magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 11. 2017 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Superpotravina - tentokrát cizrna!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Superpotravina---tentokrat-cizrna!__s10010x9547.html

Cizrna se díky svému vysokému obsahu zdraví prospěšných vitaminů a minerálů řadí mezi superpotraviny. Ačkoli je její příprava časově náročnější, její účinky na zdraví vše vynahradí. Například při redukční dietě by cizrna rozhodně neměla v jídelníčku chybět. Pokud jste cizrnu ještě nevyzkoušeli, možná právě vám pomůže několik dobrých rad proč s tím už déle neotálet.

Cizrna a zdraví

Cizrna obsahuje více než polovinu denní doporučené dávky vitamínu B6, který je důležitý pro naši psychickou pohodu a životní radost. Z vitaminů je zde zastoupen také vitamin B15, který je velmi účinným antioxidantem a pomáhá předcházet procesu stárnutí.

> **"V cizrně také najdeme draslík, který vyrovnává tlak uvnitř buněk a podporuje správnou funkci srdeční činnosti,"** konstatuje odbornice na výživu Mgr. Zuzana Douchová. Posílení nervového systému zajišťuje látka zvaná cholin, která je v cizrně zastoupena v nezanedbatelném množství.

Dále cizrna obsahuje ve velkém množství mangan, fosfor, měď, selen, zinek, železo, vápník a hořčík. **Z nenasycených mastných kyselin jde hlavně o omega 6, které napomáhá ke snížení LDL cholesterolu v krvi.** Za zmínku stojí také obsah vitaminů B9, A, B1, B2, B3, B5, C a E.

Fakta o cizrně

- cizrna je účinná jako prevence proti civilizačním chorobám (její konzumací můžeme předcházet kardiovaskulárnímu onemocnění, pomáhá snižovat cholesterol, příznivě pomáhá při léčbě obezity a zácpy)
- zamezuje přejídání
- díky vysokému obsahu vitaminů pomáhá udržovat jemnou a pevnou pokožku
- působí příznivě na buňky, cévy, imunitu, kosti, metabolismus, nervovou soustavu a trávení

- je výborným zdrojem rostlinných bílkovin

Nutriční složení na 100 g

Energie	*360 kcal*
Bílkoviny	*25%*
Sacharidy	*55%*
Tuky	*6-7%*
Vláknina	*5-19% (dle semena)*

Jak na cizrnu v kuchyni

Cizrnu je v první řadě třeba nechat „nabobtnat“ a až poté ji můžete vařit. Zalijte cizrnu čistou vodou a nechte ji alespoň přes noc odstát, ideální je namáčet ji ale jeden celý den. Poté vodu slijte a do čerstvě napuštěné vody přidejte „vymáčenou“ cizrnu. Cizrna se vaří 30 minut až 1 hodinu (podle doby namáčení) dokud nezměkne. **Na trhu je k dostání také cizrna v plechovce, která značně ušetří váš čas.**

- Uvařená **cizrna** má mnohostranné využití. **Je vhodná do salátů, k těstovinám, k přípravě pomazánek nebo jemného pyré. Nejznámější pokrm připravovaný z cizrny je hummus, arabská pochoutku ze sezamového krému.** Cizrna vám zachutná také

v polévce. Uvařenou cizrnu však můžete také okořenit, opražit a užít si ji jako svačinku, která nahradí ořechy.

RECEPT: CIZRNOVÝ BURGER S PEČENÝMI BRAMBORY

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz