

Díl 12.



Červená čočka

Tento druh čočky je poměrně opomíjeným druhem luštěniny v jídelníčku. Červená se jí říká z jednoho prostého důvodu, po oloupaní hnědé slupky má červeno-oranžové zbarvení. Tento druh čočky, ačkoliv se řadí do luštěn, většinou nenadýmá (právě díky chybějící slupce). Díky tomuto faktu se nemusí dopředu namáčet a je uvařená během několika minut.

Z nutričního hlediska je důležité zmínit, že obsahuje minerální látky (železo, selen, fosfor, zinek), rostlinné bílkoviny a vitamín B6. Podporuje činnost střev a je prevencí proti zácpě díky vysokému obsahu vlákniny (1 hrníček čočky obsahuje cca 15-20 g vlákniny).

Vitamín B6 má několik pozitivních účinků na naše zdraví: zlepšuje fungování mozku, podporuje obnovu pokožky a zrychluje hojení ran, zlepšuje depresivní stavy, zmírňuje těhotenskou nevolnost. Pro všechny její vlastnosti bychom ji mohli právem nazvat „superpotravinou“.

Využitelnost červené čočky v kuchyni je zejména jako zahuštění do polévek, příloha nebo jako hlavní ingredience do salátů. Lze ji přidat k rýži, pohance či bulguru. Chutná dobře s uvařeným vejcem a zeleninou. Červená čočka může být také základem pomazánek či zahušťovadlem do polévek (pokud jí po uvaření rozmixujete).



Pro koho je čočka vhodná, zejména pokud má dotýčný člověk nějaké zdravotní omezení? Určitě doporučujeme do bezlepkové diety a pro diabetiky, díky vláknině se škroby v luštěninách pomalu vstřebávají, a to zaručí rovnoměrné uvolňování cukrů do krve. Tato luštěnina je také vhodná pro těhotné a kojící matky (pro vysoký obsah železa a nenadýmavost). A co je zcela nejlepší, hodí se pro děti od 10. měsíce. Doporučujeme zařadit jako jídlo do jeslí a školek a do nemocnic pro ženy po porodu.

Čočková polévka s mrkví a mořskými řasami

Cca 10 porcí

NÁZEV SUROVINY	MNOŽSTVÍ	
	cca 10 porcí [g, ml]	
1	Červená čočka	625
2	Mrkev	375
3	Zeleninový bujon	25
4	Česnek	30
5	Červená cibule	100
6	Sůl	10
7	Bylinky - majoránka	30
8	Lahůdkové droždí	10
9	Nori řasa	30
10	Voda	800
Hmotnost surovin		2035

Postup

- Opláchnutou čočku vložíme do hrnce s mořskou řasou, bujónem, solí, nakrájeným česnekem.
- Mrkev a cibuli nakrájíme najemno (případně nastroháme) a přidáme k čočce.
- Přidáme vodu a vaříme cca 20 minut.

- Hotovou polévku rozmixujeme.
- Dochutíme majoránkou a lahůdkovým droždím.
- Při podávání sypeme nakrájenou čerstvou petrželovou natí.

Více informací:

1. <https://www.countrylife.cz/cocka-cervena-pulena-500-g-bio-country-life>
2. <https://www.countrylife.cz/cocka-cervena-pulena-5-kg-bio-country-life>
3. <https://www.countrylife.cz/cocka-cervena-pulena-1-kg-bio-country-life>
4. <https://sortiment.makro.cz/cs/clife-cocka-cervena-pulebio-5kg/235011p/>
5. V časopisu *dobroty*, číslo 24: <https://www.countrylife.cz/dobroty>

Alena Vávrová