

# 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 twarde 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. Najśłodsze 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.