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
Estonil sárga csávázatlan kereskedelmi	Rendelhető	25 kg/zsák	**809** Ft/kg
Lencse barna csávázatlan kereskedelmi	Előrendelhető	1000 kg/big-bag	
Lencse zöld csávázatlan kereskedelmi	Előrendelhető	1000 kg/big-bag	

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 maradva tápanyagként 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, rozmaring vagy koriander. A lencse jól harmonizál más hüvelyesekkel, gabonafélékkel, zöldségekkel és húsokkal is. A lencse tehát nemcsak egészséges, hanem ízletes és változatos étel is.

PRIMAG
1991