Nasiona strączkowe

Ze względu na wysoką zawartość białka, nasiona strączkowe są ważnym pożywieniem. Pochodzą z roślin strączkowych, w których strąkach powstają jadalne nasiona nadające się do suszenia.

Różne rodzaje

Fasola, soczewica, groch – do wyboru mamy wiele odmian. Warto mieć je zawsze w spiżarni – można z nich łatwo przygotować pożywne posiłki. Oto kilka najczęściej spożywanych nasion strączkowych.

➻ Do fasoli zaliczają się: fasola adzuki, fasola biała (najlepsza do fasolki po bretońsku), fasola borlotti, fasola cannellini, fasola (lub groch) czarne oczko, fasola flagolet, fasola kidney, fasola pinto, fasola półksiężycowata (limeńska), bób i soja. Fasola mung (która ostatnio przestała być zaliczana przez botaników do rodzaju fasola), jest używana do hodowli kiełków; występuje w kolorze zielonym, brązowym lub czarnym z żółtym miąższem.

➻ Do grochu zaliczają się: nikla indyjska (groch gołębi), groch łupany, groch łuskany.

➻ Cieciorka zwana także grochem włoskim, najbardziej znana jako składnik hummusu.

➻ Soczewica różni się ze względu na kolor, kształt i wielkość: od czarnej i ciemnobrązowej poprzez różne odcienie zieleni po intensywnie pomarańczową i żółtą. Można ją kupić w całości lub łupaną.

Korzyści zdrowotne

➻ Nasiona strączkowe należą do najbardziej pożywnych pokarmów roślinnych i są dobrym zamiennikiem produktów pochodzenia zwierzęcego oraz nabiału. Aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych aminokwasów, należy jadać je z makaronem lub innymi produktami zbożowymi.

➻ Większość zachowuje dobre proporcje węglowodanów skrobiowych

i białka. Zawierają także błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Dzięki temu są sycące. Nasiona strączkowe dostarczają: witamin z grupy B, zwłaszcza B1 (tiaminy) i B9 (kwasu foliowego), witaminy E, minerałów, takich jak: potas, żelazo, cynk, magnez i często wapń oraz wielu fitozwiązków. Większość nasion strączkowych zawiera mało tłuszczu (gotowana soja ma go najwięcej – około 7 procent). Mają niski indeks glikemiczny, dzięki czemu są stabilnym źródłem glukozy, dlatego doskonale nadają się dla chorych na cukrzycę.
➻ Główne substancje odżywcze w nasionach:
Cieciorka to dobre źródło manganu, kwasu foliowego, żelaza i witaminy E, a jakość obecnego w niej białka jest lepsza niż w wielu innych nasionach strączkowych.
Brązowa i zielona soczewica jest bardziej pożywna niż łupana czerwona i żółta. Zawiera dość dużo witaminy B6, kwasu foliowego i żelaza.
Białko sojowe W odróżnieniu od innych nasion strączkowych zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, choć nie są tak łatwo przyswajalne jak te pochodzenia zwierzęcego. Soja zawiera również toksyny, dlatego wymaga specjalnej obróbki w celu ich usunięcia (zob. ramka na następnej stronie).
Uwaga: wszystkie nasiona strączkowe zawierają dużo puryny, która podnosi stężenie kwasu moczowego, dlatego nie zaleca się ich chorym na dnę moczanową.

Jak trafiają na nasz stół?

➻ Większość suszonych nasion strączkowych importuje się z Indii, Chin oraz Bliskiego Wschodu i tylko niektóre – głównie soczewica – pochodzą z krajów europejskich. Nasiona strączkowe suszone i w puszkach można bez problemu kupić w supermarketach, lecz najlepszy ich wybór – zwłaszcza jeśli chodzi o produkty organiczne – znajdziemy w sklepach ze zdrową żywnością. Sklepy z żywnością orientalną oferują szeroki wybór soczewicy.
➻ Na zakupach Suche nasiona strączkowe powinny mieć jasny kolor i wyglądać na pękate. Z upływem czasu nasiona coraz

bardziej wysychają, a im bardziej suche, tym dłużej się gotują i łatwiej rozpadają. Małe otworki, jak po nakłuciu szpilką, mogą świadczyć o obecności robaków. Nasiona strączkowe powinny mieć podobną wielkość, żeby równo się gotowały. Te droższe po ugotowaniu zwykle zachowują ładniejszy kształt.
Nasiona strączkowe z puszki są gotowe do spożycia i nie wymagają namaczania ani gotowania. Obróbka termiczna w procesie produkcji daje pewność, że nie ma w nich toksyn. Warto sprawdzać zawartość sodu podaną na etykiecie, ponieważ bywa wysoka – aby zmniejszyć ilość soli, nasiona należy opłukać. W gotowych daniach lepiej sprawdzać też zawartość cukru. Fasola lepiej znosi puszkowanie niż soczewica.

Jak wykorzystać?

➸ Nasiona strączkowe można wykorzystywać na tysiące sposobów. Obecne głównie w kuchni hinduskiej, bliskowschodniej i śródziemnomorskiej. W takich potrawach jak dahl czy hummus, zawojowały świat. Oto kilka wskazówek:
Namaczanie: suszoną fasolę przed gotowaniem moczy się w wodzie kilka godzin lub całą noc – czas namaczania zależy od odmiany i rozmiaru. Niektóre, takie jak czerwona soczewica, nie wymagają moczenia. Gładka, niepomarszczona skórka oznacza, że fasola moczyła się odpowiednio długo; fasolki, które unoszą się na powierzchni należy wyrzucić. Pozostałe przepłukać i gotować w świeżej wodzie.
Nie solić wody do gotowania – pod wpływem soli skórka twardnieje; podobnie działają cukier i kwaśne produkty, takie jak ocet czy pomidory. Należy je więc dodawać pod koniec gotowania.
Przez pierwsze dziesięć minut nasiona strączkowe powinno się gotować na dużym ogniu (z wyjątkiem soczewicy, grochu i cieciorki), a potem zmniejszyć ogień i gotować powoli, aż będą miękkie.
Jak sprawdzić, czy są gotowe? Nasiona strączkowe podawane w całości powinny być miękkie w środku z nieco trudną do pogryzienia skórką, natomiast przeznaczone na purée całkiem

miękkie.
Dodawać fasolę do zup i gulaszów – dzięki nim potrawy zrobi się więcej i będzie pożywnym, sycącym posiłkiem.
Zastąpić mięso fasolą – fasola czarne oczko może zastąpić połowę mięsa w zapiekankach mięsno-warzywnych, dzięki czemu będą tańsze, a pożywne.
Jeść z ziołami – duża ilość ziół pomaga zapobiegać wzdęciom, które są częstym efektem ubocznym towarzyszącym trawieniu nasion strączkowych.

Jak przechowywać

➽ Suche nasiona strączkowe najlepiej przechowywać w szczelnych słoikach w suchej szafce kuchennej. Należy zwracać uwagę na termin przydatności do spożycia. Po ugotowaniu nasiona strączkowe można przechowywać w lodówce do dwóch dni lub zamrozić. Można ugotować więcej niż potrzebujemy i zamrozić podzielone na porcje.

Fot. Shutterstock