

Zázračná CIZRNA

Cizrna je klasickým příkladem toho, že za málo peněz navaříte skvělý oběd pro celou rodinu.

Cizrna beraní je **luštěnina**, která dostala své jméno podle tvaru semen. Připomínají totiž beraní hlavu. Cizrna je vysoce výživná luštěnina příbuzná hrachu. Jinak se jí také říká **římský hrách** nebo **garbanzo**.



U nás je známá béžová odrůda, existuje ale i tmavá, a dokonce i zelená a červená.

Mezi tradiční cizrnové pochoutky patří známá pomazánka "**hummus**" a smažené koule **falafel** z rozmačkané a okořeněné cizrny. Cizrna se také pražila a přidávala do kávy, a to nejen ve Francii. I na Balkáně bylo téměř tradicí, že do pravé zrnkové kávy přidávali malé množství pražené a umleté cizrny – prý pro lepší pěnu.

Cizrnu znali už lidé před 12 tisíci lety. Nejvíce se podobá vařenému hrachu, ovšem má ještě zvláštní oříškovo-kaštanovou příchuť, a pokud ji uvaříte doměkka, získá dokonalou máslovou strukturu. Proto je výborná nejen samotná v salátech, ale i rozmixovaná do krémových omáček, polévek či pomazánek.

Díky svým významným terapeutickým vlastnostem je cizrna potravinou vhodnou pro lidi žijící v současném uspěchaném světě. Pomáhá snižovat cholesterol, předcházet zácpě a posilovat nervovou soustavu. Je vhodnou součástí dietního jídelníčku, ale také jídelníčku vegetariánů, těhotných žen a dětí. Její konzumace vám může pomoci stimulovat tvorbu kolagenu a zlepšit stav chrupavek a pojiv, snížit hladinu cholesterolu, příznivě působí na peristaltiku střev, trávení a detoxikaci organismu. Cizrna je vhodná **pro celiaky a diabetiky**, protože udržuje hladinu cukru v krvi a **neobsahuje lepek**.

Cizrna dodává tělu mnoho energie a je zdrojem nejdůležitějších živin (neobsahuje jen vitamin **B12**, který chybí ve všech druzích rostlinných potravin), dokonce se v ní nachází i malé množství provitaminu A a vitaminu C a E. Cizrna dodává významné množství **bílkovin**, které je stejné nebo větší než v mase či vejcích, ale menší než u jiných luštěnin bohatých na bílkoviny, jako např. čočka, sója nebo fazole. Cizrna je dobrým zdrojem vitaminů B2 a B6 a také **kyseliny listové**, která se podílí na správné funkci nervové soustavy (velice důležitá pro těhotné ženy a správný vývoj plodu) a snižování rizika infarktu myokardu. Sto gramů cizrny tělu dodá skoro trojnásobek doporučené denní dávky této živiny. Z minerálů stojí za zmínku hlavně **železo** (téměř třikrát více než v mase), fosfor, draslík, hořčík, vápník a zinek.

**CIZRNA JE TĚMĚŘ PLNOHODNOTNÁ POTRAVINA, KTERÁ MÁ SPRÁVNÝ POMĚR ŽIVIN.
PROTO JI LZE JÍST JAKO HLAVNÍ CHOD.**