

# Doceń cieciorkę



Cieciorka (ciecierzyca, *Cicer arietinum* L.) popularna w Indiach, Turcji czy Pakistanie jako powszechnie spożywany produkt będący dobrym i najtańszym źródłem białka i węglowodanów. W Polsce można kupić ją w sklepach ze zdrową żywnością. Cena 100 g produktu to około 2 zł. Występuje w opakowaniach od 400 g. Czy warto się nią zainteresować piszemy dalej.

Rynek produktów ze zdrową żywnością rośnie w siłę. Od wielu lat można w Polsce dostać wydawałoby się coraz bardziej egzotyczne produkty pochodzące z różnych części naszego globu. Cieciorka pojawiła się m.in. ze względu na zwiększającą się populację osób chorujących na różne alergię pokarmowe, ale i rosnące zainteresowanie kuchniami innych krajów. Spożywają ją głównie **wegetarianie**, traktując ją jako świetny **zamiennik białka** z produktów mięsnych. Jednak mogą ją jeść także osoby chorujące na **celiakę**, ponieważ nie zawiera ona w swoim składzie glutenu.

## Rodzaje ciecierzycy

Ciecierzycy występuje w 2 formach: **kabuli i desi**. Nasiona kabuli są duże o barwie kremowej, natomiast ziarna desi są małe i występują w wielu kolorach: kremowym, czarnym, brązowym, żółtym i zielonym. Najczęściej spożywana jest odmiana kabuli.

Zaliczana jest do **roślin strączkowych**. Nie występuje w dzikich odmianach. Zawsze pochodzi z regularnej produkcji. Zależnie od tego, w jakim zakątku świata jest produkowana, sam proces uprawiania wygląda odmiennie.

Cieciorka wykorzystywana jest w **postaci niezmielonej** w potrawach podobnie jak groch czy inne rośliny strączkowe. Może być także przemielona na **mąkę**. Ugotowana i zmielona wykorzystywana jest do przygotowania **hummusu**, czyli pasty do smarowania pieczywa.

## Cieciorką w zaparcia

$\frac{3}{4}$  szklanki (100 g) ciecierzycy pokrywa połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na  **błonnik** pokarmowy (ok. 13,5 g). Z tego ponad połowa, to ta frakcja błonnika, która odpowiedzialna jest za prawidłowe wypróżnianie (frakcja nierozpuszczalna). Można więc wysunąć wniosek, że spożywanie cieciorki na co dzień pomoże w walce z **zaparciami**, ale także będzie miało wpływ na profilaktykę **nowotworów jelita grubego**.

Pozostała część błonnika znajdująca się w tych nasionach to frakcja rozpuszczalna. Ona z kolei może wspomagać proces **obniżania poziomu cukru we krwi**, a także złego **cholesterolu**, cholesterolu ogółem a także trójglicerydów.

## **Cieciorą w wolne rodniki**

Te rzadko spożywane nasiona są także dobrym źródłem kwasu alfa-linolenowego, kwasów omega-3, których to polskiej diecie jest ciągle za mało. Spożywanie produktów będących dobrym źródłem tych składników może mieć korzystny wpływ na układ krążenia i profilaktykę chorób z nim związanych

Cieciora może także pomóc w walce z wolnymi rodnikami, ponieważ ma sporo **antyoksydantów**, m.in.: witaminę C, E, beta-karoten oraz związki fenolowe. W zależności od rodzaju ciecierzycy może ona zawierać w swym składzie: flawonoidy, kwercetynę. Jest także źródłem składników mineralnych takich jak: żelazo, cynk, miedź czy magnez, potas, wapń oraz witamin: z grupy B, PP, kwasu foliowego, .

Energia pochodząca z  $\frac{3}{4}$  szklanki ciecierzycy to około **330 kcal**. W tym około 200 kcal przypada na węglowodany, 50 kcal na białko i pozostała ilość na tłuszcz.

Dla osób, które jeszcze nie znają smaku ciecierzycy przepis. Mam nadzieję, że ta sałatka zachęci do wprowadzenia cieciorki do swojego codziennego odżywiania:

### **Sałatka z ciecierzycy:**

#### **Składniki:**

1 szklanka ciecierzycy

1 burak

$\frac{1}{2}$  szklanki kaszy (rodzaj wg uznania)

$\frac{1}{2}$  jabłka lub innego ulubionego owocu

trochę jogurtu naturalnego

cebula

liście mięty

sok z cytryny

przyprawy do smaku

#### **Przygotowanie:**

1. Ciecierzycę namocz na noc.
2. Ugotuj: ciecierzycę, kaszę i buraka.
3. Składniki ostudź. Warzywa pokrój.
4. Wszystko wymieszaj i spożywaj.