

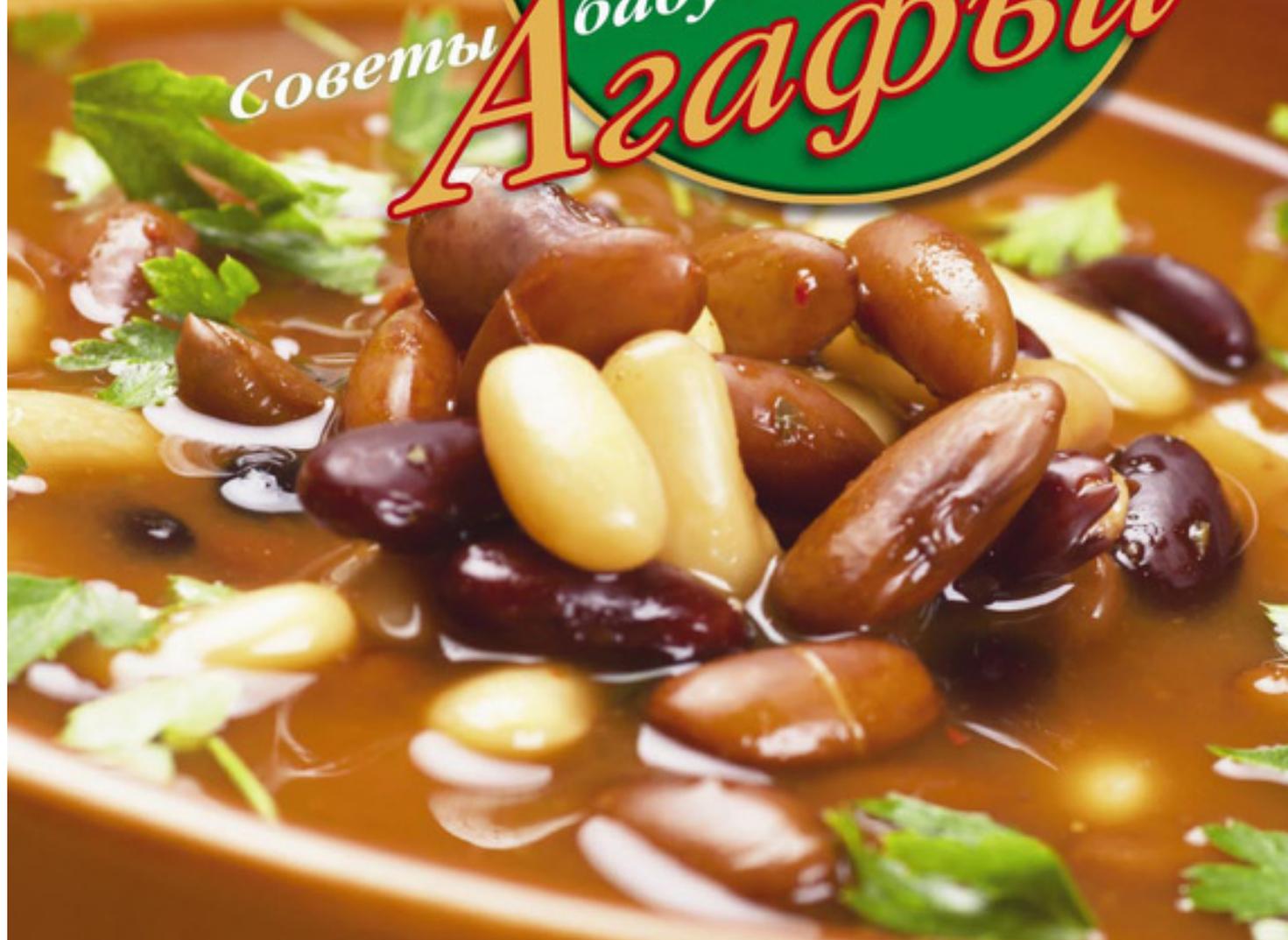
ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Дешево,
сытно,
полезно



Советы бабушки

Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Вкусные блюда из бобовых.
Дешево, сытно, полезно**

«Центрполиграф»

2014

Звонарева А. Т.

Вкусные блюда из бобовых. Дешево, сытно, полезно /
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2014 — (Советы бабушки
Агафьи)

Бобовые – уникальный продукт. Они очень питательны и полезны. Горох и бобы, чечевица и нут, соя и фасоль всегда должны присутствовать в нашем рационе. Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником растительного белка и клетчатки, которая помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Они способны поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и стабилизирует уровень сахара в крови. Поддерживает микрофлору кишечника, предотвращает воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли... Кроме того, правильно приготовленные блюда из бобовых очень вкусны и сытны. Они незаменимы для вегетарианцев и в православные посты, когда организм испытывает белковое голодание. Бабушка Агафья научит вас правильно готовить салаты, супы, вторые блюда и разные вкусности из бобовых. Приятного аппетита!

