

Za mísou šošovice...

Okolo roku 2200 př.n.l. se objevuje čočka v egyptských hrobkách a nacházíme o ní zmínky také v Bibli – za „mísu šošovice“ prodal Ezau své prvorozenství (Genesis 25:30,40). Čočka pochází z Přední Asie a jedli ji lidé už v neolitu a nahrazuje, jakož i ostatní luštěniny, maso.



O čočce

Jednoletá bylina pěstovaná pro jedlá zploštělá semena, doroste 50 cm. Semena vyséváme začátkem dubna přímo na stanoviště. Roste v teplých oblastech. Poslouží také jako výborné zelené hnojení. Semena obsahují 30 % bílkovin (v suchém stavu 25,4 g a ve vařeném 7,8 g ve 100 g čočky), 60 % sacharidů, minerální látky, stopové prvky, vitamíny skupiny B, aminokyseliny.

Jak vaříme

Při vaření nesolíme, čočka by ztvrdla a mnohem déle bychom ji museli vařit. Sůl přidáme, až jsou semena měkká, pak povaříme 5–10 minut. Před vařením ji namáčíme půl hodiny. Vaříme-li čočku pro malé děti, zbavíme ji slupek: vaříme nemáčenou čočku asi 20 minut, potom horkou vodu slijeme, čočku (či jiné luštěniny) zchladíme a v rukách jemně vymneme a zbavíme tak nestavitelných slupek. Zbudou nám půlky semen s klíčkem, ty pak dáme do studené vody a vaříme už kratší dobu doměkka.

Salát čočkový zimní

Potřeby: 200 g suché čočky, majolka, 1 středně velká cibule, 2 kyselé okurky, sůl, pepř, cukr, majoránka, citrón

Předem namočenou čočku (alespoň na dvě hodiny) uvaříme doměkka. Přebytkovou vodu po uvaření slijeme. Čočku necháme zchladnout, přidáme pak k ní drobně nakrájenou cibuli a okurku. Potom dodáme majolku, sůl, pepř, majoránku (není nutná). Přikyselíme citrónem. Dobře promícháme a necháme asi hodinu uležet v chladu. Je to chutná večeře s pečivem. (em)

Polévka z červené čočky

Červená čočka je oblíbená pro rychlou přípravu bez namáčení. Je lépe stravitelná než jiné luštěniny a nenadýmá. Obsahuje železo, fosfor, selen, zinek, vitamin B6 a velké množství vlákniny.

250 g červené čočky, 1 mrkev, 1/4 celeru, 1 střední cibule, 3 stroužky česneku, sojová omáčka, citronová šťáva, pepř, petrželka, 2 kostky slepičího bujónu, oregano nebo bazalka

Čočku dáme vařit do půl litru vody, přidáme nakrájenou mrkev, celer a kostky bujónu. Nakrájenou cibulku a česnek lehce osmažíme na oleji, přidáme sojovou omáčku a koření. Přidáme do vařící se polévky. Když čočka zežloutne a zhoustne, je polévka hotová. Dochutíme citrónem, pepřem a petrželkou. (tl)

Rychlá červená čočka se sýrem

2 misky naklíčené čočky (8 lžic v suchém stavu), 1 mrkev nakrájená na kousky, 1 bobkový list, 1/2 lžičky kurkumy, 1/2 lžičky koriandru, 3 kuličky nového koření, 1 kardamon, špetka mořské soli, trocha pohankové mouky na zaprášení, sýr (Feta, bryndza, Koliba)

Mrkev, naklíčenou nebo namočenou čočku a koření podusíme 10 minut. Zaprášíme hladkou moukou, promícháme, odstavíme. Vyjmeme koření, případně přidáme špetku soli, posypeme sýrem dle chuti. (tl)

Zelný salát

– vhodně doplní čočkové hlavní jídlo

Pro 6 osob: Menší hlávka bílého zelí, 500 g kysaného zelí, 1 menší cibule, 3 velké mrkve, 5 velkých jablek, sůl, olej



SLOVENSKÁ INŠPIRÁCIA

Šošovica na kyslo

Potrebuje: 400 g šošovice, 2,5 dl kyselé smotany, 1 lyžicu hladkej múky, bobkový list, tymian, soľ

Šošovicu uvaríme v osolenej vode s bobkovým listom, štipkou tymianu, a múkou. Do u varenej šošovice vmiešame pomaly kyslú smotanu. Dochutíme a podávame s čiernym chlebom.

Šošovica s ovsenými vločkami

Potrebuje: 300 g šošovice, 100 g ovsených vločiek, 4 lyžice oleja, 1 dl sójového mlieka (sójová múčka s vodou), 2 mrkvy, petržlenovú vňať a soľ

Šošovicu uvaríme v osolenej vode domäkka, pridáme ovsené vločky, olej, sójové mlieko, soľ, najemno postrúhanú mrkvu a 5 minút povaríme. Pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou

Šošovica s paradajkami

Potrebuje: 400 g šošovice, 250 g paradajok, 3 lyžice oleja, 4 strúčiky cesnaku, 1 cibulu, petržlenovú vňať, soľ

Šošovicu uvaríme v osolenej vode. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané paradajky a podusíme. Pridáme scedenú šošovicu, osolíme a okoreníme prelisovaným cesnakom a posekanou petržlenovou vňaťou.

www.biospotrebiteľ.sk

Polovinu veľkej hlávky zelí (nebo jednu menšiu) postrouháme najemno do väčšej misky. Z půl kila kysaného zelí slijeme nálev a přidáme ho k syrovému nastrouhanému zelí, kysané zelí nakrájíme najemno. Vše smícháme. Nadrobno nakrájíme cibuli a nasypeme ji do jednoho místa v míse. Posypeme ji solí (asi 1,5 lžičky) a pokapeme dvěma lžicemi oleje (např. olivového, ale může být i jiný). Necháme zatím bez míchání asi jednu hodinu stát. Cibule zjemní. Mezitím nastrouháme najemno tři velké mrkve a 5 velkých jablek (i se slupkou). Přidáme také do mísy a vše dobře promícháme. Podávat můžeme hned nebo můžeme nechat odležet v chladu. Hodí se buď jako příloha k hlavnímu jídlu nebo třeba jen tak s dalaťankou, jako lehká, vitamíny nabitá, večeře. (em)