

---

# Rośliny strączkowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2184 razy.

Suche nasiona roślin strączkowych /oprócz soczewicy i łuskanego grochu/ należy przed ugotowaniem moczyć w chłodnej wodzie 10-12 godzin. Nasiona łuskane moczy się 4-6 godzin. W czasie moczenia nasiona powiększają masę 2-3 krotnie. Napęczniałe gotują się szybciej i nie pękają tak jak nasiona, których nie moczyliśmy przed gotowaniem. Jeśli nie ma czasu na moczenie, można nasiona zalać wrzątkiem, zagotować i odstawić na godzinę, a następnie gotować w świeżej wodzie do miękkości. Nie zaleca się gotowania nasion w wodzie, w której się moczyły, ponieważ w czasie moczenia do wody przedostają się substancje szkodliwe i goryczkowe. Przez pierwsze 10 minut dobrze jest gotować nasiona na dużym ogniu /soję - 1 godzinę/, później ogień zmniejszyć i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Nasiona dłużej gotują się w osolonej wodzie, dlatego najlepiej solić je pod koniec gotowania. Dodanie do wody niewielkiej ilości oleju zapobiega kipieniu i powoduje, że nasiona stają się gładkie. Aby fasola nie pękała podczas gotowania, wlać po 1 łyżeczkę soku z cytryny na 1 l wody. Strączkowych nie powinno się jeść częściej niż dwa razy w tygodniu, bo wprawdzie mają ogromną wartość odżywczą, lecz ciężko się je trawi. Gotowanie nie hamuje działania gazotwórczego roślin strączkowych. Wzdęcia są prawdopodobnie spowodowane przez cukry - oligosacharydy z rodziny rafinozy. Zjawisko to nie jest całkowicie wyjaśnione. Najnowocześniejsze badania wykazały, że około 80 proc. cukrów odpowiedzialnych za tworzenie się gazów można z nasion usunąć. Jak? Trzeba nasiona zalać wrzątkiem i mocząc przez 4 godziny w wodzie o temperaturze 22-25 st. C, dolewając co pewien czas gorącej wody. Następnie trzeba wodę wylać i w świeżej gotować nasiona do miękkości. Działania gazotwórczego nie mają nasiona sfermentowane.