
Fasolka szparagowa

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

Język: Polski

Odwiedzono: 6430 razy.

Jest jarzyną bardzo zdrową, 100 g strączków dostarcza ok. 40 kcal. Bogata w składniki mineralne /potas, wapń, fosfor, magnez/, witaminy B i C oraz karoten. Strąki świeżo zerwane są lekko strawne. Fasolkę najczęściej przyrządzamy na ciepło z masłem i tartą bułką. Bardzo smaczne są sałatki, np. ugotowana i ostudzona fasolka szparagowa z pokrojonym pomidorem, cebulką dymką z majonezem. Fasolkę szparagową można pasteryzować. Obraną z włókien zalać wrzącą wodą, by ją przykrywała, gotować ok. 3 min, potem ułożyć ciasno w przygotowanych wekach. Następnie zalać wszystko gorącą zalewą, pasteryzować dwukrotnie, pierwszego dnia 1 godz., - drugiego - ok. 40 min.

Należy do rodziny roślin motylkowatych. Jest młodszą kuzynką fasoli zwyczajnej, stanowi jej specjalną odmianę. Pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie do dziś występuje w stanie dzikim. Obecnie uprawia się fasolkę o strączkach zielonych, żółtych i fioletowych /te po ugotowaniu zmieniają kolor na zielony/. Popularna jest również odmiana zwana "Mamut", o długich, płaskich, szerokich mięsistych i delikatnych w smaku strąkach. Świeżo zerwane, jędrne strąki fasolki szparagowej są po ugotowaniu lekko strawne i mają duże walory zdrowotne. Fasolka jest niskokaloryczna /około 40 kcal/100 g/ i zasadowotwórcza. Zawiera duże ilości potasu i wapnia, magnezu, manganu, żelaza i fosforu. Ma w swym składzie także siarkę, fluor i jod. Znajdują się w niej znaczne ilości witamin z grupy B oraz witaminy C, E jak również PP i karoten. We wszystkie wymienione składniki odżywcze bogatsza jest fasolka o zielonych strąkach. Ziarna zawierają o wiele więcej białka niż strączki. Białko fasoli ma skład zbliżony do składu białka znajdującego się w mięsie. Fasolkę szparagową powinno się gotować w niewielkiej ilości wody, a wywar wykorzystywać np. do sporządzania zupy. W fasoli znajdują się bowiem między innymi rozpuszczalne białka. Fasolkę szparagową można zamrażać lub gotować w wekach. Fasoli nie należy jeść na surowo, ponieważ zawiera substancje toksyczne, które rozkładają się dopiero podczas gotowania. Wszelkie kwaśne dodatki, na przykład pomidory, powinno się dodawać do fasoli dopiero pod koniec gotowania potrawy. Fasolka gotowana w kwasie długo pozostaje twarda.