© Звонарева А. Т., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие	5
Чем полезны бобы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Агафья Тихоновна Звонарева

Вкусные блюда из бобовых

Дешево, сытно, полезно

Предисловие

Бобовые – уникальный продукт. Они вкусны, питательны и полезны.

Человечеству не одно тысячелетие известна польза чечевицы, сои, гороха, фасоли, эти ценные культуры всегда присутствовали в рационе питания, как простых людей, так и правящей элиты. Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте (в гробницах фараонов археологи находят горох, фасоль и чечевицу). Впрочем, и сегодня блюда из них можно встретить практически везде.

Отношение к бобовым в древнем мире было весьма почтительным. Так, согласно одной из легенд, бобовая каша, наряду с нектаром, являлась пищей богов – ее приносили в дар богам в Древнем Риме и Греции. Бобовый кисель использовали в религиозных обрядах. Конечно, не обходили своим вниманием эту сельхозкультуру и простые смертные. Историки утверждают, что еще в 500 году до нашей эры на улицах Афин торговали горячей гороховой похлебкой, и это блюдо пользовалось неизменной популярностью у горожан. В связи бобовых с пантеоном богов верили и древние скандинавы. Они считали, что горох на землю принес бог грома Тор. Что касается Европы, то, по одной из версий, бобовые попали туда благодаря Карлу Великому. Увидев диковинное растение в одном из походов, король приказал посадить бобы в своем саду, и вскоре они заняли достойное место на столах простых людей и знати. Горох, бобы и фасоль – наиболее распространенные в России садоводческие культуры. Их плоды употребляют в нашей стране с древнейших времен.

В кулинарии и в торговой практике бобовые в зависимости от сорта и зрелости относят либо к овощам, либо к разновидностям круп. К овощам относят бобовые недозрелые, или, как их называют в кулинарии, «стручки», лопатки и зерна. У зрелых бобовых используют только сушеные очищенные зерна, которые не входят в ассортимент овощей. Бобовые отличаются высокими вкусовыми и пищевыми достоинствами.

Чем полезны бобы

Часто бобами называют фасоль, чечевицу, нут, горох. Все эти растения принадлежат к семейству бобовых, но каждый вид имеет ряд своих особенностей и определенных полезных свойств.

Эти масличные культуры содержат множество растительного белка и растительной клетчатки. Однако некоторые предпочитают избегать этого продукта, ведь для многих польза и вред бобовых – понятия близкие.

Содержащаяся в бобовых клетчатка помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Но надо учитывать, что из-за своего очищающего воздействия на организм бобовые культуры могут принести вред здоровью людей, у которых есть проблемы в усвоении кальция. Содержащиеся в бобовых растениях пектины и фитаты выводят из организма радиоактивные вещества, но в то же время препятствуют усвоению необходимых элементов железа и кальция. Не рекомендуется питаться продуктами из бобовых людям с подагрой, ревматизмом, артритами.

Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником белка растительного происхождения. Чтобы пищеварительная система работала нормально, организму просто необходима растительная клетчатка. Большинство аминокислот, содержащихся в бобовых, незаменимы, не синтезируются в организме человека и усваиваются в пищеварительном тракте. В этом и заключается основная польза бобовых – поддерживать микрофлору кишечника, предотвращать воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли. Благодаря пектинам и клетчатке бобовые выводят соли тяжелых металлов, что жизненно необходимо тем, кто проживает в местностях с высоким радиоактивным фоном. В терапевтических целях можно использовать и семена бобовых. Они оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.

Польза бобовых культур заключается в большой концентрации белка, который регулирует работу сердца, стимулирует рост ребенка, отвечает за наш гормональный фон. Именно он повышает работоспособность и отвечает за функции памяти. Бобовые в виде сухих зернопродуктов по содержанию белка превосходят мясо в 1,5 раза, яйца – в 2 раза, приближаясь в этом отношении к сырам. При таком раскладе бобовые незаменимы, если в рационе отсутствует мясо или наблюдается его нехватка.

Особенно выделяется своим аминокислотным составом белок сои. Он содержит такое же количество метионина, как творог, в связи с чем относится к продуктам липотропного действия и может найти применение в профилактике атеросклероза. Интересно, что общим для растительных белков является недостаточность в них лизина и триптофана. Бобовые в этом отношении составляют исключение. Триптофана в белке гороха и фасоли больше, чем в белках мяса, а в соевом белке его в 2,5 раза больше, чем в белках мяса и яйца.

Установлено, что бобовые содержат волокна, помогающие снизить уровень холестерина, и молибден, благодаря которому есть еще одно незаменимое свойство у бобов – они нейтрализуют консерванты, которые сейчас есть практически в любом продукте, произведенном в промышленных условиях.

