Dane aktualne na dzień: 10-11-2026 20:44

Link do produktu: https://www.oldfarm.pl/siemie-lniane-brazowe-250-g-nasiona-lnu-brazowego-p-181.html



SIEMIĘ LNIANE BRĄZOWE 250 G NASIONA LNU BRĄZOWEGO

Cena	**6,85 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**SPR559-250**
Kod producenta	**SPR559-250**
Kod EAN	**5901289442091**

Opis produktu

SIEMIĘ LNIANE BRĄZOWE 250 G POLSKA

nazwa łacińska: Linum usitatissimum

kraj pochodzenia: Polska

opakowanie: dekoracyjna torebka z opisem produktu

Linum usitatissimum
Nasiona Lnu zwyczajnego spozywamy ponad 6000 lat, a wykorzystanie go do produkcji włókien czy oleju sięga prawdopodobnie znacznie dalej, aż do okresu paleolitu. Siemię lniane spożywano już 5000 lat temu . Jedli je również wojownicy Azteccy. Nasiona te były także uwielbiane przez cesarza rzymskiego Karola Wielkiego.

Len najlepiej czuje się w chłodniejszym klimacie. Jego uprawy najlepiej udają się w klimacie wschodnio-europejskim gdzie lata są ciepłe ale noce chłodniejsze. W europie głównym producentem lnu jest Francja i Ukraina.W cieplejszych klimatach też sie uprawia tą rosline ale uprawy nie są tak wydajne jak w europie.

Nasiona lnu występują w dwóch podstawowych odmianach: brązowej lub złotej. Obie cechuje lekko orzechowy, łagodny smak. Świetnie komponujący się z większością potraw. Dla wegan stanowi ono alternatywę dla jajek.

W ostatnim czasie bardzo wzrosło zainteresowanie lnem przeznaczonym na olej spożywczy nierafinowany.
Powstaje wiele tłoczni tego oleju w Polsce i na zachodzie europy.

Gdzie zastsować siemie lniane w kuchni
Dobrze sprawdza sie do sałatek, jogurtów, kefirów, zup, owsianek, koktajli lub po prostu można nim posypać kanapkę.
Innym sposobem przygotowania siemienia lnianego jest zalanie nasion gorącą wodą , len po chwili tworzy żelowatą zawiesinę którą pije się przed posiłkami. Ułatwia trawienie.
może byc też dobrą alternatywą do posypania domowych bułek i chlebów.
Nasiona lnu zawierają oba rodzaje błonnika – rozpuszczalny od 20 do 40 proc.i nierozpuszczalny od 60 do 80 proc.). Błonnik rozpuszczalny ma właściwości żelujące, powoduje wiązanie treści przewodu pokarmowego i opóźnia opróżnianie żołądka, przez co dłużej odczuwana jest sytość po posiłku.

Wszystkie nasze produkty posiadają certyfikaty oraz karty produktu.
pochodzą od sprawdzonych Dostawców.

Długa data przydatności do spożycia umieszczona na opakowaniu każdego produktu.

Przechowywanie: suche, chłodne, zacienione miejsce, najlepiej przechowywać w zamkniętych i szczelnych pojemnikach.