Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 17:01

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/trawa-cytrynowa-15g-p-142.html



Trawa Cytrynowa 15g

Cena	**4,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Kod EAN	**5902686970668**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Trawa Cytrynowa

Trawa cytrynowa charakterystyka

Trawa cytrynowa pochodzi z Azji południowo-wschodniej. Główna jej zaletą jest to, że nadaje świeżego, cytrynowego posmaku, jednak bez kwaśności charakterystycznej dla cytryny. Używa się jej głownie do herbaty. Stosuje się ją również do dań kuchni azjatyckiej, aromatyzowania curry, rosołów, zup etc. Można dodać odrobinę do kompotu, dżemu, crumble owocowego. Pomysłów jest mnóstwo!



Wietnamczyk z trawą cytrynową

Nasza trawa cytrynowa jest starannie wyselekcjonowana, aby zapewnić najwyższą jakość i świeżość. Jest delikatnie zmielona, co pozwala na uwolnienie pełni jej smaku podczas gotowania. Jej intensywny aromat cytryny wzbogaci smak potraw, dodając im subtelnego, cytrusowego akcentu.

Ta uniwersalna przyprawa doskonale komponuje się z różnorodnymi potrawami - od dań azjatyckich, przez ryby i owoce morza, aż po kurczaka i warzywa. Możesz ją także wykorzystać do przygotowywania herbaty czy napojów, dodając im świeżości i wyjątkowego charakteru.

Zastosowanie trawy cytrynowej w kuchni

Trawa cytrynowa jest niezwykle wszechstronną przyprawą, która dodaje świeżości i wyrazistości różnorodnym potrawom. Oto kilka sposobów, w jakie można wykorzystać trawę cytrynową w kuchni:

1. **Zupy i buliony**: Dodaj kilka kawałków trawy cytrynowej do zup, bulionów lub wywarów, aby dodać im subtelny smak cytrynowy i aromatyczny akcent.

2. **Dania azjatyckie**: Trawa cytrynowa jest często używana w kuchni azjatyckiej, zwłaszcza w tajskich i wietnamskich potrawach. Dodaje ona charakterystyczny smak i aromat do dań takich jak curry, pho czy potrawy w woku.



Danie kuchni azjatyckiej z dodatkiem trawy cytrynowej suszonej

3. **Ryby i owoce morza**: Przyprawa ta idealnie komponuje się z daniami z ryb i owoców morza. Możesz posypać nią filety rybne przed smażeniem lub grillowaniem, aby dodać im świeżości i cytrusowej nuty.

4. **Kurczak i mięsa**: Trawa cytrynowa świetnie pasuje także do mięs, takich jak kurczak. Możesz dodać ją do marynaty lub posypać nią mięso przed przygotowaniem, aby wzbogacić jego smak i aromat.

5. **Sałatki i dressingi**: Posiekana trawa cytrynowa może być doskonałym dodatkiem do sałatek, dodając im świeżości i wyrazistości. Możesz także wykorzystać ją do przygotowania domowych dressingów, nadając im unikalnego aromatu.

6. **Napoje**: Trawa cytrynowa może być również używana do przygotowywania orzeźwiających napojów, takich jak herbata czy lemoniada. Dodanie kilku kawałków do napoju doda mu cytrusowego smaku i aromatu.

7. **Desery**: Choć rzadziej, trawa cytrynowa może być także dodatkiem do niektórych deserów, szczególnie tych o lekkim i cytrusowym smaku, jak na przykład sorbety czy ciasta.



Przykładowe danie z dodatkiem trawy cytrynowej

Pamiętaj, że trawa cytrynowa jest bardzo aromatyczna, dlatego warto używać jej umiarkowanie, aby nie przytłoczyć smaku potrawy. Dodawaj ją stopniowo, próbując i dostosowując jej ilość do własnych preferencji smakowych.

Właściwości zdrowotne trawy cytrynowej

Trawa cytrynowa, znana również jako cytrynowa trawa lub lemoniada, nie tylko dodaje smaku i aromatu potrawom, ale także posiada szereg korzyści zdrowotnych. Oto kilka jej właściwości zdrowotnych:

1. **Właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne**: Trawa cytrynowa zawiera związki roślinne, takie jak kofeina i kariofilen, które wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Mogą one pomóc w zwalczaniu infekcji bakteryjnych i stanów zapalnych w organizmie.

2. **Poprawa trawienia**: Olejki eteryczne zawarte w trawie cytrynowej, takie jak cytrynian i citronelol, mogą pomóc w poprawie procesu trawienia poprzez stymulację produkcji enzymów trawiennych. Mogą także pomóc w łagodzeniu dolegliwości żołądkowych, takich jak wzdęcia i niestrawność.

3. **Wspomaganie układu immunologicznego**: Dzięki zawartości witaminy C, trawa cytrynowa może wspomagać układ immunologiczny, pomagając w zwalczaniu infekcji i chorób. Witamina C jest również silnym przeciwutleniaczem, który pomaga w ochronie komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

4. **Lagodzenie stresu i poprawa nastroju**: Zapach trawy cytrynowej ma właściwości relaksujące i uspokajające, co może pomóc w redukcji stresu i poprawie nastroju. Aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych z trawy cytrynowej może być skuteczną metodą łagodzenia napięcia i stresu.

5. **Wspomaganie zdrowia skóry**: Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i antybakteryjnym, trawa cytrynowa może pomóc w zwalczaniu trądziku i stanów zapalnych skóry. Można ją stosować zarówno wewnętrznie, poprzez dodawanie do herbaty, jak i zewnętrznie, poprzez stosowanie na skórę w postaci olejku eterycznego lub toniku.

6. **Regulacja poziomu cholesterolu**: Niektóre badania sugerują, że regularne spożywanie trawy cytrynowej może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi, co może zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca i miażdżycy.

Należy pamiętać, że przed rozpoczęciem regularnego spożywania trawy cytrynowej w celach leczniczych zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących problemów zdrowotnych lub przyjmowania leków.

Skąd pochodzi trawa cytrynowa?



Pochodzenie trawy cytrynowej

Trawa cytrynowa, botanicznie znana jako Cymbopogon citratus, pochodzi z obszarów tropikalnych i subtropikalnych Azji Południowo-Wschodniej, głównie z Indii, Sri Lanki i Tajlandii. Jest szeroko uprawiana także w innych krajach o podobnych warunkach klimatycznych, takich jak Wietnam, Indonezja i Malezja.

Jest to roślina z rodziny wiechlinowatych (Poaceae), która preferuje ciepłe i wilgotne środowisko. Trawa cytrynowa rośnie w formie długich, wzniesionych kępek o wąskich liściach i wyrasta z bulw, które są podobne do bulw cebuli.

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Egipt/Wietnam

Informacja o alegrenach

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