



cizrna na jídelním lístku  
v měsíci listopadu



# Co je to cizrna ?

- ▶ Název cizrna pochází z latinského slova **cicer**, odkazující na rostlinnou čeleď luštěnin, **Fabaceae**.
- ▶ Je také známá pod jménem **fazole garbanzo**.
- ▶ Fazole a arašidy jsou další známé potraviny, které se nacházejí v této rodině luštěnin.
- ▶ Cizrna se objevila již v Turecku asi **3 500 př.nl.**
- ▶ Největším producentem cizrny na světě je **Indie**.
- ▶ Je vynikajícím zdrojem sacharidů, bílkovin, vlákniny, vitamínů skupiny B a některých minerálů a je výživným základem mnoha diet.

# Nutriční hodnoty cizrny

- ▶ Je bohatá na **vlákninu** a **bílkoviny**. Obsahují také několik klíčových **vitaminů** a **minerálů**.
- ▶ Cizrna obsahuje **železo** a **vápník** a řadu živin, včetně bílkovin, nezbytné pro zdraví kostí, svalů a kůže.  
Pro lidi, kteří omezují spotřebu masa, může pokrm z cizrny a rýže přispět významným množstvím bílkovin do jídelníčku. **Šálek cizrny poskytuje téměř 1/3 denní potřeby bílkovin pro dospělého člověka.**
- ▶ Sušená i konzervovaná cizrna má **nízký glykemický index** a **nízkou glykemickou zátěž**.  
Tím je možno předcházet náhlým nárůstům hladiny krevního cukru a inzulínu, což může zlepšit celkovou kontrolu krevního cukru u lidí s diabetem 2. typu.
- ▶ Sytící účinek vysokého obsahu vlákniny a bílkovin v cizrně může pomoci při regulaci hmotnosti.

# Jak uvařit správně cizrnu?

- ▶ Cizrnu si můžete koupit po celý rok v obchodě, a to buď **sušenou** nebo **konzervovanou** z plechovky, s kterou už nemusíte nic dělat, ale je připravená přímo ke konzumaci. Ale co ta sušená, jak ji správně uvařit?
- ▶ Zbavím případných nečistot, **propláchněte a proberte**.
- ▶ **Nechte cizrnu ve vodě přes noc**, nebo dokud se snadno nerozdělí mezi prsty. Namáčení sušených luštěnin zkracuje dobu vaření, pomáhá rozkládat složky, které mohou způsobit nadýmání a nafouknutí břicha, a odstraňuje některé škodlivé látky ze syrových luštěnin.
- ▶ **Sced'te a znovu propláchněte** cizrnu, poté ji vložte do hrnce velkým množstvím vody. **Vařte cca 2 hodiny**, dokud nezměkne. Nezapomeňte čas od času doplnit vodu.

# Kde cizrnu používat?

- ▶ **Pečená cizrna** - oblíbená pochoutka k filmu, pokud chcete zdravější variantu večerního mlsání. Pečená cizrna pojme téměř jakékoli bylinky a koření, takže fantazii se meze nekladou. Takto opečenou cizrnu můžete posypat i salát nebo ji přidat do polévky.
- ▶ **Polévky a dušené pokrmy** - Cizrna se skvěle hodí jako závěrka do polévky místo krutonů a také do dušených či vařených jídel jako je kari nebo vegetariánský guláš.
- ▶ **Zahušť'ovadlo**-místo jíšky použijte jednoduše cizrnu. Stačí ji rozmixovat na pyré a přimíchat do polévky či omáčky.
- ▶ **Saláty, těstoviny** - pokud máte problém zařadit cizrnu do svého jídelníčku, jednoduše ji přidejte do oblíbeného salátu nebo k těstovinám.
- ▶ **Aquafaba** - Aquafaba je vlastně tekutina, kterou najdete v plechovkách od cizrny. Věřte nebo ne, dá se vyšlehat do nádherné pěny a použít místo vaječných bílků do veganského pečení nebo na tvorbu pusinek.
- ▶ **1 kg suché cizrny = 2 kg vařené cizrny**

