

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАНЯТИЕ 18

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА РАЗНООБРАЗНЫХ БОБОВ, И ВСЕ ВАРИАНТЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

Раньше бобы называли «мясом для бедных», но сегодня отношение к ним полностью изменилось и их считают «мясом для здоровых». Богатая бобами пища способствует понижению уровня холестерина, выравниванию сахара в крови, сокращает риск раковых заболеваний. В бобах содержатся разнообразные питательные вещества, и они обладают способностью к детоксикации.

Бобовыми не надо чрезмерно увлекаться.

Дневная норма составляет 2-3 столовые ложки в день.

Если вы никогда раньше не употребляли бобовые, отнеситесь к ним с особой аккуратностью и начинайте с 1 столовой ложки в день. К ним нужно привыкнуть. Это значит, если вы давно не ели фасоль, начинайте добавлять ее в свой рацион постепенно и небольшими количествами. Со временем, организм адаптируется к этому виду белка и будет прекрасно с ним справляться

Покупая бобы надо выбирать те, которые имеют хорошую форму, однородны по размеру, с гладкой кожицей, блестящие и яркие по цвету.

Для проверки качества сушки можно просто надкусить боб. Бобы подсушенные правильно потрескаются и расколются. На плохо высушенных бобах останется след от зубов.

С бобовыми связана проблема метеоризма. Веществами, вызывающими метеоризм в бобах, являются олигосахориды. Эти вещества связаны вместе таким образом, что организм не в состоянии их переварить. И поэтому они расщепляются в кишечнике посредством бактерий. Газ вырабатывается бактериями по мере того, как они перерабатывают олигосахориды.

Правильное приготовление может уменьшить производство газов.

Это прежде всего замачивание и добавление во время варки бобов кусочка свежего корня имбиря, водорослей комбо и семян тмина и фенхеля (по 1 чайной ложке каждого вида на стакан бобов)

Чтобы фасоль лучше воспринималась пищеварительной системой старайтесь жевать ее максимально тщательно. Это вообще полезно, а для фасоли особенно важно.

Цветовая гамма бобовых

- ✓ Зеленые бобовые – горох и фасоль маш – укрепляют печень и желчный пузырь
- ✓ Белая фасоль – важна для дыхательной системы и толстого кишечника
- ✓ Желтая фасоль – хумус (нут) – улучшает состояние пищеварительной системы и селезенки

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ Красная фасоль – идеальна для сердца и кровеносной системы
- ✓ Черная чечевица и фасоль – укрепляет почки и репродуктивную систему
- ✓ Темно вишневая фасоль азуки - великолепное средство для лечения сахарного диабета, заболеваний почек и мочевого пузыря

Замачивание бобовых

Необходимость замачивания специалисты обосновывают несколькими причинами:

1. Улучшение усвоения за счет того, что запускается процесс ферментации.
2. Стремление избавиться от фитиновой кислоты.

Что это такое и чем опасно?

Дело в том, что растения тоже умеют защищаться. Никто не хочет быть съеденным! И в этих целях используют особые вещества – антинутриенты. Фитиновая кислота – один из них. Попадая в пищеварительную систему, она связывает, отнимает у нас очень нужные и важные минералы. И если это происходит долго и регулярно, то приводит к остеопорозу, анемии, синдрому раздраженного кишечника и другим неприятным состояниям.

Плюс к этому, фитиновая кислота еще и подавляет действие пищеварительных ферментов. То есть нарушает пищеварение и вызывает газообразование и тяжесть после еды,

Что же делать?

В природе все гармонично. Поэтому в крупах, бобовых и орехах кроме этой фитиновой кислоты есть фермент, который ее нейтрализует. Он называется ФИТАЗА.

Чтобы его активировать все, что нужно – замачивать или проращивать.

Помимо нейтрализации фитиновой кислоты, предварительно замоченная фасоль становится нежнее, лучше усваивается в целом и готовится быстрее.

Замачивайте фасоль в холодной фильтрованной воде на 6 – 12 часов в зависимости от вида фасоли. Перед варкой воду слейте и фасоль промойте.

