

---

# Groch

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2146 razy.

Przywędrował do Europy z Azji Mniejszej, tej niewyczerpanej spiżarni naszego kontynentu. Zjadali się nim ludzie już w starożytności. Istnieją nawet liczące sobie niemal 2000 lat rzymskie przepisy na potrawy z grochu. Groch przypadł szczególnie do smaku Polakom i bardzo wczesnie zadomowił się w kuchni staropolskiej /groch z grzybami, grochówka z kiełbasą/. Groch młody, cukrowy, zwany groszkiem zielonym, to specjalnie delikatna odmiana /jest ich wiele/ grochu, którego ziarenka wyłuskuje się z młodych, zielonych strąków. Ziarenka groszku zielonego są soczyste, słodkie i lekko strawne. Zawierają liczne witaminy i cukry oraz wyróżniają się niską kalorycznością - naturalnie, jeżeli nie każemy im pływać w maśle. Groszek zielony gotuje się czasem w strączkach. Nadaje się do spożycia na surowo i stanowi atrakcyjny składnik wielu efektywnych surówek. Groch suchy ma duże wartości odżywcze i jest wysokokaloryczny. Zawiera aż 20 proc. białka i 60 proc. węglowodanów. Łuska suchego grochu jest, nawet po najdłuższym gotowaniu, bardzo ciężko strawna i może wywoływać podrażnienie jelit. Dlatego słusznie czyni ten, kto groch przeciera. Groch jest wskazany dla ludzi pracujących fizycznie, dla sportowców.

**UWAGA!** Grochu nie należy spożywać w zbyt dużych ilościach i zbyt często.