



....o fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy i innych strączkowych

Rośliny strączkowe to pokarm, który ze względu na wysoką zawartość białka może świetnie zastępować białko zwierzęce. Ale strączkowe to nie tylko białko, to również węglowodany, tłuszcze, bogate źródło potasu, wapnia, żelaza, witamin z grupy B (w tym kwasu foliowego) a także błonnika. Strączkowe kontrolują poziom glukozy we krwi, obniżają poziom cholesterolu, wzmacniają serce, a także przeciwdziałają zawałom. Jeżeli często jemy mięso, ryby, jaja i produkty zbożowe, czyli pokarmy kwasotwórcze, powinniśmy dla równowagi często jeść strączkowe, ponieważ są zasadowotwórcze.

Białko zwierzęce przyspiesza utratę wapnia. Tymczasem białko roślinne ze strączkowych nie ma takiego działania. W związku z tym strączkowe są polecane w profilaktyce osteoporozy. Tłuszcze strączkowych to w większości nienasycone kwasy tłuszczowe, które zabijają zły cholesterol, a podnoszą poziom dobrego. Zapobiega to miażdżycy, nadciśnieniu i zakrzepom. Znajdująca się w strączkowych lecytyna wpływa korzystnie na tkankę nerwową i mózg, poprawia naszą koncentrację oraz zwiększa pamięć.....więc dlaczego tak mało ich jemy?

....a to z powodu nieprzyjemnych sensacji trawiennych po ich spożyciu:) Tak się dzieje z powodu zawartych w nasionach strączkowych trisacharydów gazotwórczych, których człowiek nie trawi a rozkładają je bakterie jelita grubego. Proces ten wyzwala spore ilości gazów, metanu, dwutlenku węgla i wodoru. Co w ograniczonym zakresie nie jest niekorzystne dla zdrowia, gdyż powoduje rozluźnienie mas kałowych regularne ich wydalanie. Dzielne spożycie do 200 gramów gotowanych nasion zawiera około 3 gramów oligosacharydów, optymalną ilość regulującą trawienie.

Warto więc poznać parę sposobów przyrządzania i spożywania strączkowych, dla lepszego ich trawienia i przyswajania. Od początku: pozostawiamy strączkowe namoczone na całą noc lub na 12 godzin (poza soczewicą i grochem w połówkach, których nie musimy tak długo moczyć) w 4 krotnie większej ilości zimnej wody. Zbieramy powstałą na początku gotowania pianę, gotujemy bez przykrycia a solimy pod koniec gotowania. Podczas namaczania skórka staje się miękka i rozpoczyna się proces kiełkowania, który eliminuje kwas fitynowy, dzięki czemu zwiększa się przyswajalność cennych minerałów. Poza tym duża część niekorzystnych cukrów zostaje rozpuszczona w wodzie, którą odlewamy.

Dla poprawy smaku, trawienia i uzyskania jeszcze większej wartości odżywczej, strączkowe gotujemy z wodorostami – wakame, kombu lub kelp. Namoczone wodorosty (zaczynamy od małych porcji wodorostów, aby przyzwycząić nasz przewód pokarmowy do ich obecności – ale o tym jeszcze będzie), gotujemy razem z nasionami strączkowymi. Strączkowe gotujemy również z kminkiem, koprem włoskim, dodajemy do potraw tymianek, oregano, bazylię, majeranek.

Pamiętajmy, że nasiona strączkowe dokładnie gryziemy. Nie podajemy ich też dzieciom do 18 miesiąca życia, bo ich przewód pokarmowy nie przystosował się jeszcze do trawienia strączkowych. Najłatwiejsze do strawienia są: fasola adzuki, soczewica, fasola mung i groszek, dlatego mogą być spożywane regularnie. Trudniej trawimy: fasole białe, zwyczajne, czarną fasolę, ciecierzycę. Najtrudniej soję. Niemniej produkty sojowe: tofu, tempeh, miso, mleko sojowe i sos sojowy, trawimy już łatwo.

Warto więc wprowadzić częściej do naszego jadłospisu strączkowe w różnych potrawach i nie bać się lekkich sensacji po ich zjedzeniu, a raczej wybrać się na długi spacer w plener:) a z czasem nasz przewód pokarmowy będzie radził sobie z nimi coraz lepiej.

