Dane aktualne na dzień: 27-11-2025 09:52

Link do produktu: https://www.goldplants.eu/nasiona-okra-pizmian-jadalny-afr5-p-7118.html

Nasiona Okra Piżmian jadalny Afr5

Cena	**12,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**10 dni**
Numer katalogowy	**Afr5**
Kod producenta	**Afr5**
Kolor	**zielony**

Opis produktu

Nasiona Okra Piżmian

Abelmoschus esculentus

Okra należy do rodziny roślin ślazowatych, a jej częścią jadalną są wydłużone, zielone owoce, przypominające wyglądem duże papryczki chili. Pokrywająca je gruba, mięsista skórka jest matowa i delikatnie owłosiona, a po przekrojeniu **przybiera kształt gwiazdki z widocznymi wewnątrz, kremowymi nasionami.**
Uprawiana jest ze względu na właściwości lecznicze kwiatów, jadalne owoce oraz w celach ozdobnych. Piżmian jadalny pochodzi z kontynentu afrykańskiego, co sprawia, że ma stosunkowo wysokie wymagania dotyczące uprawy. Sprzyjają jej wysokie temperatury oraz duże nasłonecznienie. W klimacie umiarkowanym uprawia się ją pod osłonami w szklarniach lub tunelach. W tych warunkach jest rośliną jednoroczną. Dorasta zwykle do wysokości około 1–1,5 metra. Preferuje dobrze przepuszczalną glebę o pH około 6,0–6,5.
Charakteryzuje się dużymi, dłoniastymi liśćmi o wcinanych brzegach. **Posiada wyraziste kwiaty o barwie kremowo-beżowej z bordowym środkiem.** Częścią jadalną ketmii są jej owoce. Mają one wydłużony kształt, zielony kolor i kanciasty przekrój. Przypominają nieco papryczki chili. W ich środku znajdują się nasiona, które również można konsumować.

Opakowanie zawiera 20 szt. nasion

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- **Nasiona okry dostarczają również dobrej jakości tłuszczy o działaniu hipocholesterolemicznym, które wpływają na zmniejszenie stężenia cholesterolu całkowitego we krwi i ogólną poprawę profilu lipidowego.**
- W smaku okra przypomina nieco połączenie smaków cukinii, bakłażana oraz fasoli szparagowej.
- Okrę możemy dodawać do zup, sosów, potrawek mięsnych i warzywnych, świetnie łączy się z czosnkiem, imbirem, cebulą czy pomidorami. Aby wzmocnić jej trochę nijaki smak, warto do potraw z okry dodać ostre przyprawy, chociażby curry.

Okra z pomidorami

SKŁADNIKI (3 porcje): 500g okra, 1 cebula, pokrojona w kostkę, 2-3 łyżki oliwa, 4-5 średnie pomidory, pokrojone na kawałki 4 ząbki czosnku, pokrojone w plastry pół cytryny do okry pół cytryny do garnka 1½ szkl. gorącej wody sól dla smaku parę gałązek kopru zielonego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Okrę umyć ,skropić sokiem z cytryny i pozostawić na 10-15 minut. Cebule obrana pokroić w kostkę i zeszklić na patelni na oliwie. Jak cebula będzie złotego koloru,dodać pomidory i plasterki czosnku. Wymieszać i gotować przez około 10 minut. Włożyć okrę z sokiem do naczynia z cebulą czosnkiem i pomidorami. Wycisnąć sok z drugiej połowy cytryny .Nie mieszać ,przykryć i gotować 5-6 minut. Następnie wlać 1½ szklanki gorącej wody, dodać sól. Gotować pod przykryciem około 20-30 minut, aż okra będzie miękka.

NA FOTOGRAFII

Okra Piżmian

Abelmoschus esculentus

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.