

# Grochówka czy fasolówka?

Obie są bardzo syte i pyszne. Doskonale na zimne dni. Ważne, by gotować je na kawałku wędzonego mięsa. Jeśli groch zamienimy na fasolę, otrzymamy... smaczną fasolówkę!

Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem wysokowartościowego białka, błonnika pokarmowego oraz witamin z grupy B. Ale przede wszystkim zawierają 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, żelazo zapobiegające niedokrwistości, a także cynk wspomagający gojenie ran. Mają też związki siarki, która jest konieczna dla włosów i paznokci. Dietetycy podkreślają konieczność spożywania nasion roślin strączkowych również z powodu zawartości w nich substancji hamujących rozwój komórek nowotworowych.

## Sekrety gotowania

Wiele osób rezygnuje z jedzenia nasion grochu i 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, kolendra, szalwia, liść laurowy, czosnek, chili, imbir.

## Zupa grochowa

**Składniki:** 30 dag suchego grochu, 30 dag chudego wędzonego boczku, 2 marchewki średniej wielkości, 2 korzenie pietruszki, por, spory kawałek selera, mała cebula, 6 szklanek bulionu (może być z kostki), po kilka ziaren ziela angielskiego i czarnego pieprzu, 2 liście laurowe, 3-4 ziemniaki, łyżka oliwy z oliwek, łyżka masła, łyżka mąki, sól, świeżo mielony pieprz, czubata łyżka majeranku, posiekana natka pietruszki

- Przebrany i optukany groch zalewamy zimną wodą, odstawiamy na 8 godzin. Po tym czasie groch odcedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości, pod koniec gotowania solimy.
- Marchew, selera, pora i pietruszki obieramy, płuczemy, kroimy w kostkę. Obraną cebulę dość drobno siekamy. Boczek wędzony kroimy w krótkie paski.



- Na głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy boczek i mieszając, smażymy tak długo, aż wytopi się tłuszcz. Dokładamy przygotowane warzywa (oprócz cebuli) i dalej smażymy na średnim ogniu.
- Gdy warzywa się lekko zeszkła, całość przekładamy do garnka, zalewamy bulionem, dodajemy ugotowany groch, ziarna pieprzu i ziela angielskiego, liście laurowe, gotujemy na średnim ogniu około 30 minut. W połowie gotowania wrzucamy do zupy pokrojone ziemniaki oraz majeranek, sól i mielony pieprz do smaku.
- W małym rondlu rozpuszczamy łyżkę masła, przesmażamy posiekaną cebulę, dodajemy łyżkę mąki i mieszając doprowadzamy do lekkiego zrumienienia. Zasmażkę rozprowadzamy zimną wodą na jednolitą rzadką masę, wlewamy do zupy, mieszamy i zagotowujemy. Można dodać również samą przysmażoną cebulę bez mąki, zupa będzie mniej zawieszista. Podajemy gorącą, posypaną natką pietruszki. Dobrze smakuje z wiejskim chlebem.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu