



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Amarantus ziarno, cena 100 g

Kod EAN: 245

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,90 PLN

Opis produktu

AMARANTUS ZIARNO

Powszechnie jest znany jako amarantus, z języka łacińskiego *Amaranthus cruentus*, jednak z biologicznego punktu widzenia to szarłat wyniosły. Należał do głównych roślin uprawnych jeszcze przed naszą erą, w czasach Inków i Azteków. W Europie pojawił się wiele wieków później, początkowo jedynie w celach ozdobnych. Kwitnący szarłat wyniosły wpada w odcienie różu, fioletu i czerwieni. To właśnie od barwy jego kwiatostanów i łacińskiej nazwy powstał kolor amarantowy.

Pseudozboże, ale nie gorsze

Właściwości prozdrowotne amarantusa odkryto pod koniec ubiegłego wieku. Z tego względu obecnie uprawiany jest na niemal całym świecie, także w Polsce. Jego ziarna są beżowe lub jasnobrązowe, a kształtem i rozmiarem przypominają mak. Szarłat wyniosły - botanicznie rzecz biorąc - nie należy do zbóż, jednak ma zbliżone zastosowanie, przez co bywa klasyfikowany jako pseudozboże. Ten przydomek może wprowadzić w błąd - amarantus pod kątem właściwości odżywczych znacznie przewyższa pszenicę, jęczmień czy żyto, a dodatkowo jest bezglutenowy.

Szarłat na zdrowie

Ziarna amarantusa to prawdziwa kopalnia witamin i minerałów, jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także białka i błonnika. 1 porcja (50 g) zaspokaja niemal połowę sugerowanego dziennego zapotrzebowania na fosfor. Poza tym dostarcza sporo magnezu, żelaza, cynku oraz witaminy

C i K. W ten sposób regularne spożywanie amarantusa przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, kostnego, nerwowego, a także zachowania zdrowych mięśni, oczu, włosów, skóry i paznokci.

Amarant(us) w kuchni

Szarłat wyniosły, jako pseudozboże, to dobry pomysł na urozmaicenie obiadu, zamiast tradycyjnego ryżu lub kaszy. Doskonale sprawdza się jako dodatek do słodkich i wytrawnych wypieków, owsianek, klopsików, farszów, pasztetów i zapiekane. Jest doceniany za delikatnie orzechowy posmak i spożywany w różnych zakątkach świata - w Indiach jako dodatek do ryżu lub słodki laddos, a w Himalajach w postaci placuszków chapati.

Składniki

Ziarno amarantusa

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Zastosowanie

Do wypieków (chleba, ciastek, bazy do tart), dodatek do potraw wegetariańskich (zup, kotletów, klopsików lub w postaci farszu). Z amarantusa produkuje się także mąkę, która może być dobrym uzupełnieniem innych mąk - dzięki znacznej zawartości składników mineralnych, podnosi wartość odżywczą produktu lub potrawy. Mąka z amarantusa nie nadaje się jednak do wszystkich wypieków, ponieważ nie zawiera glutenu - białka uelastyczniającego ciasto. Trzeba również pamiętać, że ze względu na wysoką zawartość tłuszczu, mąka ta szybko ulega jęczeniu, zatem nie powinna być za długo przechowywana. Najlepiej samemu przyrządzić mąkę, mieląc bardzo drobno ziarna w młynku do kawy.

Możliwe naturalne odchylenia.

*RWS - Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*.

Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.