Жир бобовых продуктов относится к жирам высокой биологической ценности. Так, основная биологическая ценность соевого масла, изученного лучше других бобовых продуктов и широко используемого в питании, – высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой – 66,9 мг%) и фосфатидов (до 3900 мг%), обладающих липотропными свойствами и нормализующих холестериновый обмен.

По свойствам жира бобовые продукты могут быть отнесены к защитным продуктам в профилактике атеросклероза.

Кроме того, бобовые культуры полезны присутствующим в составе плодов вещество – лизин. В белке бобовых много лизина: в гороховой муке его в 5 раз больше, чем в пшеничной, а в соевой муке – в 10 раз. Он помогает бороться со стрессом и дарит спокойствие. Благодаря присутствию в плодах молибдена, продукт способен устранить действие канцерогенов и химических, которые добавляют в готовые блюда для увеличения срока хранения.

В бобовых содержится много витаминов, микро– и макроэлементов, других полезных веществ. Кроме белка, в бобовых присутствуют витамины: группы В, С, РР, каротиноиды, минеральные соли калия, кальция, серы, фосфора, железа, молибдена. Культура содержит витамины В, которые отвечают за наше умственное развитие и эмоциональное равновесие. Многие из нас часто испытывают нехватку этих веществ, так как они выводятся из организма при употреблении кофе, сахара, табака и спиртного.

Польза бобовых, кроме того, заключается и в способности поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и стабилизирует уровень сахара в крови.

Однако польза бобовых может проявиться лишь при ограниченном потреблении. Несмотря на обилие полезных свойств, они обладают и существенными недостатками. Основной вред бобовых заключается в том, что растительный белок, который в них содержится, сложно усваивается. Их не зря относят к категории тяжелых. Вред возможен также из-за клетчатки, которой в них большое количество. Для некоторых людей такая пища тяжела и плохо усваивается. Тем, у кого есть проблемы с функциями ЖКТ, стоит ограничить употребление продукта.

Еще бобовые способствуют образованию камней не только в почках, но и желчном пузыре. Особый вред бобовых могут ощутить на себе люди, страдающие язвой и дисбактериозом. Самым главным «минусом» считается их высокая газообразующая способность. То есть даже при полностью здоровом пищеварительном тракте после приема бобовых будет наблюдаться вздутие живота и метеоризм. Этим свойством эту культуру наделяют олигосахариды, содержащиеся в большом количестве и плохо перевариваемые в желудке. Несколько уменьшить эти свойства помогут ветрогонные продукты, с которыми можно употреблять бобовые (укроп, фенхель, мята).

Калорийность бобовых совсем невысока: 57 калорий на 100 г продукта, при этом польза, которую они приносят организму, велика. Попадая в пищеварительный тракт, плоды бобовых обволакивают стенки желудка и находятся там до полного преобразования углеводов в глюкозу, что позволяет сохранить надолго чувство сытости. Кроме этого, организм получает большую дозу необходимого белка и витаминов, насыщается минералами. Однако блюда, приготовленные из бобовых, диетическими не являются из-за того, что остаются в желудке более 4 часов и являются причиной процесса брожения в кишечнике.

В качестве лекарственных препаратов отвары из бобовых применяются в качестве мочегонного средства, противовоспалительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при диарее, отеках, кашле. Отвары из листьев и стеблей употребляют при водянке и тромбозе. А горячую бобовую муку прикладывают к нарывам и долго незаживающим ранам.

Бобовые применяют даже как косметологическое средство. Вареные бобы, измельченные в пюре, используют как питательную и противовоспалительную маску для лица. Кашица из бобов, сваренных на молоке, отлично «вытягивает» фурункулы и нарывы.

Вред бобовых вероятен в том случае, если они недостаточно хорошо обработаны. Их обязательно нужно варить или жарить, иначе вещества, которые погибают при высокой температуре, способны разрушить слизистую кишечника и нанести вред желудку. Чтобы почерпнуть для организма всю пользу бобов, нужно правильно их готовить. При неправильном приготовлении плодами можно запросто отравиться. Признаками интоксикации являются мигрень,

желтая кожа, тошнота. Необходимо ограничить употребление продукта людям с острыми воспалительными процессами желудка, не стоит принимать его в пищу при нефрите и панкреатите.

Обычно плоды варят, в некоторых странах бобовые жарят, в результате чего верхняя оболочка трескается, вскрывая содержимое, похожее по вкусу на орешки. Для того чтобы плоды сварились быстрее, их предварительно замачивают в холодной воде (в горячей они могут закиснуть за 4–5 часов, которые отводятся на замачивание).

