Dane aktualne na dzień: 05-05-2024 17:07

Link do produktu: http://www.czteryporyroku.sklep.pl/kurkuma-turmeric-sproszkowany-korzen-curcuma-longa-200-g-p-970.html

Kurkuma (Turmeric) - sproszkowany korzeń (curcuma longa) - 200 g

Cena	**53,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**

Opis produktu

Kurkuma (Curcuma longa), pochodzi z południowo-wschodniej Azji, należy do rodziny imbirowatych. Jest to roślina wieloletnia, podobnie jak imbir. Zbiera się kłącza – grube i włókniste, które mają kolor pomarańczowy i cienką skórkę. Kłącza kurkumy są stosowane jako świeże lub parzone wrzątkiem, a następnie suszone i mielone na proszek. W tej postaci kurkuma jest stosowana jako przyprawa w kuchni etnicznej lub jako barwnik. Proszek jest lekko gorzki o silnym ziemistym smaku.

Substancje odżywcze i zastosowanie:

Jedną z najcenniejszych właściwości kurkumy jest zawartość kurkuminy, która nadaje roślinie pomarańczowo-żółty kolor.

Kurkuma jest jedną z podstawowych przypraw kuchennych w krajach Azji i Bliskiego Wschodu, m.in. wchodzi w skład curry. Od wieków jest też stosowana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej, wywodzącej się z Indii. Składnik kurkumy - kurkumina to polifenol, wykazujący wiele aktywności i mający korzystny wpływ na ludzkie zdrowie. Wiele badań dowodzi, że związek ten może działać ochronnie na tkankę nerwową mózgu. Kurkumina może mieć korzystny wpływ również na prostatę a także wspomagać zdrowie stawów. Ten niezwykły związek wspomaga także układ żołądkowo-jelitowy oraz utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi.

Oprócz witamin i minerałów kurkuma zawiera również niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Kwasy te nie są produkowane przez organizm, dlatego należy przyjmować je w diecie.

Inne korzystne działanie na zdrowie to:

- **poprawa trawienia**
- **wspomaganie prawidłowych funkcji wątroby i jej odtruwanie**
- oczyszczanie krwi

Stosowanie: 1 łyżeczkę proszku dodawać do jogurtu naturalnego. Można także stosować kurkumę w proszku w następujący sposób: zmiksować łyżeczkę proszku z 1-2 żółtkami jaj i 1-2 łyżeczkami oleju kokosowego.

Innym sposobem na zwiększenie wchłaniania kurkumy jest dodanie jej do wrzątku. 1 łyżeczkę proszku należy dodać do 1 l wrzątku i zagotować. Po zagotowaniu w ciągu 10 minut powstanie 12% roztwór, który można pić po wystudzeniu. Kurkuma będzie stopniowo opadać i po 6h powstanie 6% roztwór, dlatego najlepiej jest wypić napój w ciągu 4h. Napój ma „drewniany” smak.

Uwaga - kurkumina jest silnym żółtym pigmentem, który może trwale brudzić.