



Dane aktualne na dzień: 17-04-2025 15:47

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/kminek-mielony-100g-p-352.html>



## Kminek mielony 100g

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| Cena         | <b>2,80 zł</b>    |
| Czas wysyłki | <b>24 godziny</b> |

### Opis produktu

#### Kminek mielony 100g

**Pochodzenie:** Kminek należy do rodziny baldaszkowatych (Apiaceae). Najprawdopodobniej nazwa rodzajowa tej grupy roślin wywodzi się ze starogreckich terminów kara lub kar, oznaczających baldach. Współcześnie znanych jest blisko 25 gatunków kminku, które spotyka się głównie w Europie, Ameryce Północnej i Afryce. Wśród nich najbardziej znane są m.in. kmin rzymski (kramny), kmin polny (zwyczajny), kmin karyjski, kmin egipski. Kminek jest rośliną dwuletnią. W roku siewu tworzy długi, walcowaty korzeń i rozetę jasnozielonych, pierzastodzielnych liści, a dopiero w następnym roku wytwarza pęd kwiatowy. Rozgałęziająca się już od podstawy łodyga, osiąga wysokość nawet do 1 m. Na jej szczycie wyrasta baldach drobnych, białych lub czasem różowych kwiatów Kminek uprawiany jest w Europie, Afryce Północnej, w krajach byłego Związku Radzieckiego, Azji Mniejszej, Indiach, USA. Szczególnie rozległe powierzchnie upraw znajdują się w Holandii i w Niemczech.

**Kuchnia z...** Kminek jest doskonałą przyprawą do potraw tłustych i ciężkostrawnych. Owoce kminku używa się w całości lub mielone. Mielonym kminkiem przyprawia się potrawy nie gotowane, czyli sałatki, pasty, sery (żółte i białe). Natomiast owoce kminku dodaje się do różnych wypieków - chleba, bułek, słonych paluszków itp. Można też nim przyprawiać buraki, marchew, słodką i kwaszoną kapustę, ziemniaki, kiełbasy, wszystkie gatunki tłustych mięs (np. wieprzowina), ryby (zwłaszcza gotowane) oraz raki. Dodaje się go również do wielu zup (grzybowej, ziemniaczanej, kapuśniaku). Bez kminku trudno wyobrazić sobie przygotowanie baraniny. Olejek kminkowy wchodzi w skład wielu wódek (kminkówka) i likierów (alasz).

#### Wartości odżywcze

1 porcja - 5 g

Przykładowa porcja: 1 porcja - 5 g

|                             | w 100 g     | w porcji 5 g |
|-----------------------------|-------------|--------------|
| <b>Wartość energetyczna</b> | 375,00 kcal | 18,75 kcal   |
| <b>Białko</b>               | 17,80 g     | 0,89 g       |
| <b>Węglowodany</b>          | 44,20 g     | 2,21 g       |
| <b>Tłuszcz</b>              | 22,30 g     | 1,11 g       |

**Kraj pochodzenia:** Polska

**Produkt może zawierać: gluten, gorczycę, orzeszki ziemne, soję, orzechy, seler, sezam.**