Варят бобовые без соли, в течение 1,5–2 часов, количество воды должно быть в три раза больше, чем объем плодов. В процессе варки в кастрюлю больше ничего не добавляют, соусы, уксус и другие продукты, содержащие кислоту, замедлят разваривание плодов. Не стоит также добавлять и соду, которая испортит вкус и вызовет разрушение витамина В₁.

Важно знать, что недоваренные и сырые бобовые есть нельзя, так как в них содержатся токсины, способные вызвать сильное отравление. Высокое содержание пуриновых веществ вредно для больных подагрой, острым нефритом. Не рекомендуют употреблять бобовые при гепатите, панкреатите, колите, запорах.

Относиться к этой культуре нужно очень осторожно – не употреблять ежедневно и лучше в качестве добавки к основному блюду. Польза и вред бобовых будоражит многие умы. Кто-то однозначно склоняется к одному мнению, кто-то придерживается другого. Пожалуй, мудрым будет придерживаться «золотой середины» – не злоупотреблять бобовыми, но и не забывать о необходимости для организма растительных белков и клетчатки.

С осторожностью должны употреблять бобовые больные гепатитом, не рекомендуются они и тем, у кого обнаружены болезни поджелудочной железы, желчного пузыря. Страдающим метеоризмом, колитом, частыми запорами, лучше вообще отказаться от бобовых: они вызывают в кишечнике брожение и могут ухудшить состояние при этих заболеваниях.

Горох

Один из наиболее традиционных продуктов на кухне – это горох. Он был известен еще в очень давние времена. У гороха много самых разных свойств, в частности, польза гороха в том, что он полон белков и углеводов. Горох усваивается человеческим организмом и служит хорошим профилактическим средством при лечении большого количества различных известных заболеваний.

Заключается польза гороха и в том, что в нем содержатся флавоноиды. Это вещество представляет собой природный антиоксидант, затормаживающий окислительные процессы в тканях организма человека. Это противодействует возникновению опухолей, чем существенно снижается риск возникновения онкологических заболеваний. Также польза гороха в наличии многообразия витаминов. Есть витамины из группы В, есть витамины А и С, кроме того, большое процентное содержание разных микроэлементов и минеральных веществ, среди которых железо и фтор, калий и триптофан, треонин и лейцин, изолейцин и лизин, а также метионин.

Входящие в состав гороха вещества улучшают свертываемость крови, влияют на процессы, связанные с обменом веществ в организме. Есть горох рекомендуют даже кардиологи. Дело в том, что замечено, как регулярное употребление гороха в пищу в различных комбинациях и блюдах значительно снижает вероятность возникновения гипертонической болезни или инфаркта. Он профилактически препятствует возникновению атеросклероза и ряда других недугов.

Горох очень полезно употреблять в пищу людям с заболеваниями почек и печени. Его применяют и как наружное средство для лечения нарывов, фурункулов, при укусах насекомых и ряде кожных заболеваний.

Тем не менее, горох может быть и вреден. Употребление его в пищу в сыром виде обычно не рекомендуют. Он вкусен и даже съедобен, но вред гороха проявится в существенном ухудшении пищеварительных процессов, может раздражать слизистую оболочку как кишечника, так и желудка. Кроме того, как сырой горох, так и приготовленный вызывает повышенное образование газов, поэтому злоупотреблять им не стоит.

Собственно, именно поэтому горох чаще всего подвергают тепловой обработке, консервируют. Достаточно распространена технология сушки гороха. Потом его размачивают и варят, при этом он сохраняет большую часть лучших своих свойств. Если внимательно изучить практически любую лечебную диету, то почти в любой можно найти горох или блюда, в состав которых он входит. Ни для кого не секрет, что польза гороха в его широчайшем кулинарном применении. Его включают в самые разнообразные салаты, на его основе готовят супы и каши, варят кисель, пекут превосходные пироги, из гороха изготавливают лапшу.

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, жаренью, тушению и запеканию.

Варить овощи можно в воде или на пару, во втором случае их вкусовые качества сохраняются лучше. Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Замачивание в горячей воде не рекомендуется, потому что бобовые могут начать в ней киснуть, а это отразится на вкусе и качестве готового блюда. Горох варят без соли, так как она ухудшает вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Соливать бобовые нужно уже в конце приготовления, а чтобы бобовые сварились быстрее, нужно класть в холодную воду, довести до кипения, воду слить, снова залить холодной водой и варить до готовности.

Бобовые, имеющие зеленую окраску (стручки бобовых, зеленый горошек), варят в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 1–3 часа, затем варят в этой же воде.

Быстро замороженные овощи не размораживая кладут в кипящую воду.

Припускают и тушат отдельные виды овощей и их смеси. Овощи, не выделяющие влагу, в том числе бобовые, припускают или тушат-припускают или тушат с добавлением жидкости и жира. Для приготовления некоторых тушеных блюд (такие, как овощное рагу) обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280°C до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°C.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.