

---

# Soczewica

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2596 razy.

W Egipcie uprawiano ją ponad 2000 lat p.n.e. Chleb z soczewicy Egipcjanie wkładali zmarłym do grobowców jako pożywienie. W starożytnej Grecji i Rzymie soczewica była pokarmem ubogich. Grecy medycy uważali, że systematyczne jedzenie soczewicy ma działanie uspokajające. Soczewica wymaga ciepłego, suchego klimatu. Dziś uprawia się ją głównie w krajach arabskich, Indiach, Hiszpanii, Stanach Zjednoczonych. Łodyga soczewicy osiąga 75 cm długości, jest wątła, pokłada się albo pnie. Owocem jest krótki, nieco pękaty strąk, ze spłaszczonymi, soczewkowatymi nasionami średnicy 4,5-7 mm. W zależności od odmiany nasiona mogą być brązowe, czerwone /pomarańczowe/ lub ziemnozielone. Nasiona soczewicy, całe albo obłuskane, spożywa się po ugotowaniu. Przyrządza się je jako jarzynę, dodaje do zup, potraw z curry i dań zbożowych. Z soczewicy można robić puree i mąkę, którą niekiedy wykorzystuje się przy wypieku chleba. Soczewica jest powszechnie stosowana w kuchni arabskiej i indyjskiej. Soczewicę bardzo lubią Niemcy i podają jako tradycyjne danie noworoczne, wierząc, że zapewni domowi dobrobyt.