

Ciecierzycza 25 kg

Kod Bakaliowo: 1386



UWAGA: Zdjęcie poglądowe dla całej rodziny produktów.

Dane techniczne:

- Waga 25.00
- Waga 25.00

Ciecierzycza, znana także jako ciecioraka lub groch włoski, to roślina strączkowa, której właściwości zdrowotne od dawna są doceniane w krajach basenu Morza Śródziemnomorskiego i Bliskiego Wschodu. W kuchni arabskiej ciecierzycę wykorzystuje się do przyrządzenia słynnych falafeli czy humusu, czyli pasty do smarowania pieczywa. W Egipcie nasiona ciecierzycy traktowane są jako afrodyzjak, ponieważ działają silnie pobudzająco.

Ciecierzycza zawiera m.in. białko oraz „dobre” węglowodany (czyli złożone), witaminy A, C, E i z grupy B, oraz wiele związków mineralnych, np. żelazo, miedź, mangan, cynk, fosfor, wapń, magnez i potas.

Ciecioraka jest też źródłem antyoksydantów, które neutralizują niekorzystne działanie wolnych rodników. Badania wykazują, że jadłospis bogaty w antyoksydanty może zmniejszać ryzyko choroby niedokrwiennej serca oraz mieć właściwości przeciwnowotworowe.



Groch włoski dostarcza także steroli roślinnych i dużej ilości błonnika pokarmowego. Ten ostatni m.in. zapobiega zaparciom oraz może wpływać korzystnie na profil lipidowy i stężenie glukozy we krwi. Błonnik stanowi też swego rodzaju pokarm dla korzystnych bakterii jelitowych.

Kraj pochodzenia: Rosja