

ČOČKA BELUGA

Černá čočka svými drobnými zrnky i barvou připomíná kaviár, čímž si zasloužila i své jméno. Navíc je to luštěnina vsutku luxusní, protože má jemnou oříškovou chuť a perfektní nutriční profil. K nám se dováží z Kanady.

„Černá čočka Beluga patří mezi potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Má spoustu vlákniny a její černý pigment obsahuje antioxidanty, které se nacházejí ve velké míře v bobulovém ovoci (například v borůvkách a ostružinách). Je také dobrým zdrojem **vitaminů B a minerálů** (například železa a hořčíku)“

Antioxidanty chrání buňky před volnými radikály a hrají roli v prevenci kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny a před stárnutím obecně.

Bílkoviny jsou důležité pro růst a obnovu organismu, **vláknina snižuje cholesterol** a vyrovnává hladinu cukru v krvi, čímž zamezuje výkyvům glykémie po jídle. Její dostatečná konzumace pomáhá přecházet kardiovaskulárním onemocněním. Obecně v České republice konzumujeme menší množství vlákniny, než se doporučuje. 100 g černé čočky pokryje vaši denní potřebu vlákniny z poloviny.

JAK SE PŘIPRAVUJE?

Na rozdíl od ostatních luštěnin, Belugu není nutné před přípravou namáčet. Je drobnější a po uvaření dobře zachovává tvar. Vaří se v neosolené vodě zhruba 25 – 30 minut.

Skvěle se hodí do salátů, k rybě, výborně chutná s kořenovou zeleninou. Její jemnou chuť můžete doplnit olejem z vlašských ořechů, sezamovým nebo balsamico octem s kapkou hořčice. Výborně bude chutnat i v pomazánkách.