

Schinduf



Preț: Nu a fost evaluat încă

[Pune o întrebare despre acest produs](#)

Descriere științifică: *Trigonella foenum graecum* L.

Denumire populară: Schinduf

Descriere soi: Plantă aromatică anuală cu înălțimea de 30 - 60cm, bogată în uleiuri eterice. Fiind originară din regiunea mediteraneană, planta are cerințe deosebite față de temperatură — atât a solului (germinează la +8°), cât și a aerului (suportând ușor temperaturi de +30, +35° și chiar mai ridicate). În rest are cerințe destul de reduse, atât față de umiditate, cât și față de sol. Toți acești factori determină ca planta să găsească cele mai bune condiții în sudul țării (județele Brăila și Constanța).

Schinduful în genere, nu este pretențios față de planta premergătoare și poate reveni pe același teren după o pauză de doi ani. Se seamănă primăvara devreme, în prima epocă, având în această fază nevoie de un grad de umiditate mai mare. Semănatul se execută la 45—50 cm între rânduri și la adâncimea de 1—2 cm. La hectar se dau 20 kg sămânță.

Momentul optim de recoltare este atunci când semințele din păstăi s-au înglobat, iar păstăile au început să se usuce. Pentru a evita scuturarea, recoltarea se va face dimineața până la orele 10. Evaluarea producției este similară cu cea a soiei.

Schinduful la noi fiind de dată recentă nu a prezentat deocamdată boli și dăunători specifici, în țările de origine este sensibil la rugina și mană.

Utilizare: În țările mediteraneene și Orient, plantele tinere, dar și semințele uscate și măcinate, sunt folosite în alimentație ca aromatizant în diverse preparate culinare.

Se folosește în stare proaspătă sau deshidratată atât pentru condimentarea unor preparate culinare cât și la prepararea unor remedii în medicina naturistă.

Se utilizează frunzele, tulpinile și inflorescențele.

Indicații terapeutice

Semințele de schinduf și preparatele fitoterapeutice derivate sunt indicate în stări de anemie, convalescență, astenie fizică și astenie psihică, nevroze, anorexie și mai ales ca tratament complementar pentru scăderea colesterolului sanguin și controlul valorilor glicemiei la persoanele diabetice. La adulți și copii cu risc de diabet, semințele de schinduf au capacitatea de a crește gradul de toleranță la glucoză, ceea ce le face binevenite în prevenirea apariției diabetului.

Utilizări terapeutice: metil-betaina acidului nicotinic dă naștere la vitamina PP, care joacă un rol deosebit în metabolismul glucidic, proteic și lipidic și în metabolismul sistemului nervos central. Datorită compoziției chimice atât de bogate în substanțe esențiale, semințele de schinduf constituie un bun stimulent neuro-muscular. Mult utilizat în trecut, această valoroasă specie medicinală și cu o remarcabilă valoare nutritivă, în prezent este insuficient valorificată.

Acțiune terapeutică: Semințele de schinduf și preparatele obținute din ele stimulează apetitul, cresc secreția de salivă și suc gastric. Studiile recente arată că preparatele din schinduf au proprietatea de a scădea nivelul de colesterol din sânge.

Remarcabil este faptul că administrarea pulberii din semințe de schinduf la pacienți cu colesterol crescut, a dus la scăderea nivelului de colesterol rău (LDL) și a trigliceridelor, fără să fie însoțite de scăderea colesterolului bun (HDL). La fel de benefic este și un alt efect, constatat la persoanele care suferă de diabet zaharat, la care semințele de schinduf în cantitate relativ mică au dus la o normalizare persistentă a nivelului de glucoză din sânge.

Preparare și administrare

- **Infuzia** se poate prepara din 1 linguriță de pulbere de semințe, la 1 cană cu apă. După strecurare se îndulcește și se beau 1-3 cni pe zi.

- **Decoctul** se prepară din 1 linguriță de semințe măcinate, la 1 cană cu apă. Mai întâi se pune la macerat 6 ore, după care se fierbe 5 minute. Se strecoară și se bea îndulcit, pe parcursul unei zile.

- O altă modalitate de preparare este **macerarea** timp de 24 de ore. Se pun 50 g de semințe la 1/2 de litru de apă. După 24 de ore se pot bea 1-2 cni pe zi.

- **Semințele măcinate** de schinduf se pot folosi și ca atare, în cantitate de 1 linguriță pe zi. La persoanele cu colesterol și trigliceride crescute, respectiv cu diabet zaharat, se recomandă consumarea a 25 g (5 lingurițe) de semințe măcinate, în fiecare zi.

Contraindicații: Nu se administrează la femeile însărcinate.

Greutate plic: 1g

Preț unitar

- **Pentru livrări en-gros, solicitați listă de prețuri !**