

Kopalnia białka



Rośliny strączkowe to źródło białka roślinnego, którego wartość odżywcza jest znacznie wyższa niż białka pochodzącego ze zbóż. Co prawda nie dorównują pod względem tym większości produktów pochodzenia zwierzęcego, ale wśród roślin królują.

Fasola jest najstarszym i najpopularniejszym warzywem, uprawianym i spożywanym w minionych wiekach. Była pożywieniem starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian, którzy czcili ją jako symbol życia. Do Polski trafiła w XVII wieku.

Groch, fasola, bób, ciecierzycza

Do warzyw strączkowych należą przede wszystkim groch, fasola, bób, soja, soczewica i ciecierzycza. Podstawowe zalety warzyw strączkowych to wysoka zawartość białka roślinnego 20-35% (w soi nawet do 50%), duża zawartość błonnika pokarmowego, niewielka zawartość tłuszczu, (za wyjątkiem soi, która zawiera go około 18%), wysoka zawartość składników mineralnych, przede wszystkim fosforu, potasu, wapnia, magnezu oraz żelaza, cynku, miedzi, manganu oraz duża zawartość witamin z grupy B.

W porównaniu z innymi produktami spożywczymi zawiera niewiele witaminy A oraz śladowe ilości wi-

taminy C i E. Warzywa strączkowe charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym. Wartość odżywcza suchych nasion roślin strączkowych, przechowywanych w szczelnie zamkniętych opakowaniach, pozostaje niezmienną.

Alergia na soję

Pamiętając o zaletach warzyw strączkowych, nie można zapomnieć o ich mankamentach. Włączając warzywa strączkowe do diety pamiętajmy zatem, że mimo wysokiej zawartości makro- i mikrośladków, ich przyswajalność nie jest zbyt duża. Odpowiada za to błonnik pokarmowy oraz fityniany, które ograniczają przyswajanie tych elementów przez organizm. Z kolei soja jest najsilniejszym alergenem pokarmowym spośród wszystkich strączkowych.

Nie dla puszystych

Suche nasiona nie są tak lekkostrawne jak fasolka szparagowa, nie powinny więc wchodzić w skład posiłków ludzi otyłych, cierpiących na schorzenia układu pokarmowego oraz prowadzących siedzący tryb życia. Trzeba także brać pod uwagę jej kwasotwórcze działanie na organizm, a to ze względu na znaczną zawartość białka, skrobi i fosforu. Dlatego obok fasoli, w jadłospisie powinny znaleźć się koniecznie warzywa odkwaszające organizm.

Wiadomo, że spożycie nasion strączkowych wywołuje wzdęcia. Efekt ten

można zmniejszyć, mocząc nasiona przez kilkanaście godzin i gotując je w świeżej wodzie z dodatkiem zmielonego kminku i majeranku, oregano lub czosnku. Namoczenie fasoli na noc, skraca czas gotowania i usuwa składniki będące przyczyną powstawania gazów.

■ Zupa gospodarska

Składniki: szklanka fasoli, łyżeczka soli, 25 dag żeberek wieprzowych, kilka świeżych lub kiszonych grzybów, pęczek włoszczyzny, 25 dag włoskiej kapusty, 5-6 ziemniaków, liść laurowy, 3-4 ziela angielskie, 2-3 ząbki czosnku, pół szklanki śmietany, 2 łyżki posiekanej zieleniny

Fasolę namoczyć na noc w przegotowanej, letniej wodzie, odcedzić zalać świeżą wodą i powoli gotować. Żeberka pokroić na porcje i dodać do fasoli, a w momencie kiedy fasola i mięso będą półmiękkie dodać włoszczyznę, poszatowaną kapustę, pokrojone ziemniaki i przyprawy. Ząbki czosnku zmiażdżyć, dodać do śmietany, wlać do zupy i zagotować. Posypać zieleniną, podawać.

■ Zupa z soczewicy z makaronem i grzybami

Składniki: 15 dag soczewicy, 1250 ml wody, 2 dag suszonych grzybów, sól, 15 dag makaronu, 2 cebule, 3 łyżki masła, pieprz, sól, przyprawa do zup, natka pietruszki

Namoczoną soczewicę odcedzić, ugotować w świeżej wodzie. Grzyby namoczyć, ugotować, pokroić w paski i wraz z wywarem dodać do soczewicy. Gdy soczewica jest prawie miękka, osolić, dodać makaron i przysmażoną na złoty kolor cebulę, chwilę gotować, aż makaron stanie się miękki, przyprawić, posypać natką pietruszki.

■ Humus

Składniki: 20 dag ciecioriki (suchych nasion) lub puszka (ok. 40 dag), 4 zmiażdżone ząbki czosnku, sok z ¼ cytryny, 3 łyżki oliwy, 3 łyżki pasty sezamowej (tahini), sól do smaku Surową cieciorkę moczyć przez dobę, a następnie gotować przez godzinę. Ugotowaną zmiksować ra-

zem z wodą pozostałą z gotowania. Jeśli używamy ciecioriki z puszki to miksujemy z ciecżą, w której jest w puszcze. Pozostałe składniki połączyć i dokładnie wymieszać.

■ Pierogi z zieloną soczewicą

Ciasto pierogowe: według własnego przepisu

Farsz: szklanka soczewicy, 30 dag pieczarek (lub 30 dag zmielonego mięsa wołowego), duża cebula, 3 łyżki tłuszczu, jajko, 3 łyżki tartej bułki, sól, pieprz

Soczewicę ugotować. Pieczarki opłukać, poszatkować. Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na tłuszczu. Dodać pieczarki i smażyć mieszając, aż odparuje sok, a po przestudzeniu zemleć razem z soczewicą. Do masy dodać jajko, tartą bułkę i przyprawy. Dokładnie wymieszać.

