

Rośliny strączkowe

Suche nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, ciecierzycza, soja, bób, to warzywa posiadające wysoką wartość odżywczą. Niestety obecnie zbyt rzadko pojawiają się w naszej diecie więc może warto przywrócić je do łask.

Rośliny strączkowe zawierają substancje o właściwościach przeciwutleniających, których regularne spożycie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób nowotworowych. Zawierają również wysokiej jakości białko, dużą ilość błonnika oraz spore ilości węglowodanów o niskim IG, dlatego są polecane dla diabetyków i osób dbających o linię.



Warzywa strączkowe są cennym źródłem magnezu, potasu, cynku oraz witamin z grupy B a także żelaza niehemowego, dlatego powinny pojawiać się w diecie osób cierpiących na niedobory tego pierwiastka.

Powodem, dla którego wiele osób unika spożywania nasion roślin strączkowych są wzdęcia. Ważne jest zatem ich odpowiednie przygotowanie, aby zapobiec tym nieprzyjemnym dolegliwościom.

Suche nasiona należy moczyć w zimnej wodzie przez kilka godzin, a następnie, po wylaniu wody z moczenia, gotować je w świeżej wodzie. Przez pierwsze 10 minut nasiona należy gotować bez przykrycia, na tzw. dużym ogniu, a następnie zmniejszyć płomień i gotować pod przykryciem do uzyskania miękkości. Pomocne jest również stosowanie przypraw ziołowych, takich jak majeranek, kminek czy koperek.

Specjalista ds. odżywiania Małgorzata Stefańska