



Что мы знаем о чечевице?



Чечевица обыкновенная, важное продовольственное и кормовое растение семейства бобовых.

Считается, что Родина чечевицы — горные районы Юго- Западной Азии. Чечевица- это одно из самых древних культурных растений. Об этом говорит тот факт, что зерна этой культуры археологи обнаружили в большом количестве в свайных постройках бронзового века (на островах Биенского озера в Швейцарии).

Чечевица в древние времена.

Древние египтяне готовили блюда из чечевицы, выпекали из чечевичной муки хлеб. В Древней Греции бытовала поговорка: «Умный человек всегда хорошо готовит свою чечевицу». В Древнем Риме чечевица была весьма популярна, как лекарственное сред-

ство. По мнению древнеримских врачей, при ежедневном приеме чечевицы человек становится более спокойным и терпеливым.

Чечевица на Руси.

Появившись на Руси в 14 веке, чечевица стала одним из главных продуктов и в рационе россиян. Похлебка, хлеб и каша из нее всегда были на столе у наших предков. Ведь не зря народная поговорка гласит: «Чечевица на столе, а здоровье в семье».

В течение нескольких столетий Россия была одним из основных в мире производителей этой бобовой культуры. Появление картофеля вытеснило чечевицу, как с полей, так и со столов россиян. И лишь в XX веке ее стали снова выращивать, но уже в небольших количествах. На Западе же любят

чечевицу до сих пор. В Германии, например, ее подают как традиционное блюдо под Новый год.

Питательность чечевицы

Чечевичные бобы содержат много белка, чем и определяется пищевая ценность чечевицы. Среди зернобобовых культур чечевица обладает одним из лучших вкусовых качеств и питательностью, она лучше и быстрее разваривается, чем другие бобовые, обладает более тонким и приятным вкусом.

Самое скороваркое из бобовых зерен. Употребляется как основной компонент в супах, особенно в супах-пюре и кашах, и как дополнительный компонент в овощных гарнирах-пюре, «любит», в качестве оттеняющей вкус приправы: лук, чеснок и особенно чабер, и отчасти мяту.

Чечевица бывает красная, зеленая и коричневая. Мало у кого при слове «чечевица» представляется что-нибудь вкусное и изысканное. А зря, она может быть сытной и горячей в зимних блюдах, и ароматной и вкусной в летних салатах.

Коричневая и зеленая чечевица обладает ореховым вкусом и держит форму, когда ее отваривают. Она хорошо получается в карри и овощных блюдах. Красная чечевица быстро разваривается и превращается в пюре, поэтому хороша и в супах и в пюре. Она обладает пряным вкусом, который хорошо сочетается со всевозможными специями. Там, где в рецептах ниже не сказано, какой сорт употреблять, выбирайте любой.

Чем полезна чечевица?

Пищевая ценность чечевицы

определяется тем, что в чечевичных бобах содержится очень много белка. По его содержанию чечевица превосходит все продукты, даже мясо. Причем это белок растительный, то есть легкоусвояемый. А в белке чечевицы содержатся жизненно важные аминокислоты, которые прекрасно усваиваются организмом. Кроме того, в ней содержится много углеводов и клетчатки, калий, фосфор, витамины группы В. А витамин С появляется в прорастающих семенах. Большое количество клетчатки делает чечевицу прекрасным средством от запоров. По своим питательным свойствам чечевица может заменить хлеб, крупы и даже мясо. Чечевица необходима в рационе пожилых людей, так как фосфор способствует усвоению кальция для укрепления костей.

Чечевица - противопоказания.

Но у чечевицы есть и противопо-

казания: людям с заболеваниями мочеполовой системы и имеющим проблемы с суставами, не рекомендуется злоупотреблять этой культурой.

Преимущества чечевицы.

И еще один плюс чечевицы в том, что в ней не накапливаются токсичные элементы радионуклидов и нитратов, поэтому она относится к экологически чистым продуктам. Среди зернобобовых культур чечевица обладает одними из лучших вкусовых качеств и питательностью. Также не требует предварительного замачивания, что тоже немаловажно при приготовлении различных блюд.

Ешьте чечевицу на здоровье!

Заира Цунтаева,
агроном Дагестанского филиала
ФГБУ «ВНИИКР»