■ Kotlety z ciecierzycy

Składniki: puszka (ok. 40 dag) ciecierzycy, po łyżce bułki tartej i otrąb pszennych, łyżka sosu sojowego, jajo, 1-2 ząbki czosnku, łyżeczka cząbrzu, szczypta pieprzu Cayenne, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki ziaren sezamu, sól, olej do smażenia

Ciecierzycę osączyć i zmiksować razem z czosnkiem i sosem sojowym. Wbić jajo, wsypać bułkę tartą, otręby, natkę i przyprawy, starannie wymieszać. Z masy uformować wałek o średnicy 3 cm i pokroić go skośnie na czterocentymetrowe kawałki. Każdy obtoczyć w sezamie i usmażyć na złoto w mocno rozgrzanym tłuszczu. Osączyć na papierowym ręczniku. Podawać z sosem pomidorowym i dowolną surówką.

■ Pasztet

Składniki: 15 dag soi, po 15 dag wołowiny i wieprzowiny bez kości oraz podgardla, 3 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy, 10 dag wątróbki, czerstwa bułka, 2 jajka, łyżeczka przyprawy typu vegeta, sól, pieprz, imbir, gałka muszkatołowa, tłuszcz do posmarowania formy

Namoczoną uprzednio soję, odcedzić, zalać świeżą wodą i ugotować, pod koniec gotowania posolić.

Mięso opłukać, pokroić w kawałki, zalać zimną wodą w takiej ilości, aby je przykryła i gotować na małym ogniu. Gdy mięso jest prawie miękkie, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Na końcu sparzyć w wywarze mięsnym wątróbę, dodać czerstwą bułkę i odstawić do przestygnięcia. Przystudzone mięso, wątróbę, namoczoną i odciśniętą bułkę i ugotowaną, odcedzoną soję dwukrotnie zemleć w maszynce z sitkiem o małych otworach. Masę wyrobić z jajkami i przyprawami, włożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i piec przez godzinę w temperaturze 200 °C.

■ Naleśniki meksykańskie z fasolą

Ciasto: według własnego przepisu.

Farsz: puszka czerwonej fasoli, cebula, 3 ząbki czosnku, tymianek, papryka chili, sok z cytryny, przecier pomidorowy, oliwa, starty ostry żółty ser

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie, dodać do smaku tymianek i zmiażdżone ząbki czosnku, pokruszoną lub w proszku papryczkę chili i fasolę. Farsz zagotować, trochę rozgnieść i dodać łyżkę soku z cytryny. Nałożyć farsz na naleśniki, posypać żółtym serem, złożyć w trójkąty, chwilę podgrzewać na patelni, aż rozpuści się ser. Podawać z sosem pomidorowym i posiekaną świeżą kolendrą.

■ Sałatka z fasoli 1

Składniki: 50 dag białej fasoli Jaś lub mniejszej, 5 dużych ząbków czosnku, 35 dag żółtego sera startego na tarce na grubych oczkach, mała cebula, 25 dag pieczarek (opcjonalnie), 2 nieduże ogórki konserwowe, mała papryka, sól, pieprz, 4-5 łyżek majonezu

Fasolę namoczyć, najlepiej na noc, a potem ugotować do miękkości w osolonej wodzie (nie przegotować), odcedzić i wystudzić. Do fasoli dodać 5 ząbków drobno posiekanego czosnku. Następnie dodać żółty ser starty na grubej tarce, drobno pokrojoną cebulę, ogórki i paprykę oraz podsmażone, drob-

no posiekane pieczarki. Wszystko razem wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Na końcu sałatkę wymieszać z majonezem.

■ Sałatka z fasoli 2

Składniki: puszka białej fasoli, puszka czerwonej fasoli, 10 dag wędzonego boczku, 2 pory, duża cebula, 8 łyżek oleju, 6 łyżek octu winnego, papryka mielona i kolendra, sól, pieprz, cukier

Fasolę opłukać, osączyć. Przygotować pikantny winegret: ocet winny doprawić solą, pieprzem, papryką, kolendrą i cukrem. Ciągłe ucierając dodać powoli 6 łyżek oleju. Fasolę przełożyć do miski, połączyć z sosem, miskę przykryć i odstawić na pół godziny. Pory opłukać i pokroić w cienkie krążki. Wrzucić na minutę do osolonego wrzątku, a następnie odcedzić i odsączyć. Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę, pory i cebulę wymieszać z fasolą. Boczek pokroić w cienkie plasterki, a następnie w wąskie paski. Wsmażyć na chrupko na mocno rozgrzanym oleju. Sałatkę fasolową połączyć z tłuszczem ze smażenia, posypać skwarkami.

■ Kruche ciasteczka z soją

Składniki: 2 szklanki mąki, pół łyżeczki proszku do pieczenia, pół szklanki cukru, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 25 dag masła, 18 dag soi ugotowanej (w wodzie bez soli) i zmielonej, jajko, pół szklanki cukru kryształu, tłuszcz do posmarowania blachy

Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia. Wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym. Posiekać w niej miękkie masło. Dodać dwukrotnie zmieloną soję. Zagnieść gładkie ciasto i wstawić na godzinę do lodówki. Wałkować na grubość ok. pół centymetra. Wycinać ciasteczka, smarować rozmażonym jajkiem i moczyć w cukrze. Ciasteczka układać na wysmarowanej blasze i piec w piekarniku nagrzanym do 220 °C na jasnozłoty kolor. Po upieczeniu zdejmować szerokim nożem.

Ewa Wróbel

DODR we Wrocławiu