

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/sumak-40g-p-378.html>



Sumak 40g

Cena	4,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Marco Polo

Opis produktu

Sumak



Sumak charakterystyka

Sumak to bardzo zdrowa przyprawa która jest wytwarzana z suszonych i zmielonych jagód *Rhus coriaria*. Jest powszechnym składnikiem kuchni Bliskiego Wschodu. Ze względu na bogatą zawartość przeciwutleniaczy, potencjalne korzyści zdrowotne przyprawy sumak obejmują obniżenie poziomu cholesterolu, obniżenie poziomu cukru we krwi, zmniejszenie utraty masy kostnej i złagodzenie bólu mięśni.

Zastosowanie sumaku w kuchni

Tak jak wspominaliśmy wcześniej Sumak jest powszechnie stosowaną, niezbędną przyprawą w kuchni Bliskiego Wschodu i Morza Śródziemnego. Używa się go do wszystkiego, w suchych nacieraniach, marynatach czy dresingach. Najlepiej jest posypać nim jedzeniem przed podaniem. Dobrze komponuje się z warzywami, grillowaną jagnięciną, kurczakiem i rybami.

Sumak jest wszechstronną przyprawą o charakterystycznym kwaskowatym smaku i intensywnym czerwonym kolorze. W kuchni jest szeroko wykorzystywany w różnych krajach Bliskiego Wschodu, takich jak Turcja, Syria, Iran czy Liban. Poniżej znajdują się niektóre zastosowania sumaku w kuchni:

- Salatki:** Dodaje się sumak do sałatek, zarówno z warzyw, jak i zbożowych, aby dodać im smaku i koloru. Jest szczególnie popularny w sałatkach z pomidorami, ogórkami i cebulą.
- Potrawy z grilla:** Sumak doskonale komponuje się z mięsem z grilla, takim jak kurczak, wołowina czy jagnięcina. Może być używany jako przyprawa do marynaty lub jako posypka na grillowane mięso przed podaniem.
- Hummus:** Dodatek sumaku do hummusu nadaje mu charakterystyczny smak i kolor. Jest to popularny sposób na wzbogacenie smaku tej klasycznej bliskowschodniej pasty z ciecierzycy.

-
4. **Potrawy rybne:** Sumak doskonale komponuje się z potrawami rybnymi, takimi jak grillowana ryba czy marynowane śledzie. Dodaje smaku i świeżości do dań z ryb.
 5. **Warzywa:** Można używać sumaku do przyprawiania gotowanych lub pieczonych warzyw, takich jak bakłażany, cukinia czy papryka. Dodaje im charakterystycznego smaku i koloru.
 6. **Ryż i dania z ryżu:** Sumak może być dodawany do różnych potraw z ryżu, takich jak pilaw, aby dodać im smaku i aromatu.
 7. **Kebab i dania mięsne:** W kuchni tureckiej często stosuje się sumak do kebabów oraz różnych dań mięsnych, aby dodać im wyrazistego smaku.
 8. **Zestawy przypraw:** Sumak jest czasem używany jako część zestawów przypraw, takich jak przyprawa do kebabów lub przyprawa do sałatek.

Sumak może być stosowany zarówno jako składnik w gotowaniu, jak i jako posypka na gotowe potrawy, nadając im intensywny smak i kolor. Jego charakterystyczna kwasowość często stanowi wspaniałe uzupełnienie dla innych przypraw i składników kulinarnych.

Czy zatar to to samo co sumak?

Jeśli posiadasz przyprawę sumaka, możesz zrobić własnego uroczego zatara. Zatar to zarówno nazwa odmiany dzikiego tymianku, który rośnie na Morzu Śródziemnym, jak i mieszanka, gdy łączy się ją z sumakiem, sezamem, solą i rozmarynem. Trzeba pamiętać o tym, że kiedy sumak traci swój smak, traci też swój smak zatara. Trzeba pamiętać o zachowaniu świeżości.

