Cizrna předchází stárnutí

Proč bychom měli jíst cizrnu?

Cizrna neboli římský hrách patří mezi nejkvalitnější luštěniny vhodné pro lidskou výživu. Cizrna obsahuje **vysoké množství sacharidů, bílkovin a vlákniny**, takže nás rychle zasytí. Je vhodnou součástí dietního jídelníčku, ale také jídelníčku vegetariánů, těhotných žen a dětí.

Cizrna je **výborným zdrojem lysinu, má vysoký podíl nenasycené mastné kyseliny linolové**, která patří mezi tzv. Omega 6 mastné kyseliny a **je účinná v prevenci onemocnění srdečně-cévní soustavy (snižuje hladinu cholesterolu)**. Významný je **i obsah vápníku a železa**. Z vitaminů je zde **pozoruhodný obsah kyseliny pangamové (vitamin B15)**, která je účinný antioxidant a **pomáhá předcházet procesu stárnutí**.

Postup přípravy cizrny

Pro lepší stravitelnost a menší nadýmání je potřeba cizrnu před samotným vařením **namočit (minimálně na 4 až 8 hodin)**, avšak daleko **lepší je nechat ji 1 až 2 dny naklíčit**. Tímto naklíčením se velmi **zlepší chuť cizrny a právě i její stravitelnost**.

Cizrnu propláchneme, zalijeme čistou vodou a necháme v teple 2 dny bobtnat a klíčit. Denně vodu vyměňujeme. Je-li teplo, tak i dvakrát denně, aby se voda nezačala kazit – na hladině se pak vytvoří pěna. Po nabobtnání vodu slijeme a odstraníme tmavé kuličky, protože tato zrna stejně nenaklíčí.

Přebranou a nabobtnanou cizrnu **zalijeme studenou vodou a dáme vařit**. Cizrnu **vaříme odkrytou mírným varem doměkka alespoň jednu hodinu**. Vodu **solíme nejlépe na závěr**. Uvařenou cizrnu scedíme a používáme při přípravě pokrmů jako jinou luštěninu.

Další možností je použít sterilovanou cizrnu z konzervy. Její příprava je mnohem jednodušší a rychlejší, bohužel však musíme počítat s tím, že takto upravená cizrna nemá takové výživové hodnoty jako v suché formě.

Co můžeme uvařit z cizrny?

Cizrna má jemně oříškovou chuť. **Semena cizrny můžete kromě vaření smažit či pražit** – například děti milují praženou cizrnu obalenou v cukru. Dlouho byla populární i **cizrnová káva** a vynikající je rovněž **chléb z cizrnové a pšeničné mouky (roti)**.

Jedním z nejznámějších pokrmů z cizrny je však **španělská cizrnová polévka (garbanzo).**

Ve středomoří se s oblibou konzumuje **kaše nebo také pomazánka připravovaná z uvařených cizrnových semen (hummus).**

V orientální kuchyni pak cizrnu nejčastěji upravují na **fritované placičky či kuličky (falafel).**