

Białko zwierzęce w połączeniu z roślinnym

Jedzmy więcej warzyw strączkowych, zwłaszcza ziaren fasoli. Nie żałujmy sobie ich przede wszystkim w chłodne dni. Będziemy syści i zdrowi, bo dostarczymy organizmowi sporo energii, białka, składników mineralnych i witamin.

Fasola nazywana jest „mięsem wegetarian”. Nazwę tę zyskała dzięki wysokiej zawartości dobrej jakości białka roślinnego, które w zestawieniu z niewielką ilością mięsa, świetnie zastępuje dania pełno mięsne. Filiżanka fasoli „Jaś” zawiera 45 g białka (w tym znaczną ilość tego najważniejszego – rozpuszczalnego, przeciwdziałającego zaparciom). Ponadto w ziarnie fasoli są witaminy A, C, E, sporo witamin z grupy B, które m.in. regulują procesy krwiotwórcze i wzmacniają system odpornościowy organizmu. Ale przede wszystkim zawiera wiele godnych uwagi składników mineralnych: fosfor i wapń (na mocne zęby i kości), potas regulujący

równowagę wodną organizmu i wpływający na obniżenie ciśnienia krwi, magnez niezbędny do prawidłowej czynności nerwów oraz mięśni i serca, żelazo zapobiegające niedokrwistości, a także cynk wspomagający gojenie ran. Dietetycy podkreślają konieczność spożywania nasion roślin strączkowych również z powodu zawartości w nich substancji hamujących rozwój komórek nowotworowych. Jako przykład połączenia białka roślinnego ze zwierzęcym proponujemy proste, sycące danie jednogarnkowe, którego przyrządzenie najlepiej rozłożyć na 2 dni z powodu konieczności namoczenia ziaren fasoli.

Domowa fasolka po bretońsku

SKŁADNIKI:

50 dag białej fasoli „Jaś”, 25 dag boczku wędzonego, 25 dag kielbasy śląskiej lub zwyczajnej, 2 cebule, łyżka oliwy z oliwek, kilka ziaren ziela angielskiego, 2 liście laurowe, łyżeczka cząbrku, słoiczek koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pieprz, majeranek, słodka lub ostra papryka w proszku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- Przebraną, opłukaną fasolę zalewamy przegotowaną, zimną wodą i odstawiamy na 8 – 12 godzin. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości z dodatkiem cząbrku, ziela angielskiego i listków laurowych. Gdy fasola będzie prawie miękka dodajemy sól.
- Obraną cebulę siekamy. Boczek wędzony kroimy w dość dużą kostkę, kielbasę również w kostkę lub w niezbyt cienkie plastry. Na rozgrzaną na patelni oliwę z oliwek wrzucamy posiekaną cebulę, podsmażamy na niewielkim ogniu, aby się zeszkliła, przekładamy do gotującej się fasoli.
- Na tę samą patelnię kładziemy pokrojony boczek, kiedy tłuszcz wytopi się dorzucamy kielbasę i smażymy na średnim ogniu cały czas mieszając. Całość przekładamy do garnka z fasolą, mieszamy.
- Dodajemy koncentrat pomidorowy rozprowadzony z niewielkiej ilości bulionu warzywnego lub mięsnego, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, cukrem, papryką w proszku i majerankiem. Chwilę gotujemy. Powstały sos powinien być gęsty i zawiesisty.

Przed podaniem posypujemy natką pietruszki. Potrawa doskonale smakuje ze świeżym pieczywem.

Warto wiedzieć, że:

Wiele osób rezygnuje z jedzenia nasion fasoli z obawy przed wzdęciami wywoływanymi przez substancje gazotwórcze. Jednakże odpowiednia obróbka kulinarna pozwala na ich usunięcie z zachowaniem innych cennych składników odżywczych. Oto sprawdzone sposoby:

- przebrane, wypłukane suche nasiona zalewamy 4-5-krotnie większą ilością zimnej, przegotowanej wody i pozostawiamy na 8 – 12 godzin (najlepiej na noc). Rano wodę odlewamy i gotujemy w nowej wodzie;
- mniej racjonalny, za to szybki sposób – nasiona zalewamy zimną wodą, zagotowujemy, odstawiamy na 2 godziny (od czasu do czasu dolewamy wrzątku), cedzimy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości;
- stosujemy przyprawy ziołowe ułatwiające trawienie takie jak: cząber, majeranek, rozmaryn, estragon, kolen-dra, szaflwia, liść laurowy, czosnek, chili, imbir.

Pamiętajmy, że sól dodajemy pod koniec gotowania. Jeżeli posolimy wcześniej, wydłużymy czas gotowania.

