krwi, ma właściwości przeciwmiażdżycowe, a także działa łagodząco na objawy nadkwasoty. Może być stosowany jako lek osłonowy i działa przeciwzapalnie. Jest ponadto świetnym sposobem na zgagę, zaparcia i biegunkę. Nasiona lnu zaleca się osobom odchudzającym się, gdyż wypełniają one żołądek i redukują uczucie głodu. Nasiona lnu można stosować właściwie wszędzie: do sałatek, dań mięsnych, twarogu, jogurtów oraz chleba.

Sposób przygotowania: 2 łyżki nasion zalać wrzącą wodą i gotować pod przykryciem ok. 15 min. Nasiona odcedzić, pić wywar przy dolegliwościach układu pokarmowego i suchym kaszlu. Można również stosować jako dodatek do musli i sałatek.

Siemię lniane ziarno zastosowanie w kuchni

Siemię lniane jest niezwykle wszechstronne i może być wykorzystywane na wiele sposobów w codziennej kuchni. Dzięki swojemu delikatnemu, orzechowemu smakowi wzbogaca potrawy zarówno pod względem smaku, jak i wartości odżywczych. Oto kilka pomysłów na jego wykorzystanie:

1. Dodatek do śniadań

- **Owsianki i musli**: Ziarna lub mielone siemię można dodać do owsianki, granoli czy płatków śniadaniowych, aby zwiększyć zawartość błonnika i zdrowych tłuszczów.
- **Koktajle**: Mielone siemię lniane świetnie nadaje się do smoothie, dodając kremowej konsystencji i wartości odżywczych.

2. Zamiennik jajek w wypiekach *(idealne dla wegan)*

- Wymieszaj 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego z 3 łyżkami wody i odstaw na kilka minut, aby uzyskać żelową konsystencję. Tak powstałą mieszankę możesz wykorzystać jako zamiennik jednego jajka w przepisach na ciasta, muffiny czy naleśniki.

3. Wzbogacenie sałatek i zup

- Siemię lniane można posypać na sałatki jako chrupiący dodatek.
- Dodane do zup kremowych w formie mielonej, zagęści je i nada lekkiej konsystencji.

4. Pieczywo i wypieki

- Dodaj siemię lniane do ciasta na chleb, bułki lub domowe krakersy, aby wzbogacić ich smak i strukturę.
- Posyp ziarna na wierzch pieczywa przed pieczeniem, co nada chrupkości i estetycznego wyglądu.

5. Przekąski i zdrowe desery

- Wykorzystaj siemię w domowych batonach energetycznych, ciasteczkach owsianych czy kulkach mocy.
- Możesz też przygotować pudding z siemienia lnianego, mieszając je z mlekiem roślinnym i ulubionymi dodatkami, takimi jak owoce, orzechy czy syrop klonowy.

6. Sosy i zagęszczacze

- Siemię lniane działa jako naturalny zagęstnik do sosów i gulaszy. Wystarczy dodać mielone ziarna, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

Dzięki uniwersalności i prozdrowotnym właściwościom, siemię lniane to doskonały składnik każdej kuchni, zarówno w codziennych posiłkach, jak i w bardziej wyszukanych daniach.

Skąd pochodzi siemię lniane ziarno?

Siemię lniane pochodzi z rośliny o nazwie len zwyczajny (*Linum usitatissimum*), która jest jedną z najstarszych uprawianych roślin na świecie. Jego historia sięga tysięcy lat, a len był znany już w starożytnym Egipcie, Mezopotamii i Chinach.

Najważniejsze regiony uprawy:

- **Bliski Wschód**: To właśnie tam, w rejonie tzw. Żyznego Półksiężyca, len został po raz pierwszy udomowiony.
- **Europa**: Len uprawiano w Europie od czasów starożytnych, szczególnie na potrzeby produkcji włókna i oleju. Obecnie duże uprawy znajdują się w krajach takich jak Polska, Rosja, Francja i Niemcy.
- **Ameryka Północna i Południowa**: Kanada jest jednym z największych producentów siemienia lnianego na świecie, eksportując wysokiej jakości ziarno.
- **Azja**: Len jest również uprawiany w Indiach, Chinach i Kazachstanie, które należą do czołowych światowych producentów.

Polska tradycja:

W Polsce len był uprawiany od wieków, zarówno w celach kulinarnych, jak i przemysłowych. Siemię lniane cieszy się tu dużą popularnością jako naturalny składnik zdrowej diety, a len był wykorzystywany również do produkcji tkanin oraz oleju lnianego.

Siemię lniane, dostępne w sklepach, pochodzi najczęściej z certyfikowanych upraw, co gwarantuje jego jakość i zgodność z ekologicznymi standardami.

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Polska

Informacja o alegrenach

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