Существует альтернативный метод замачивания бобов: положите сушеные бобы в нужное количество воды и добавьте ¼ чайной ложки питьевой соды на каждый стакан сушеных бобов, доведите до кипения, затем кипятите в течение 2-х минут а потом оставьте вымачиваться еще на час. Пищевая сода сделает бобы мягче и поможет разрушить олигосахариды, вызывающие метеоризм. Она также способствует сокращению времени приготовления.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Проращивание бобовых

Что дает проращивание:

1. □ Бобовые – это семена, которые самой природой предназначены для длительного хранения. Поэтому они совершенно естественным образом содержат консерванты. Проращивание способно полностью их нейтрализовать
2. □ Проращивание расщепляет крахмалы в семени на простые сахара, а сложные белковые цепочки на отдельные аминокислоты. Другими словами, при употреблении проростков вам не придется тратить энергию на эти химические превращения. У многих людей есть сложности с усвоением бобовых. Уверяю вас, если вы будете есть пророщенные бобы даже в сыром виде, эта проблема разрешится.
3. □ Содержание витаминов и минералов в семенах при проращивании увеличивается в несколько раз
4. □ Проращивание делает бобы ферментированной и охлаждающей пищей. Подходит в жаркую погоду и для «горячих» состояний. Например, высокое давление с постоянным чувством жара или приливы во время менопаузы.

Проращивать можно любые бобы: маш, нут, фасоль азуки, горох, соевые бобы и т. д. Мне больше всего нравится проращивать маш и фасоль азуки.

Сам процесс проращивания невероятно увлекательный. Я как человек совершенно городской просто в восхищении от рождения чего – то настолько восхитительного прямо у себя в квартире. И надо сказать, что многие мои студенты и пациенты разделяют мой энтузиазм 😊.

Замочите бобовые на ночь. Утром промойте и положите их в специальный проращиватель. Мне нравится вот такой самый простой из глины. Он состоит из емкости, которая представляет сито, крышки и подставки.



А можно просто сложить в сито, промыть, поставить на тарелку, чтобы стекала вода и затем накрыть крышкой или полотенцем.

В течение дня 2-3 раза промывайте бобовые водой из-под крана и снова накрывайте крышкой или полотенцем. Можно накрывать мокрым полотенцем, если в помещении жарко.

Через пару дней проклюнутся росточки. Когда по размеру они сравняется с бобом – это лучшее время его употреблять. В сыром виде в салаты или в смузи. А можно обдать горячей водой, если так больше нравится.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

4 СПОСОБА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОБОВЫХ.

1. **Способ термической заправки бобов** - замоченные бобы варят в кастрюле на среднем огне без крышки, из расчета – на стакан замоченных бобов 2,5 стакана воды. Когда вода близка к закипанию - в кастрюлю добавляют холодную воду до прекращения кипения. Снова ждут пока вода закипит, и снова добавляют холодную воду. Таким способом варят бобовые, пока они не станут очень мягкими. Когда бобовые готовы на 80% добавляют соль и овощи. Постоянное медленное закипание и термический шок (холодное – горячее) улучшают вкус бобовых.
2. **Кипячение.** По этому методу соотношение воды – стакан замоченных бобов на 3-4 стакана кипящей воды. Накрывать крышкой и на медленном огне варить до 80% готовности. Добавить соль, открыть крышку, чтобы лишняя вода выкипела.
3. **В скороварке.** Экономит время и не требует замачивания. стакан бобов на 2 стакана воды. Довести до кипения и уменьшить огонь. Мягкие бобовые варить 30 минут, более твердые- до 90 минут. Соль добавить, когда открывают скороварку.
4. **В духовке.** Варить замоченные бобы 20 минут в кастрюле, чтобы они стали мягче. Из расчета на 1 стакан замоченных бобов на 5 стаканов воды. Затем, содержимое кастрюли переложить в огнеупорную посуду, накрыть и поставить в духовку на 180 градусов. Когда бобовые будут готовы чуть больше, чем наполовину можно добавить овощи и соль и снять крышку.

Заправка бобовых

Бобовые прекрасно принимают все вкусы и специи. К ним можно добавить, кроме традиционных лука и чеснока, хлопья чили, пасту карри, орегано, шалфей, розмарин, свежий имбирь. И вообще любые овощи!

Заправлять бобовые надо перед самым окончанием варки, чтобы внутренние и наружные слои проварились равномерно. Если посолить бобовые в начале, то это укрепит оболочку и бобы проварятся не равномерно. Добавляют морскую соль из расчета $\frac{1}{4}$ чайной ложки на каждый стакан сухих бобов.

Вместо морской соли можно заправить бобы соевым соусом ТАМАРИ из расчета 1-1,5 чайной ложки на стакан бобов.

Хорошо сочетаются бобовые с лавровым листом и кафир лаймом. Детям можно добавлять немного меда или кленового сиропа.

В емкость, где варятся бобы в самом начале положите кусочек водорослей комбо (3-5 см на стакан сухих бобов). Это улучшает их вкус, добавит минералы и сделает блюдо более сбалансированным.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Практическое задание к восемнадцатому уроку:

1. Приготовить один из предложенных рецептов бобовых.
2. Прорастить бобовые.

Поставьте галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!