



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Kminek mielony, cena za 50 g

Kod EAN: 1108

Czas wysyłki: 48 Godzin

Cena

4,00 PLN

Opis produktu

Kminek mielony - pierwsza pomoc w ciężkostrawnej kuchni?

Ze względu na swoje liczne właściwości **kminek mielony** jest jednym z najbardziej pożytecznych dla organizmu człowieka ziół. Jedni go uwielbiają, inni za nim nie przepadają, ale warto pamiętać, że ma wiele zdrowotnych zastosowań. To doskonały argument za tym, aby włączyć go na stałe do codziennej diety. Kminek mielony doskonale sprawdzi się jako dodatek do ciężkostrawnych potraw, a wśród innych składników dania jego ostry smak jest mniej wyczuwalny.

Z kminkiem mielonym związanych jest wiele ciekawych obyczajów: w starożytności był on uznawany za magiczną przyprawę, a kobiety często dodawały go do potraw przyrządzanych dla swoich partnerów, by ci byli im wierni. Zabezpieczanie przedmiotów poprzez posypanie ich kminkiem miało je ochronić przed złodziejami, a karmienie kminkiem kur czy innego ptactwa domowego – zapobiec jego kradzieży.

Wpływ kminku na organizm

Kminek mielony stosowany jest najczęściej jako dodatek do potraw głównie z uwagi na swoje właściwości zdrowotne.

Jakie są jego największe plusy?

- działa rozluźniająco i przeciwskurczowo

- oddziałuje na układ trawienny i wspomaga jelita w ich prawidłowym funkcjonowaniu
- skutecznie odświeża oddech
- jest bogaty w żelazo, dzięki czemu zwiększa ilość hemoglobiny we krwi
- pomaga łagodzić bolesne miesiączki
- jest naturalnym składnikiem pokonującym katar i zapalenie oskrzeli

Do jakich dań można go wykorzystać?

Kminek stanowi składnik harissy – tradycyjnej mieszanki przypraw używanej przede wszystkim w Tunezji i Maroku. Z kolei w kuchniach europejskich stosowany jest do kielbas i pieczeni. Ta przyprawa doskonale sprawdza się w przypadku ciężkostrawnych dań, takich jak na przykład smażone i tłuste mięsa, potrawy z fasoli czy kapusty.

Jest pomysłowym dodatkiem do pieczonych ziemniaków, twarożku czy pieczonego kurczaka. Kminkiem w wielu krajach aromatyzuje się sery, likiery i nalewki. Jest on również znakomitym dodatkiem do pasztetów. Można go również stosować do słodkich przekąsek – świetnie smakuje z pieczonymi jabłkami lub z brązowym ryżem z morelami.

Mielony kminek - sposób użycia

Dodawaj szczyptę kminku mielonego do gotowanych, duszonych i pieczonych dań. Świetnie komponuje się zarówno z przyprawami korzennymi, jak też z ziołami takimi jak majeranek, estragon, tymianek czy kolendra.