

Link do produktu: <https://www.goldplants.eu/nasiona-jarmuz-niski-dwarf-green-pnos948.html>



Nasiona Jarmuż niski Dwarf Green pnos948

Cena	3,70 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	10 dni
Numer katalogowy	pnos948
Kolor	zielony

Opis produktu

Jarmuż niski Dwarf Green Curled

Brassica oleracea convar. acephala

Jarmuż niski Dwarf Green Curled to warzywo liściaste zawierające dużo witamin A i C oraz wapń, fosfor i żelazo. Spożywa się liście świeże lub gotowane jak szpinak. Doskonali do mrożenia. Liście zbierane po przemrożeniu są delikatniejsze i pozbawione gorzkości. Stanowi dobry poplon po wcześniejszych warzywach. Jarmuż niski ma krótki okres wegetacji około 100 dni od wysadzenia do zbioru. Wyrasta do wysokości 20cm. Lubi stanowiska słoneczne.

Jarmuż to zielone warzywo o prozdrowotnych właściwościach, chętnie wykorzystywane w kuchni. Warzywo zawiera wiele witamin, w szczególności witaminy A, C, a także żelazo, fosfor i wapń. Wytwarza rozetę, mocno pokarbowanych zielonych liści. Liście można spożywać na surowo, a także w koktajlach, sałatkach i jako chipsy.

Roślina jest odporna na mróz, a po przemrożeniu liście są delikatniejsze w smaku.

Jarmuż jest prosty w uprawie i sprawdza się praktycznie na każdym typie podłoża. Jest odporny na szkodniki oraz choroby roślin z rodziny kapustowatych. Nasiona wysiewa się do gruntu od kwietnia do czerwca. Siewki w fazie 3-4 liści wysadzamy na miejsce stałe w rozstawie 40-50 cm. Pierwszych zbiorów można już dokonywać po 100-120 dniach od wysiewu. Z powodzeniem jarmuż może być uprawiany również w większych pojemnikach. Najlepiej gdy zapewnimy mu słoneczne lub półcieniste stanowisko.

Jarmuż jest warzywem o zielonych i karbowanych liściach wykorzystywanych jako składnik wielu potraw. Jest cennym źródłem substancji o działaniu antyoksydacyjnym, które chronią przed nowotworami, miażdżycą i chorobami układu nerwowego. Jarmuż jest odmianą kapusty posiadającą zielone, sztywne i karbowane liście. Warzywo to jest cenne przede wszystkim za swoje wysokie wartości odżywcze oraz właściwości zdrowotne, które były wykorzystywane już w czasach starożytnych. Jarmuż jest źródłem wielu witamin i minerałów. W jego składzie znajdują się witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6), kwas foliowy, witamina C, K oraz beta-karoten. Dostarcza również żelazo, wapnia, magnezu, potasu, fosforu, cynku. W jarmużu występuje także błonnik pokarmowy o bardzo korzystnym wpływie na organizm. Związek ten reguluje pracę jelit i przyspiesza metabolizm. Cennym składnikiem jarmużu jest sulforafan - naturalna substancja o właściwościach antyoksydacyjnych (przeciwutleniających), która działa przeciwnowotworowo i przeciwzapalnie. Jarmuż jest warzywem niskokalorycznym.

Gatunek: Jarmuż niski
Odmiana: Dwarf Green Curled
Ilość nasion w torebce: ok.250-350 szt.
Gama: Nasiona warzyw

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- Jarmuż w Polsce długo traktowany był jako roślina typowo ozdobna. Obecnie znajduje coraz szersze zastosowanie w świecie kulinarnym. W diecie jest zalecany ze względu na liczne właściwości prozdrowotne, którymi się odznacza. Jarmuż doceniany jest głównie za swoje działanie przeciwutleniające. W swoim składzie zawiera związki należące do tzw. zmiataaczy wolnych rodników tlennych, które wykazują szkodliwe działanie na organizm - przyspieszają proces starzenia się oraz odpowiadają za rozwój wielu chorób, np. nowotworów, miażdżycy, stanów zapalnych skóry oraz problemów ze wzrokiem. Substancje dostarczane przez jarmuż wzmacniają odporność, poprawiają wygląd i kondycję włosów, skóry i paznokci oraz mają korzystny wpływ na funkcjonowanie narządu wzroku, zapobiegając m.in. zwyrodnieniu plamki żółtej.
- Jarmuż jest źródłem minerałów, które wzmacniają kości (wapń), chronią przed niedokrwistością (żelazo) oraz pozytywnie wpływają na pracę układu nerwowego, serca i mięśni (magnez, potas). To cenne, zielone warzywo wykazuje właściwości przeciwmiażdżycowe, przeciwnaczyniowe i przeciwzapalne. Związki w nim zawarte pobudzają produkcję krwinek czerwonych, uszczelniają naczynia krwionośne oraz zapobiegają chorobom serca. Sulforafan występujący w jarmużu chroni przed nowotworami płuc, piersi, jajników i jelita grubego, a dodatkowo przeciwdziała rozwojowi choroby wrzodowej wywołanej przez bakterię Helicobacter pylori.
- Jarmuż zyskuje coraz większą popularność w Polsce. Na jego bazie przygotowuje się zielone koktajle o działaniu odchudzającym, oczyszczającym i wzmacniającym odporność. Przyrządzając smaczne i pożywne soki, jarmuż łączy się z innymi warzywami lub owocami, np. zielonym ogórkiem, awokado, jabłkiem, bananem, pomarańczą, kiwi czy szpinakiem. Do zrobienia zdrowego, zielonego koktajlu potrzebny jest jedynie blender lub sokowirówka. Jarmuż doskonale sprawdza się jako składnik zup, gulaszów, omeletów i kotletów.
- Jarmuż jest wykorzystywany do przygotowywania smacznych sałatek, jajecznicy, mięsnych rolad oraz zapiekanki. Popularnym przysmakiem są chipsy z jarmużu, czyli pokrojone liście, lekko skropione oliwą, przyprawione i podpieczone w piekarniku. Jarmuż może być zestawiany z kaszami (gryczana, jaglana) z rybą lub mięsem (tosiem, indykami) oraz innymi warzywami (dynią, zielonym groszkiem, pomidorami, kukurzą). Na bazie jarmużu przygotowuje się również smaczne pesto, które można serwować z makaronami. Różnorodne przepisy na rozmaite dania z jarmużem można znaleźć w książkach kucharskich oraz w poradnikach kulinarnych.

DLACZEGO WARTO KUPIĆ U NAS

- Jesteśmy w czołówce wśród internetowych sprzedawców produktów dla domu i ogrodu.
- Posiadamy wieloletnie doświadczenie w branży ogrodniczej. Cieszymy się zaufaniem naszych klientów dzięki rzetelności świadczonych usług i naszemu profesjonalizmowi.
- Produkty, które Państwu proponujemy cechują się wysoką jakością, korzystamy z usług tylko sprawdzonych producentów.
- Zawsze służymy pomocą, doradzamy oraz zapewniamy miłą i fachową obsługę.