Informacja prasowa

Poznań, 7 marca 2019 r.

**Życie na ostro.**

**5 powodów, dla których warto dodać swojej kuchni nieco pikanterii**

**O miłośnikach ostrych przypraw krążą różne plotki. Najczęściej bierze się ich za poszukiwaczy przygód i adrenaliny. Świadczą o tym choćby opakowania pikantnych produktów, które straszą płomieniami, rozpalonymi do czerwoności licznikami prędkości i wymownymi wykrzyknikami. Spożywanie takich potraw wydaje się być równie nierozsądne, jak skakanie bez spadochronu! Jak to więc możliwe, że fani ostrego jedzenia cieszą się tak dobrym zdrowiem?**

**1. Pikanteria przedłuża życie**

Podczas podróży pewnie nie raz zorientowałeś się, że „lekko pikantny” oznacza dla ciebie zupełnie co innego, co dla twojego kucharza. Wiele kuchni świata opiera się bowiem na intensywnych przyprawach, które nierzadko palą w podniebienie. Mieszkańcy Korei, Indii czy Chin ochoczo doprawiają narodową kuchnię różnymi odmianami (i kolorami) papryczki chili, nierzadko demonstrując niezwykłą tolerancję kapsaicyny – składnika, który decyduje o ostrości papryczki. Jednocześnie cieszą się niższym prawdopodobieństwem zawału serca i udaru. To nie przypadek! Ostre jedzenie obniża ciśnienie i wydłuża życie – zwłaszcza, jeśli nie popijamy go dużymi ilościami alkoholu.

**2. Ostry trening**

Jeśli dbasz o linię, pikantne przyprawy są twoim wiernym sprzymierzeńcem. Po pierwsze, pomagają kontrolować apetyt i ograniczyć ilości spożywanego jedzenia. Po drugie, działają na twoją korzyść także w trakcie posiłku. Doprawiając swój obiad na ostro, możesz spalić nawet 50 bonusowych kalorii. Pikantne, korzenne przyprawy, takie jak kumin, cynamon czy chili, dodatkowo wspomagają przemianę materii. Nie wspominając o tym, że wiele lekkostrawnych, dietetycznych dań dopiero po doprawieniu na ostro nabiera smaku i sprawia, że cieknie nam ślinka. Warto uzupełnić spiżarnię o słoiczek harissy (np. od Jasmeen), która nada nudnym potrawom smaku i koloru.

**3. Mądrości z przeszłości**

Ostre przyprawy inspirują od zarania dziejów. Być może dlatego, że dają natychmiastowe efekty. Uczucie palenia i podniesiona temperatura to tylko początek wpływu, jaki mają na organizm. Wiele pikantnych składników, takich jak czosnek czy imbir działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Ajurweda, starożytna medycyna z dalekich Indii, zalicza ostre przyprawy do składników niezbędnych dla zdrowia. Za każdym razem, gdy pijesz herbatę z goździkami i cynamonem, korzystasz z jej mądrości!

**4. Naturalny haj**

Co jeszcze dzieje się, gdy zajadasz ostre papryczki? Jeśli po posiłku lekko kręci ci się w głowie, czujesz przypływ energii lub przyjemne mrowienie, nie jesteś sam. Wiele osób reaguje na pikantne posiłki podobnie, jak poprawiający życiówkę sportowiec. W odpowiedzi na „fałszywy alarm” ze strony zawartej w przyprawach kapsaicyny, twój organizm wyzwala dopaminę, która daje poczucie satysfakcji i spełnienia, oraz endorfiny, które uśmierzają ból. Przyjemne z pożytecznym!

**5. Nie musi boleć**

Choć dla wielu uczucie pieczenia w ustach i łzawiące oczy stanowią dodatkową atrakcję podczas jedzenia ostrych potraw, nie trzeba cierpieć, aby skorzystać z ich zdrowotnych właściwości. Jeśli rozmaite „efekty uboczne” cię zniechęcają, spróbuj załagodzić je tak, jak robią to na Bliskim Wchodzie. Pasta z ostrych papryczek wyda się mniej straszna, gdy pragnienie ugasisz szklanką chłodnego jogurtu, maślanki lub mango lassi. Podobny efekt dają – stosowane z umiarem – napoje z procentem, zwłaszcza piwo. A jeśli, mimo to, nadal nie możesz przekonać się do płomiennych potraw? Upewnij się, że zastępujesz ostre składniki ich nieco łagodniejszymi sąsiadami – kurkumą, imbirem, kolendrą czy cynamonem. Dają one wiele tych samych korzyści, stopniowo przygotowując twoje podniebienie na intensywniejsze smaki.

Więcej informacji o marce Jasmeen można znaleźć na stronie [www.levant.pl](http://www.levant.pl)

**Dodatkowe informacje**

**Jasmeen**to produkty kuchni orientalnej, pochodzące głównie z krajów Bliskiego Wschodu. Najwyższej jakości składniki oraz tradycyjne receptury pozwoliły zachować ich wyjątkowy i niepowtarzalny smak. Jasmeen to przede wszystkim wyśmienite pasty (baba ghanoush, hummus, tahina), a także warzywa – gotowana cieciorka i bobik, dzięki którym przygotujemy prawdziwie orientalne dania.

Więcej informacji na temat produktów Jasmeen, znaleźć można na stronie producenta [www.levant.pl](http://www.levant.pl)

**Więcej informacji o LEVANT Foods:**

**LEVANT** **Foods** - importer, eksporter i producent najwyższej jakości produktów spożywczych - to firma z ponad 25-letnią tradycją. Odkąd powstała w 1991 r., stała się ważnym partnerem handlowym dla polskich i zagranicznych firm. Dynamiczny rozwój i przemyślana polityka firmy sprawiły, że zaufali nam znani i cenieni światowi producenci artykułów spożywczych, z którymi współpracujemy na zasadach wyłączności. Wysoką pozycję rynkową firmy potwierdzają liczne wyróżnienia, m.in.: uzyskany wielokrotnie tytuł "Gazele Biznesu", certyfikat D&B - "Przejrzysta firma" oraz członkostwo w Polskiej Konfederacji Pracodawców Prywatnych Lewiatan.