

## Kráľovná strukovín

Viete si dnes predstaviť, že by ste zaplatili za nákup šošoviciou? Tak tomu totiž bolo kedysi. Šošovica je známa už niekoľko storočí a viaceré zdroje tvrdia, že pochádza zo Stredného východu - Indie, kde slúžila ako výmenné platidlo pri obchodovaní. V Indii sa dokonca dodnes pestuje vyše päťdesiat rôznych odrôd tejto strukoviny. Prvý recept na šošovicový pokrm sa našiel v Ríme už v 4. storočí p.n.l..



Napriek tomu, že túto strukovinu nahradili peniaze, hodnotu šošovice netreba podceňovať. Skrýva v sebe bohatstvo, aj keď odlišného charakteru. Šošovica je bohatá na bielkoviny, má významný obsah esenciálnych aminokyselín. Preto sa často považuje za ideálnu náhradu mäsa. Zasytí vás a poskytne vám dostatok energie. Môže za to komplex sacharidov, ktoré zabezpečujú plynulý prísun glukózy do krvi a buniek. Organizmus si tak udržiava počas niekoľkých hodín rovnomernú hladinu cukru a glukózy. Táto hladina predstavuje veľký význam pre činnosť nášho mozgu a nervov. Šošovica je tiež skvelý zdroj železa, vápnika a draslíka. A dobrá správa pre tých, ktorí chudnú, táto strukovina pomáha bojovať s odbúravaním podkožného tuku. Okrem spomínaných výživných látok vedci odhalili i ďalšie prospešné účinky šošovice. Drobná strukovina skrýva v sebe množstvo vysoko aktívnych látok a minerálov (najmä zinok), ktoré posilňujú činnosť nervov, mozgu a obličiek.

### Aké druhy šošovice poznáme?

Rôzne odrody šošovice rozlišujeme podľa farby. Všetky druhy majú plochý diskovitý tvar, líšia sa však veľkosťou. Predávajú sa celé alebo polené. Je to jediná strukovina, ktorá sa pred varením nemusí namáčať.

### Hnedá šošovica

Klasika spomedzi všetkých druhov. Je zaujímavá tým, že obsahuje sedemkrát viac železa ako špenát, je bohatým zdrojom vápnika, železa, selénu, fosforu, zinku, vitamínov B1, B6 a B12 a predovšetkým kyseliny listovej. Má výborné nutričné hodnoty a vďaka tomu je veľmi cennou potravinou pre vegetariánov.

### Červená šošovica

Červená šošovica má oveľa jemnejšiu chuť ako ostatné druhy šošovice, je považovaná za jednu z najsladších a ocenia ju najmä ľudia s anémiou, pretože obsahuje bohaté množstvo železa.

### Čierna šošovica

Čierna šošovica, nazývaná aj beluga, zaujme najmä svojou farbou. Jej chuť by sme mohli prirovnať k orechom, či gaštanom. Aj po uvarení je čierna a lesklá, hovorí sa o nej ako o „kaviári vegetariánov“. Veľkou výhodou je jej rýchla príprava. Aj keď sa Vám bude po uvarení zdať tvrdá, tak verte, že presne taká má byť. V porovnaní s hnedou šošovicou je táto oveľa pevnejšia a hutnejšia.

### Zelená šošovica

Je známa aj pod názvom "puy green lentil". Zaujímavá je svojím sfarbením, ktoré je tmavo zelené, posiate tmavými škvrkami. Jej chuť je robustná až korenistá, na rozdiel od ostatných druhov nespôsobuje nadúvanie. Pred varením by sa mala opláchnuť pod tečúcou vodou a následne variť 40 minút. Jej varenie je oproti ostatným dlhšou záležitosťou. Po uvarení si drží svoju pevnú štruktúru, len tak ľahko sa nerozvarí. Aj preto je vhodná do šalátov a príloh.

### Žltá šošovica

Má ázijský pôvod. Často je označovaná výrazom „dal“. Zvykne sa pripravovať s kari ako hlavné jedlo alebo ako príloha.

A zaujímavosť nakoniec: čím sú zrnká šošovice menšie, tým intenzívnejšia je ich chuť.