

Тученицата – не просто бурен, а ценно растение!

Тученицата в България се третира като бурен и хората по всякакъв начин се опитват да я унищожат, а в същото време по цял свят е ценен зеленчук, който се култивира и продава, и то на съвсем не ниска цена. В Германия например тя е по-скъпа от гроздето, а в Гърция и Турция я предлагат на пазара както марулите.

Имало е време, когато този зеленчук се е оценявал по достойнство. Но днес е напълно забравен, макар че е разпространен като бурен из цялата страна и расте на всевъзможни места в изобилие. Нейният декоративен събрат е Калдъръмчето- и двете принадлежат към семейство Тученицови.

Колкото и невероятно да ви звучи, ако сте решили да подсилите организма си или да му дадете нещо, което ще му помогне да изгради силна имунна система, можете оправдано да се обърнете към тази кралска особа. Ботаническото ѝ име е *Portulaca oleracea* и по света отдавна е позната като лечебно растение. Използвана е като средство за лекуване при редица оплаквания като артрит, главоболие, изгаряния, кашлица и други.

Тученицата е много богата на хранителни вещества. Тя съдържа повече омега-3 мастни киселини дори от някои рибни масла и е изключително подходяща за хора на вегетарианска диета. Към богатството си дебелият месест лист на тученицата причисляват и витамините А, В, С и Е, както и така важните минерали калий, калций, и магнезий. Тученицата съдържа 7-8 пъти повече витамин С от цитрусовите плодове.

Благодарение на високото си съдържание на магнезий, повече от всяко друго листово растение, тученицата е полезна за укрепване на сърцето, превенция на аритмия и подсилване на имунната система. Тя може да бъде и средство за успокояване на мигрената и мускулното напрежение.

Тученицата е комбинация от фибри, витамини и минерали, събрани само в 16 калории за 100 гр. продукт. В 100 грама от растението има 350 мг алфалиноленова киселина.

В тученицата им два вида пигменти, които са мощни антиоксиданти – бетацанин и бетаксантин.

Листата ѝ са сочни и вкусни, целулозата ѝ е нежна. Появява се късно напролет, когато повечето листови зеленчуци вече вретеният и не са годни за консумация. Може да се бере до появата на първите слани.

Вярва се, че растението пази от зли духове, а носено до тялото, привличало късмет и любов. Някои хора я слагат под възглавницата си, за да ги предпазва от кошмари.

Приложение в кухнята

За диабетиците например рецептата е много лесна – режат се листата на салата, може да се прибави магданоз, ръси се с оцет, със зехтин или олио. Друг много вкусен вариант е да се приготви сух таратор- вместо краставици се слага тученица, орехи, чесън. И колкото повече се консумира, толкова по-добре. Не е приятна за варене, при замразяване става лигава, най- доброто е да се използва прясна.

Както стъблата, така и листата на тученицата могат да бъдат консумирани. Пресните сурови листа на тученицата се използват като добавка или основна част на салата, или като съставка на сок от зеленолистни. Тя може да се добави и към стандартни рецепти със спанак и лапад. Въпреки, че антиоксидантните ѝ свойства съществено намаляват при кулинарна обработка, част от минералите, флавоноидите и каротените могат да се запазят при приготвяне на пара.

