

Surovina měsíce – čočka



Na začátku roku jsme pro vás připravili novou rubriku s názvem Surovina měsíce. Pravidelně se v ní budete setkávat s potravinou, která je nejen dostupná v obchodech, ale dá se považovat za sezónní, tedy vhodnou a zdravou surovinou. Kromě užitečných informací se dozvíte i recept na jednoduché, zdravé a také chutné jídlo.

Mezi sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v lednu, patří: čočka, celer, červená řepa, kapusta, mrkev, pórek nebo polníček.

Čím je čočka výjimečná

Čočka patří mezi královnu luštěnin. Pěstuje se v mnoha zemích světa. Má mnoho odrůd, mezi ty nejznámější patří zelená, žlutá nebo červená čočka. Je důležitým zdrojem rostlinných bílkovin a sacharidů. Obsahuje vitamíny jako např. A a vitamíny skupiny B. V čočce naleznete vyvážené množství fosforu, hořčíku, vápníku, železa, draslíku a selenu. A v neposlední řadě vlákninu, kyselinu pantotenovou a lecitin.

Vliv čočky na zdraví člověka

Čočka je vhodnou potravinou pro diabetiky, protože pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. Ocení ji také vegetariáni pro vysoký obsah bílkovin. Čočku naleznete i v dietních jídelnících, protože odvádí vodu z těla. Díky vysokému obsahu železa přispívá čočka ke zlepšení krevetvorby a tím mimo jiné tiší menstruační bolesti. Čočka snižuje cholesterol, je zdrojem energie a působí proti zácpě.

Čočka v kuchyni

Čočka se jí jak vařená, tak za syrova. Používá se do salátů, polévek, na přípravu kaše nebo jako příloha. Zelenou a žlutou čočku je vzhledem k nadýmání lepší před podáním namočit na pár hodin do studené vody. Červená loupaná čočka se může konzumovat ihned. Nejvíce vitamínů, minerálů a vlákniny má naklíčená čočka.

Recept na jednoduchou čočkovou polévku

Ingredience: 250 g červené čočky, cibule, česnek, majoránka, pepř, sůl, 1 lžíce řepkového oleje, 2 lžíce hladké mouky a voda

Postup: na řepkovém oleji lehce osmahněte na malé kousky nakrájenou cibulku, zasypte ji moukou a připravte světlou zasmažku. Za stálého míchání přilijte studenou vodu a přidejte červenou čočku. Dochutěte česnekem, majoránkou, solí a pepřem. Polévku vařte přibližně 15 minut.

Přečtěte si také:

[O zdravé výživě](#)

[Bio trend](#)

[Závislost na nikotinu](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.