



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Słonecznik łuszczony, cena za 100 g

Kod EAN: 169

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,50 PLN

Opis produktu

SŁONECZNIK ŁUSKANY

Jedna z najpiękniejszych roślin uprawnych i ozdobnych, o równie ciekawych zastosowaniach, co walorach wizualnych. Na polskich polach zakwita w samym środku lata, dekorując grządki aż do późnej jesieni. Nasiona słonecznika są wyjątkowo chrupiące i odżywcze. Niegdyś pieczołowicie wyłuskiwane z twardych białoczarnych łupin – dzisiaj dostępne już łuszczone, w wygodnej, kompaktowej formie.

Helianthus annuus - kwiaty słońca

Kolorem i kształtem przypominają ciepłe, rozpromienione słońce. Poza kwestiami typowo morfologicznymi posiadają charakterystyczną cechę. W ciągu dnia zwracają zawsze koszyk, czyli kwiat, ku słońcu – dlatego nazywane są słonecznikami. Co ciekawe, to rośliny nie tylko ozdobne – ich zastosowania są bardzo szerokie, dzięki czemu praktycznie żadna z części się nie marnuje.

Słoneczniki stanowią przede wszystkim surowiec wykorzystywany do produkcji oleju, o przeznaczeniu zarówno spożywczym, jak i kosmetycznym. Wytłoki, powstające podczas tego procesu stają się często składnikiem paszy dla zwierząt. Zastosowanie znaleziono nawet dla niepozornych łodyg słoneczników, wykorzystując je w Chinach do wyrobu papieru. To jednak nasiona zdają się być najcenniejsze – z ich właściwości przeciwkaszlowych i niwelujących przeziębienia czerpie medycyna naturalna i ludowa. Z kolei w państwach Bliskiego Wschodu przygotowują się na ich bazie nalewkę, łagodząca stany gorączkowe.

Na szczęście - na zdrowie!

Szerokie zastosowania spożywcze nasion słonecznika łączą przyjemne – smak i ciekawą konsystencją – z pożytecznym – paliwem dla organizmu. To jedno z najbogatszych źródeł witaminy E – przeciwutleniacza, zwanego *witaminą młodości i płodności*. Dodatkowo w tych drobnych, szarych nasionach kryje się bogactwo makro- i mikroelementów, aminokwasów i fitosteroli – wspomagających obniżanie cholesterolu LDL. Jednym ze wspomnianych aminokwasów jest tryptofan, odpowiadający za wytwarzanie serotoniny - hormonu szczęścia.

Słonecznik łuskany jest źródłem między innymi cynku, fosforu, magnezu, potasu, wapnia i żelaza. Powinni go jeść przede wszystkim miłośnicy zdrowych przekąsek, wegetarianie i łasuchy – ze względu na wysoką zawartość białka, będącego źródłem energii i budulcem mięśni. Poza walorami odżywczymi ogromną zaletą słonecznika jest jego niska cena.

Słonecznik - nie tylko na słońcu!

Z pozoru nasiona słonecznika to po prostu smaczna, chrupiąca przystawka oraz zdrowe urozmaicenie dla tłustych chipsów i kalorycznych, słonych paluszków. Tak naprawdę jednak produkt ten stwarza sporo możliwości kulinarnych. Najłatwiej dodać go do owsianki lub – po wcześniejszym uprażeniu na suchej patelni – zwieńczyć nim dowolną sałatkę warzywną. Przy odrobinie wysiłku z łuskanego słonecznika można także przygotować wegański twarożek lub pastę do smarowania pieczywa, namaczając ziarna na noc, a następnie blendując z przyprawami. Inną ciekawą propozycją jest przyrządzenie chałwy lub masła z prażonego słonecznika. Propozycje te, choć brzmią nieco egzotycznie i pracochłannie, w praktyce są proste w wykonaniu i zdecydowanie warte skosztowania.

Składniki

Słonecznik łuskany

Przechowywanie

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

Zastosowanie

Łuskane ziarna słonecznika to najczęściej dodawany składnik do wielu produktów spożywczych. Jego przyjemny smak sprawia, że jemy go na śniadanie m.in. z jogurtem, kefirem, czy też jako dodatek do musli. Słonecznik jest także używany w piekarnictwie oraz cukiernictwie. Ziarna można dodawać także do sałatek, surówek jak i również zjadać same jako pożywną przekąskę.

Słonecznik jest naturalnym źródłem:

- > Tiaminy (Witamina B1) – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- > Magnezu – przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Cynku –pomaga 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.