Właściwości zdrowotne sumaku

Sumak, oprócz swojego charakterystycznego smaku i aromatu, jest również bogaty w składniki odżywcze i posiada pewne właściwości zdrowotne. Oto kilka z nich:

1. **Wysoka zawartość przeciwutleniaczy:** Sumak jest bogaty w przeciwutleniacze, takie jak flawonoidy i polifenole. Przeciwutleniacze pomagają w zwalczaniu szkodliwych wolnych rodników w organizmie, co może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób serca, nowotworów i innych schorzeń.
2. **Właściwości przeciwzapalne:** Niektóre badania sugerują, że sumak może mieć właściwości przeciwzapalne, co może być korzystne w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie.
3. **Poprawa zdrowia serca:** Dzięki zawartości przeciwutleniaczy sumak może również wspierać zdrowie serca poprzez redukcję stresu oksydacyjnego i zapobieganie uszkodzeniom komórek naczyń krwionośnych.
4. **Wsparcie układu trawiennego:** W kuchni ludów Bliskiego Wschodu sumak jest tradycyjnie używany jako środek do poprawy trawienia. Jego kwasowość może pomóc w regulowaniu pH żołądka i wspomagać trawienie.
5. **Możliwe właściwości przeciwbakteryjne:** Niektóre badania wskazują, że sumak może wykazywać działanie przeciwbakteryjne przeciwko niektórym patogenom, co może pomagać w walce z infekcjami.
6. **Regulacja poziomu cukru we krwi:** Niektóre badania sugerują, że sumak może pomagać w regulacji poziomu cukru we krwi, co może być korzystne dla osób z cukrzycą lub ryzykiem wystąpienia tej choroby.

Mimo tych potencjalnych korzyści zdrowotnych, ważne jest pamiętanie, że sumak powinien być spożywany w umiarkowanych ilościach jako część zrównoważonej diety. Osoby z alergią na rośliny z rodziny sumakowatych powinny unikać spożywania tej przyprawy. Przed wprowadzeniem sumaku do diety w celach leczniczych zawsze zaleca się konsultację z lekarzem, zwłaszcza jeśli osoba ma istniejące schorzenia lub przyjmuje leki.

Czym zastąpić sumak?

Jeśli nie masz sumaku lub nie możesz go użyć, istnieją pewne alternatywy, które mogą nadać potrawie podobny smak lub efekt. Oto kilka możliwych zamienników dla sumaku:

1. **Sok z cytryny:** Sok z cytryny ma kwaśny smak, podobny do sumaku. Możesz dodać sok z cytryny do potrawy, aby uzyskać kwasowy smak, choć nie będzie on identyczny jak sumak.
2. **Ocet winny:** Ocet winny, szczególnie biały ocet winny lub ocet czerwony wina, może dodać kwasowości i charakterystycznego smaku do potrawy, który przypomina smak sumaku.
3. **Kwaskowa mieszanka przypraw:** Możesz stworzyć własną mieszankę przypraw, łącząc kwaśne składniki, takie jak sok z cytryny lub ocet, z innymi przyprawami, takimi jak sól, czarny pieprz, cynamon czy goździki, aby uzyskać efekt zbliżony do sumaku.
4. **Liście limonki kaffir:** Jeśli masz dostęp do liści limonki kaffir, możesz spróbować użyć ich jako zamiennika dla sumaku. Mają one kwaśny i cytrusowy smak, który może dodać interesujący wymiar do potrawy.
5. **Zioła śródziemnomorskie:** Niektóre mieszanki ziół śródziemnomorskich, takie jak mieszanka ziół prowansalskich lub mieszanka ziół do sałatek, mogą zawierać składniki, które nadają potrawie pewną kwasowość i smak, który jest podobny do sumaku.

Warto eksperymentować z różnymi zamiennikami, aby znaleźć taki, który najlepiej pasuje do danego dania i indywidualnych preferencji smakowych. Jednak pamiętaj, że żaden z tych zamienników nie odda dokładnie charakterystycznego smaku sumaku, więc efekt może być nieco inny niż oczekiwano.

Skąd pochodzi sumak?

Przyprawa sumak pochodzi z różnych regionów Bliskiego Wschodu, głównie z obszarów śródziemnomorskich, takich jak Turcja, Iran, Syria i Liban. Sumak to czerwony proszek o kwaskowatym smaku, który jest wytwarzany z suszonych i zmielonych owoców sumaka (*Rhus coriaria*), rośliny z rodziny sumakowatych. Jest powszechnie stosowany w kuchni tureckiej, arabskiej i perskiej, gdzie dodaje się go do różnych potraw, takich jak sałatki, mięsa, ryby czy hummus, aby dodać charakterystyczny smak i kolor potrawom.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



W kuchni palestyńskiej pieczony kurczak z obfitym dodatkiem sumaku jest, bardzo popularny. Mięso należy marynować z czerwoną cebulą przez kilka godzin przed pieczeniem w piekarniku, gdzie cebula karmelizuje się i wchłania pachnące soki z kurczaka. Do tego posypane smażonymi orzeszkami pinii, pietruszką i obficie posypanym sumakiem tak jak wspominaliśmy wcześniej. To przepis który musisz spróbować. [Czytaj dalej....](#)

Informacja o alergeniach

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