Groszek Bez Tajemnic

Gdy mówimy „zielony groszek”, myślimy na ogół o nasionach grochu łuskowego. Tymczasem w wielu krajach jada się przede wszystkim groszek cukrowy, czyli taki, który ma jadalne strąki. Taki groszek coraz częściej można kupić także u nas.

100 G GOTOWANEGO ZIELONEGO GROSZKU:
• OKOŁO 49 KCAL
• witamina B, NIEZBĘDNA DO WYTWARZANIA ENERGII PRZEZ ORGANIZM
• witamina C PODNOSZĄCA ODPORNOŚĆ
• kwas foliowy WSPOMAGAJĄCY WZROST TKANEK I ORGANIZMU
• żelazo, KTÓRE WCHODZI W SKŁAD HEMOGLOBINY
• MNÓSTWO błonnika ZAPEWNIAJĄCEGO WŁAŚCIWE FUNKCJONOWANIE UKŁADU POKARMOWEGO

W sprzedaży

KIEDY Świeży groszek cukrowy pojawia się w sklepach latem. Sezon na to warzywo trwa przez całe lato, a dzięki importowi można go kupić również w zimie. Konserwowe lub mrożone nasiona groszku można kupić przez cały rok.
CO KUPOWAĆ Najświeższe strąki są twardawe i błyszczące. Przy pocieraniu o siebie lekko skrzypią. Nie należy kupować jasnozielonych i żółtawych strąków, bowiem zawarty w nich cukier zaczął już przekształcać się w skrobię. Jeśli to możliwe, najlepiej posmakować groszek przed kupieniem. Najsłodsze są małe i średnie strąki. Nie powinny wyglądać, jakby były wypchane grochem po brzegi. Duże ciężkie strąki są zazwyczaj twarde i mączne, natomiast bardzo drobne, cieniutkie strąki zawierają niedojrzały groszek pozbawiony smaku.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Groszek należy zjeść jak najszybciej, bowiem nie nadaje się on do zbyt długiego przechowywania. Jeśli musimy go przechować, powinniśmy włożyć groszek do plastikowej

torebki i umieścić w najchłodniejszym miejscu lodówki.
PRZYGOTOWANIE Aby usunąć strąk, należy odłamać jego górny koniec i pociągnąć za włókno, żeby się otworzył i wyleciały z niego ziarna. Strąki groszku cukrowego są jadalne, ale z niektórych odmian trzeba usunąć włókna. Należy wtedy przygiąć czubek z ogonkiem w stronę płaskiej powierzchni strąka, aż pęknie i delikatnie pociągnąć za ogonek w dół, usuwając szypułkę wraz z włóknem. W strąkach innych odmian wystarczy odkroić czubek z ogonkiem.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Groszek wrzucamy do lekko osolonego wrzątku. Groszek cukrowy nadaje się do jedzenia już po 1–2 minutach gotowania, groch łuskowy po 2–4 minutach, w zależności od wielkości i świeżości. Jeśli gotujemy odmianę grochu, która nie jest zbyt słodka, warto dodać do wrzątku szczyptę cukru.

Inne propozycje

• Dodać nieco sparzonego groszku do sałatki.
• Ziarna grochu łuskowego jedzone wprost ze strąka, to pożywna i smaczna przekąska.
• Surowy groszek w strąkach należy dodawać do potraw duszonych, zup i smażonych warzyw na kilka minut przed końcem gotowania.
• Groszek doskonale smakuje z ryżem, kuskusem i makaronem.
• Półmisek pokrojonej w plastry pieczeni warto udekorować garścią sparzonego groszku łuskowego.
• Szybką i smaczną przekąskę można uzyskać, podsmażając groszek cukrowy z odrobiną posiekanego bekonu.
• Sparzony i pokrojony w małe kawałki groszek cukrowy doskonale smakuje z sałatką jajeczną lub sałatką z tuńczyka. Nadaje im ciekawą konsystencję.

Fot. Shutterstock