# Recepty z cizrny:

## Pečená cizrna

- ▶ **Potřebujeme:**
- ▶ Vařená nebo konzervovaná cizrna (množství je zcela na vás)
- ▶ Olivový olej
- ▶ Sůl a oblíbené koření (výborná je mletá paprika nebo chilli)
- ▶ **Postup:**
- ▶ Předehřejte troubu na 180 °C a cizrnu sced'te a propláchněte.
- ▶ Rozložte cizrnu na kuchyňskou utěrku a jemně ji osušte. Než je zalijete olivovým olejem,
- ▶ je důležité se ujistit, že jsou úplně suché - vlhká cizrna v troubě nekřupe. Vyhod'te všechny volné slupky z vnější strany cizrny.
- ▶ Přeneste cizrnu na plech vyložený pečicím papírem a pokapejte ji olivovým olejem a špetkou mořské soli.
- ▶ Přeneste plech do předehřáté trouby a pečte dokřupava, což může trvat zhruba 15-20 minut.
- ▶ Vyndejte z trouby, a ještě teplou cizrnu posypte špetkou oblíbeného koření. Dobrou chuť.

# Recepty z cizrny

## Humus

► **Potřebujeme:**

- 2 plechovky cizrny (nebo předvařené cizrny)
- 2 polévkové lžíce tahini pasty
- 2 stroužky česneku
- Šťáva z citronu
- Sůl, pepř
- Kmín (výborný je i římský kmín)

► **Postup:**

- Všechno dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Dochutíme podle sebe, každý má rád hummus trochu jinak. Někdo si tam přidá více citrónové šťávy a jiný přidá třeba chilli.
- Podávejte s pečivem nebo se zeleninou jako výbornou svačinku.
-



# Co je hummus?

- ▶ Hummus je krémový dip či pomazánka, která se vyrábí tradičně z cizrny, tahini a koření. Z koření je nejvýraznější česnek a římský kmín, ale můžete do hummusu přidat i další koření, jako je červená nebo uzená paprika, chili nebo i oblíbené bylinky.
- ▶ Cizrna (nebo fazole garbanzo) je základem hummusu. Můžete použít vařenou cizrnu, ale jednodušší je použít cizrnu z konzervy.
- ▶ Cizrna je na přípravu pomazánek ideální, protože při rozmixování se z ní stává hladká a krémová pasta. Ideální je cizrnu i oloupat, protože někoho může nadýmat a z oloupané cizrny je hummus krémovější.
- ▶ Tahini je pasta vyrobená z mletých a jemně opražených sezamových semínek. Tvoří základ chuti hummusu. Bez tahini se neobejdete. Tahini si můžete koupit v obchodě nebo si ho můžete vyrobit sami.

# Co je humus?

- ▶ **Správné koření** je to, co udělá z vašeho hummusu lepší pomazánku než tu, kterou si koupíte v obchodě. Důležitá je **šťáva z čerstvého citronu**, pokud ji nahradíte citronovou šťávou, která se kupuje v plastových láhvích nikdy nebude hummus tak dobrý.
- ▶ **Používejte raději čerstvý česnek**, případně pečený česnek, než ten práškový a nezapomeňte na **římský kmín**. V tomto případě se opravdu nevyplatí ho nahrazovat tím klasickým, protože má naprosto odlišnou chuť. Další koření je už na vaší fantazii, můžete přidat červenou nebo **uzenou papriku**, chilli i nějaké čerstvé bylinky.
- ▶ **Olivový olej** pomáhá k dokonalé krémové textuře hummusu. Platí, že přidáváme takový olivový olej, který by nám chutnal i samotný na lžici. Můžete použít ale i ovocný olivový olej, například pomerančový nebo citronový. Experimentování s olivovými oleji ale doporučujeme až poté, co vyrobíte dokonalý klasický hummus.



Prezentaci připravila:  
Bc. Věra Šmídová

Čerpáno ze zdroje:  
<https://www.ochutnejorech.cz/>