Dane aktualne na dzień: 27-11-2025 09:50

Link do produktu: https://www.goldplants.eu/nasiona-soczewica-jadalna-afr38-p-7151.html

Nasiona Soczewica jadalna Afr38

Cena	**12,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**10 dni**
Numer katalogowy	**Afr38**
Kod producenta	**Afr38**
Kolor	**zielony**

Opis produktu

Nasiona Soczewica jadalna

Lens culinaris Medik. Brown Lentil

Soczewica jest rośliną stryczkową o wysokiej zawartości białka, dzięki czemu z powodzeniem może zastępować mięso w diecie wegetarian. Soczewica jest także polecana osobom, które mają wysokie zapotrzebowanie na białko w diecie, czyli sportowcom, pracownikom fizycznym oraz mamom karmiącym piersią. **Poza tym soczewica posiada cenne składniki odżywcze takie jak wapń, żelazo, beta-karoten, magnez, potas, fosfor, witaminę A i PP oraz witaminy z grupy B, dzięki czemu wpływa pozytywnie na nasze zdrowie.**

Opisywana roślina uprawna dobrze rozwija się w klimacie kontynentalnym. W Polsce, najlepsze warunki dla uprawy soczewicy znajdują się we wschodniej części kraju. Pod względem warunków glebowych roślina ta nie jest zbyt wymagająca. Można ją z powodzeniem uprawiać na lżejszych i przepuszczalnych glebach o umiarkowanej wilgotności.

Soczewica jest rośliną dnia długiego kwitnącą przez znaczną część okresu wegetacyjnego trwającego około 110 dni. Zbiory soczewicy przypadają zwykle na przełom lipca i sierpnia, kiedy dolne strąki mają brązowy odcień, a nasiona są twarde.

Opakowanie zawiera 50 szt. nasion

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- **Soczewica jest lekkostrawna,** usprawnia trawienie, pomaga uporać się z zaparciami, chroni też przed anemią, miażdżycą oraz nadciśnieniem. Z układem krwionośnym wiąże się jeszcze jedna właściwość soczewicy, Substancje w niej zawarte pomagają utrzymać właściwy poziom cukru we krwi.
- Jadalna soczewica występuje w różnych odmianach – **czerwonej, żółtej, zielonej i brązowej.**
- Soczewica nie powinna być siana rok po roku w tym samym miejscu, ani też na obszarze gruntu rolnego, na którym w roku poprzednim były uprawiane wieloletnie rośliny gromadzące azot w glebie.
- Jeszcze przed II wojną światową soczewica była bardzo popularną rośliną uprawną. Obecnie Polska zdecydowanie nie należy do liderów rolnego rynku. W Europie głównymi producentami soczewicy są Francja i Hiszpania.

Gołąbki z soczewicą

SKŁADNIKI: kapusta pekińska, 1/2 szklanki soczewicy, 1/2 szklanki ryżu, cebula, marchewka, 2 suszone grzyby, mały koncentrat pomidorowy, 2 łyżki śmietany, natka pietruszki, olej, sól, pieprz, tymianek, curry do smaku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Soczewicę namoczyć w wodzie na godzinę razem z suszonymi grzybami. Następnie zalać nową wodą i ugotować na miękko, dodając do gotowania marchewkę. Ryż ugotować na sypko w 1/2 szklanki wody. Kapustę podzielić na liście. Sparzyć je w misce wrzącą wodą. Ściąć grube nerwy biegnące przez środek liści. Cebulę pokroić w kostkę i przesmażyć na oleju. Wymieszać soczewicę, ryż, startą marchew, pokrojone grzyby, usmażoną cebulę, sól i curry. Garnek z grubym dnem wyłożyć kilkoma liśćmi kapusty. Na nich układać ciasno gołąbki z liści kapusty wypełnioną farszem. Podlać koncentratem pomidorowym rozrobionym w 1/2 szklanki wody, śmietaną, pieprzem i tymiankiem. Smacznego!

NA FOTOGRAFII

Soczewica jadalna

Lens culinaris Medik. Brown Lentil

DLACZEGO WARTO KUPIĆ U NAS

- Jesteśmy w czołówce wśród internetowych sprzedawców produktów dla domu i ogrodu.
- Posiadamy wieloletnie doświadczenie w branży ogrodniczej. Cieszymy się zaufaniem naszych klientów dzięki rzetelności świadczonych usług i naszemu profesjonalizmowi.
- Produkty, które Państwu proponujemy cechują się wysoką jakością, korzystamy z usług tylko sprawdzonych producentów.
- Zawsze służymy pomocą, doradzamy oraz zapewniamy miłą i fachową obsługę.