Nasiona strączkowe

Rośliny strączkowe są często pomijane w codziennej diecie. Większość osób kojarzy je z ciężkostrawnymi daniami powodującymi wzdęcia (zupa grochowa, fasolowa). Czas by odkryć strączkowe na nowo! Strączkowe to nie tylko groch, ale także wiele gatunków fasoli, soczewicy, ciecierzyca, soja oraz bób. Mają bardzo wysoką wartość odżywczą, zawierają dużo wysokiej jakości białka – mogą być dobrym zamiennikiem mięsa. Poza tym dostarczają dużo błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, fosforu, potasu, magnezu, wapnia, a także żelaza, cynku, miedzi, manganu i kobaltu. Ponadto mają niski indeks glikemiczny i są zasadotwórcze. Substancje antyodżywcze zawarte w strączkowych można w znacznym stopniu wyeliminować poprzez odpowiednią obróbkę technologiczną (moczenie, gotowanie, kiełkowanie). W dobrym trawieniu strączkowych pomogą zioła np. majeranek, cząber, kmin, kolendra, imbir. Z roślin strączkowych można przygotować wiele smacznych dań, takich jak zupy, farsze do pierogów i krokietów, bezmięsne kotlety i pasztety, pasty do smarowania pieczywa oraz ciasta. **Jedz strączkowe 1-2 razy w tygodniu, a nawet częściej.**

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/82#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020