



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Miód nektarowy gryczany 650 g Krukam

Kod EAN: 5902270355796

Producent: Krukam

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

34,00 PLN

Opis produktu

Miód gryczany to gęsty, ciemnobrązowy miód o charakterystycznym smaku i intensywnym aromacie. Powstaje on w wyniku zbierania nektaru z kwiatów gryki (*Fagopyrum spp.*) przez pszczoły. Jest to jeden z najbardziej odżywczych i wyrazistych rodzajów miodu dostępnych na rynku.

Miód gryczany ma unikalny smak, który jest często opisywany jako mocny, ziemisty i o lekko palącym posmaku. Ma intensywny aromat, który przypomina zapachy przyrody, ziemi i kwiatów. To właśnie te cechy czynią go wyjątkowym i cennym dla wielu miłośników miodu.

Dlaczego warto jeść miód gryczany?

Miód gryczany zawiera wiele składników odżywczych, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Oto kilka głównych składników miodu gryczanego i ich potencjalne korzyści zdrowotne:

1.

Przeciwutleniacze: Miód gryczany jest bogaty w przeciwutleniacze, takie jak flawonoidy i fenole. Przeciwutleniacze pomagają w zwalczaniu stresu oksydacyjnego w organizmie, który może prowadzić do uszkodzenia komórek i przyspieszenia procesu starzenia się. Regularne spożywanie miodu gryczanego może wspomagać ochronę przed chorobami serca, niektórymi rodzajami nowotworów i innymi schorzeniami związanymi ze stresem oksydacyjnym.

2.

Składniki mineralne: Miód gryczany jest źródłem różnych minerałów, takich jak żelazo, potas, magnez, cynk i mangan. Minerale te są niezbędne dla wielu procesów fizjologicznych w organizmie, od utrzymania zdrowych kości i mięśni, poprzez regulację ciśnienia krwi, po wspieranie układu nerwowego i immunologicznego.

3.

Związki fitochemiczne: Miód gryczany zawiera różne związki fitochemiczne, takie jak rutyna i kwas pantotenowy. Te związki roślinne mają potencjalne właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne i antyoksydacyjne. Mogą one wpływać na poprawę zdrowia układu krążenia, zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych i wspieranie ogólnego stanu zdrowia.

4.

Prebiotyki: Miód gryczany zawiera naturalne cukry, które działają jako prebiotyki. Prebiotyki to substancje, które sprzyjają rozwojowi zdrowej flory bakteryjnej w jelitach. Odpowiednia flora bakteryjna jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, zdrowia układu immunologicznego oraz przyswajania składników odżywczych.

Do czego używać miód gryczany?

1.

Słodzenie potraw i napojów: Miód gryczany może być doskonałą alternatywą dla tradycyjnego cukru czy syropów słodzących. Dodaj łyżeczkę miodu gryczanego do herbaty, kawy, smoothie, musli, owsianki czy jogurtu naturalnego, aby nadać im słodki smak o unikalnym charakterze. Miód gryczany doskonale komponuje się z wieloma potrawami i napojami, dodając im delikatny, naturalny smak.

2.

Glazury i marynaty: Miód gryczany może być doskonałym składnikiem do przygotowywania glazur i marynat. Dzięki swojemu intensywnemu smakowi i konsystencji, miód gryczany nadaje potrawom wyjątkowy aromat i subtelny posmak. Możesz użyć go do przygotowania glazurowanych mięs, jak np. kurczak czy wieprzowina, a także do marynowania warzyw, takich jak marchewki czy buraki.

3.

Domowe wypieki: Miód gryczany może być doskonałym składnikiem w domowych wypiekach. Dodaj go do ciast, muffinek, chleba czy placków, aby nadać im charakterystyczny smak i konsystencję. Miód gryczany świetnie komponuje się z innymi składnikami, takimi jak orzechy, suszone owoce czy przyprawy, tworząc wyjątkowe połączenia smakowe.