

Soczewica zielona

Zielona soczewica należy do jednorocznych roślin strączkowych z rodziny motylkowatych. Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu, jej spożywanie zalecane jest osobom chorującym na cukrzycę, a także wszystkim, którzy pragną zadbać o swoją sylwetkę, także sportowcom. Nie powinni zapomnieć o niej wegetarianie, ponieważ w ich diecie z powodzeniem zastępować może ona mięso. W polskiej kuchni zielona soczewica jest rośliną nieco zapomnianą.

Zielona soczewica - właściwości

Zielona soczewica naturalnie występuje przede wszystkim na terytorium Grecji oraz w części Azji Środkowej, gdzie stanowi ważny element regionalnej kuchni. Sztucznie uprawia się ją na terytorium wielu krajów, przede wszystkim w Kanadzie i Hiszpanii. Jest jedną z najstarszych roślin uprawnych. Na Bliskim Wschodzie występowała już około 5 tysięcy lat p.n.e. Jadalne nasiona soczewicy zielonej występują w strąkach po kilka sztuk. Spożywa się je po wcześniejszym ugotowaniu. Zmielone nasiona mogą służyć jako mąka.

Wszystkie odmiany soczewicy charakteryzują się wysoką zawartością białka, które wynosi nawet 28 g na 100 g produktu. Jest to białko roślinne przyswajalne na poziomie 85 %, co jest tylko niewiele gorszym wynikiem od mięsa. W jej składzie pojawia się również lizyna – jeden z dwudziestu aminokwasów białkowych. Nie może ona być syntetyzowana przez organizm człowieka, dlatego tę substancję dostarczać należy wraz z pożywieniem. Badania naukowe prowadzone nad lizyną dowiodły, że znacząco wpływa ona na zapobieganie pojawianiu się i rozprzestrzenianiu komórek nowotworowych. Niedobór tego aminokwasu uznaje się za jedną z przyczyn niepłodności.

Zielona soczewica to prawdziwa naturalna apteczka witamin z grupy B: B1, B2, B6. Jej zawartość jest równie bogata w kwas foliowy (witaminę B9), w związku z czym częste spożywanie tego produktu zaproponować można kobietom w ciąży i starającym się o dziecko. Zapobiega pojawieniu się wrodzonych wad u płodu, ale także pomaga uniknąć typowo kobiecych nowotworów.

Nasiona zielonej soczewicy wyróżniają się na tle innych odmian bardzo niską zawartością sodu, przy jednocześnie wysokiej dawce potasu. Taki skład idealnie wspomaga układ krwionośny, zapobiegając zawałom i chorobom serca. Kolejnym plusem jadań dań z dodatkiem zielonej soczewicy, jest wysoka zawartość błonnika. Ten węglowodan złożony nie tylko wspomaga naturalne oczyszczanie przewodu pokarmowego i zapewnia dłuższe uczucie sytości, ale również obniża poziom frakcji LDL cholesterolu.

Zielona soczewica - zastosowanie

Zielona soczewica to produkt idealnie nadający się do przygotowywania na jego bazie past na kanapki. W trakcie gotowania dłużej niż inne odmiany soczewicy pozostaje sypka. Wystarczy tę roślinę namoczyć przed gotowaniem przez około pół godziny. Proces moczenia pozbawia ją części polifenoli (dokładnie katechin), ale i tak ich zawartość jest wysoka. Moczenie sprzyja także usunięciu oligosacharydów,

odpowiedzialnych za nieprzyjemne dolegliwości ze strony układu pokarmowego, czyli wzdęć. Zieloną soczewicę soli się dopiero na kilka minut przed końcem gotowania. Dzięki temu uniknąć można strat białkowych. W smaku jest ona łagodna, dlatego dobrze komponuje się z bardziej intensywnymi przyprawami i dodatkami.

Bardzo zdrowym, choć mało popularnym produktem, są także kiełki zielonej soczewicy. Zawierają one jeszcze więcej wartościowych składników mineralnych i witamin, niż ugotowane nasiona.

Author: Kozak Natalia

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/soczewica-zielona>

