

Červená čočka

Červená čočka, hlavně ta loupaná, se může stát velmi jednoduše skvělou a zdravou součástí jídelníčku celé vaší rodiny. Má všechny přednosti – patří k luštěninám, což jsou zdraví prospěšné potraviny, na které často zapomínáme. Oproti jiným luštěninám se velmi snadno vaří a není ji třeba máčet. Je nejlépe stravitelnou luštěninou, a proto ji můžete dát i dětem. Nejvíce čočky se jí tradičně v Indii, kde se pěstuje více než 50 druhů nejrůznějších barev a velikostí a vaří se z ní nejčastěji tzv. dhal, tedy kořeněná čočková kaše.

V historii se názory na čočku střídaly, ale podle dnešních znalostí je pravidelná konzumace čočky, stejně jako i ostatních luštěnin, jednoznačně doporučována. Pro zajímavost – už římský přírodovědec Plinius předepisoval čočkovou polévku na uklidnění. Svatá Hildegarda ji naopak spíše zavrhovala, Ondřej Mattioli také, ale doporučoval ji při léčbě ženských obtíží. Lékaři v 18. století ji předepisovali dětem, které onemocněly spalničkami nebo neštovicemi, a pomocí čočky uvařené ve vodě se vyháněly z těla škrkavky.



Co obsahuje

- ~ Čočka je plná rostlinných bílkovin a vlákniny. Má mnoho vitamínů skupiny B a kyseliny listové.
- ~ Z minerálních látek je v čočce zastoupen draslík, fosfor, hořčík a vápník. Obsahuje i mnoho železa a tím podporuje krvetvorbu (viz Dobrá rada).

Co dokáže

- ~ Pomáhá při odtučňovacích kúrách.
- ~ Je vhodná při chudokrevnosti a při problémech se zvýšeným cholesterolem.
- ~ Reguluje funkci střev a je skvělou prevencí proti zácpě.
- ~ Je ideální potravinou pro nemocné cukrovkou, protože snižuje obsah cukru v krvi.

Pohledem čínské dietetiky

Čočka podporuje krevní oběh a prospívá srdci. Energeticky zvyšuje vitalitu ledvin a podporuje močení.

Kdo by si na ni měl dát pozor

V omezeném množství by čočku (stejně jako i další luštěniny) měli jíst lidé nemocní dnou a revmatismem a všichni s velmi slabým zažíváním.

Dobrá rada

Vitamín C významně zvyšuje využitelnost železa z potravin přijímaných spolu s ním. Proto když na závěr po dovaření čočky přidáte pár kapek citrónu nebo jídlo posypete zelenými bylinkami a natěmi, pak v nich obsažený vitamín C usnadní vstřebávání železa do organismu.

Použití v kuchyni

U nás doma se červená loupaná čočka stala spolu s cizrnou nejpoužívanější luštěninou. Vytváří kašovitou strukturu, takže výborně zahušťuje polévky, skvělá je kořeněná se zeleninou nebo se hodí i na pomazánky. Není nutné ji vůbec předem máčet a je uvařená cca za 15 minut.

Čočku červenou neloupanou je lepší máčet (stačí krátce, cca 2 hodiny), vodu slít a můžete ji použít při vaření obdobně jako hnědou čočku. Hodí se také na nakličování (loupaná by vám nevyklíčila). Je uvařená za cca 15–20 minut.

Zajímavost

V Cunninghamově encyklopedii o magické síle potravin se tvrdí, že čočka pomáhá vnést do života štěstí a pokoj a je skvělým prostředkem proti neurózám, depresím a stresům. Určitě znáte pověry, které spojují čočku v jídle na Velký pátek nebo při štědrovečerní či novoroční tabuli s celoročním přílivem peněz! Není důvod to nevyzkoušet!



CO NAJDETE V OBCHODECH

- U nás můžete koupit běžně známou hnědou čočku, ale dnes už i drobnou zelenou čočku, která si i po uvaření jako jedna z mála zachová svůj tvar, a je proto skvělá do salátů (www.countrylife.cz). V biokvalitě nejčastěji narazíte na červenou čočku loupanou nebo neloupanou.
- Červenou čočku koupíte úplně běžně v bioprodejnách, v Bille, v dm drogeriích. Já ji používám nejčastěji.
- Pokud vyberete čočku v biokvalitě, méně zatížíte tělo cizorodými látkami, protože biočočka nebyla během pěstování ošetřována chemickými postřiky a hnojivy.
- Zkuste také bio polotovary z čočky: Bulgur s červenou čočkou společnosti PRO-BIO (www.bioweb.cz) nebo přírodní polévku z červené čočky a ječných vloček společnosti Hopi www.hopipolevky.cz.
- Ve vybraných prodejnách v Praze a v Brně se dají koupit výborné čerstvé pomazánky z jáhel, červené čočky a zeleniny (www.laksmanna.cz).

RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 324 Zeleninová polévka z červené čočky
- 330 Dýňovo-čočková polévka
- 354 Pomazánka z červené čočky