

Lencse

A hüvelyesek vetőmagjai közül a Primag webáruházban elérhető a tavaszi és őszi borsó, a csicseriborsó, de megtalálható a bükköny többféle típusa is, mint a pannon bükköny, a szöszös bükköny és a tavaszi bükköny. Emellett lóbab és szója vetőmagfajtákat is kínálunk. Étkezési célokra való, illetve zöldtakarmánynak, valamint abraknak alkalmas növényt és termést adó kiváló minőségű vetőmagjaink megbízható forrásból származnak, a lehető legmagasabb minőségűek és a fenntartható gazdálkodást szolgálják. Megbízható minőség, versenyképes áron.

A hüvelyesek vetőmagjai A-tól Z-ig.

Termék	STÁTUSZ	KISZERELÉS	NETTÓ EGYSÉGÁR
Lencse barna csávázatlan kereskedelmi	Rendelhető	25 kg/zsák	3 484 Ft/kg
Lencse zöld csávázatlan kereskedelmi	Rendelhető	25 kg/zsák	3 729 Ft/kg
Estonil sárga csávázatlan kereskedelmi	Előrendelhető	25 kg/zsák	
Pinklevi barna csávázatlan szuper elit	Előrendelhető	25 kg/zsák	
Rézi barna csávázatlan szuper elit	Előrendelhető	25 kg/zsák	

A lencse mint zöldtrágya növény

A zöldtrágyázás egy olyan talajjavító eljárás, amely során a talajba zöld növényi anyagot dolgoznak be. A [zöldtrágya növények](#) javítják a talaj szerkezetét, növelik a szervesanyag-tartalmát, megkötik a légköri nitrogént, gátolják a gyomnövények terjedését és elősegítik a haszonnövények

táplálkozását³. A lencse kiválóan alkalmas zöldtrágya növénynek, mert:

- Gyorsan nő és korán virágzik, így rövid idő alatt nagy mennyiségű biomasszát termel.
- Nitrogénmegkötő baktériumokkal szimbiózisban él, amelyek segítségével a légköri nitrogént ammóniummá alakítják, ami a talajban maradványként szolgál.
- Jó vízgazdálkodó képességgel rendelkezik, így kevésbé igényli az öntözést
- Alacsony igényű a talaj minőségét illetően, jól tűri a savanyú és meszes talajokat is.
- Kevésbé érzékeny a kártevőkre és betegségekre, mint más [hüvelyesek](#).

A lencse mint élelmezési növény

A lencse mint élelmezési növény egyike a legrégebbi kultúrnövényeinknek, amelyet már a kőkorszakban is termesztettek. A lencsemagok különféle színűek és méretűek lehetnek, attól függően, hogy milyen fajtáról van szó. A leggyakoribb színek a sárga, barna, zöld és vörös. A lencse magas tápértékű élelmiszer, amely számos előnnyel jár az emberi egészségre:

- Gazdag fehérjében (100 g-ban átlagosan 26 g), ami fontos az izomzat felépítéséhez és fenntartásához
- Magas rosttartalmú (100 g-ban átlagosan 31 g), ami segíti az emésztést, csökkenti a koleszterinszintet és a vércukorszintet, valamint előnyös hatással van a bélflórára
- Tartalmaz többféle B-vitamint (pl. tiamin, riboflavin, niacin, folsav), amelyek fontosak az idegrendszer működéséhez, az anyagcsere-folyamatokhoz és a vérképzéshez
- Jelentős mennyiségű vasat (100 g-ban átlagosan 7,5 mg) is tartalmaz, ami a hemoglobin alkotóeleme, és szerepet játszik az oxigénszállításban és az immunrendszer erősítésében
- Egyéb ásványi anyagokat is tartalmaz, mint például kálium, kalcium, magnézium, cink, réz és mangán, amelyek szükségesek a csontok, a fogak, az izmok és az enzimek egészségéhez

A lencse tehát mind zöldtrágyázásra, mind élelmezésre kiválóan alkalmas növény, amelyet érdemes beépíteni a gazdálkodásba és az étrendbe. A lencse sokféle módon elkészíthető, például levesként, főzelékként, salátaként vagy köretként. A lencse ízét fokozhatjuk fűszerekkel, mint például babérlevél, kakukkfű, rozmarin vagy koriander. A lencse jól harmonizál más hüvelyesekkel, gabonafélékkel, zöldségekkel és hússal is. A lencse tehát nemcsak egészséges, hanem ízletes és változatos étel is.

— 1991 —