



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Orzechy włoskie, cena za 100 g

Kod EAN: 151

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

5,50 PLN

Opis produktu

ORZECZY WŁOSKIE ŁUSKANE

Orzechy włoskie to najpopularniejszy gatunek w Polsce spośród wszystkich dostępnych orzechów. Rosną w przydomowych ogrodach i na działkach. Królują na świątecznych stołach, zdobiąc wigilijne makowce, kutie czy wielkanocne mazurki. Ci, którzy zbierają je wprost spod drzewa często nie doceniają ich dostępności, pozostali zaś znają je tylko w postaci suszonej, dostępnej w sklepach. Dlaczego warto je jeść nie tylko od święta?

Co łączy orzechy włoskie z Włochami?

Orzechy włoskie są owocami dużych drzew liściastych o tej samej nazwie. Rosną w ich koronach otoczone mięsistą, zieloną osłoną, która pęka i uwalnia nasiona w łupinach, kiedy te są już dojrzałe. Najcenniejszą część - jadalne jądro - pokrywa dodatkowo delikatna, gorzkawa skórka, którą należy zdjąć podczas jedzenia świeżych orzechów. W przypadku tych suszonych jej obecność nadaje nasionom charakterystycznego, głębszego smaku.

Orzechy włoskie występują w południowo-wschodniej Europie, na Bałkanach, a także w Azji. Panujący w Polsce klimat sprawia, że obok nasion leszczyny, stanowią jedyny uprawiany oraz występujący dziko gatunek orzechów, co znacząco wpływa na ich popularność. Wiele osób sądzi, że nazwa tych nasion wskazuje na ich pochodzenie - i się nie myli. Tak naprawdę w orzechach włoskich nie chodzi jednak o Włochy, a o Wołoszczyznę - krainę historycznej Rumunii, z której gatunek ten przywędrował do Polski.

To właśnie dlatego te drobne przysmaki pierwotnie nazywane były wołoskimi, a nie włoskimi.

Pokarm dla mózgu

Jądro orzecha włoskiego łudzaco przypomina kształt i strukturę ludzkiego mózgu. Podobieństwo to już na wiele lat przed naszą erą przyczyniło się do powszechnej opinii, że nasiona te doskonale wpływają na pracę układu nerwowego oraz poprawiają pamięć i koncentrację. Czy te starożytne spekulacje znajdują odzwierciedlenie we współczesnej medycynie i dietetyce? By się o tym przekonać należy zajrzeć głębiej, pod skorupę.

Za dobroczynny wpływ orzechów włoskich na pracę mózgu odpowiada między innymi wysoka zawartość fosforu - pierwiastka potrzebnego w okresie wzrostu, szczególnie młodzieży i kobietom w ciąży. Owoce te są także bogatym źródłem wielonienasyconego kwasu tłuszczowego omega-6 i omega-3. To składniki niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, które dodatkowo chronią przed udarami mózgu i zawałami serca, wzmacniają układ nerwowy, obniżają poziom złego cholesterolu oraz są niezbędne dla prawidłowego rozwoju płodu. Choć - jak słusznie wskazują pilnujący kalorii - orzechy włoskie są najbardziej tłuszczącą odmianą, to zaledwie 3 sztuki w całości pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3.

Orzechy kontra pączek

Garść orzechów włoskich dostarcza tyle kalorii co 1 pączek - dla każdego łasucha wybór wydaje się więc oczywisty. Jednak orzechy to, poza kopalnią witamin i minerałów, przede wszystkim inwestycja w dobre zdrowie i samopoczucie, a nie chwilową, cukrową przyjemność i dodatkowe kilka centymetrów w pasie. Ich intensywny smak może być dodatkiem do sałatki, owsianki, samodzielnie przekąską lub pożytecznym wkładem w deser. Pod kątem pożywności, zdrowotności, a nawet smaku orzech włoski w całym przemyśle cukierniczym nie ma sobie równych...

Co ciekawe, z jego dobroczynnych właściwości czerpie już także branża kosmetyczna i zielarska, przygotowując z zielonych osłon łupin m.in. maseczki, peelingi i preparaty anty-trądzikowe.

Zastosowanie

Orzechy włoskie są składnikiem wielu ciast i deserów, dodajemy je do sałatek lub musli. Jednak ich zastosowanie może być nie tylko kulinarne ale i kosmetyczne, znane są maseczki na twarz lub peelingi do ciała z wykorzystaniem orzechów włoskich.

Składniki

Orzechy włoskie łuskane

Przechowywanie

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

Orzechy włoskie są naturalnym źródłem:

- > Magnezu - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Witaminy B6 - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- > Cynku - pozwala zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.

Możliwe naturalne odchylenia.

****Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.**

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

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.