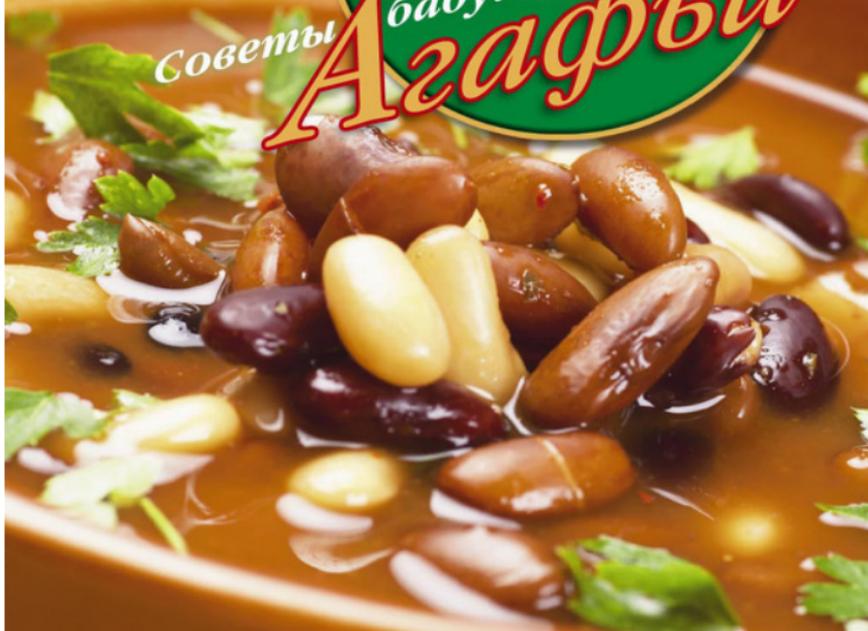


# ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Дешево,  
сытно,  
полезно



Советы бабушки  
**Агафьи**



# Агафья Тихоновна Звонарева

## Вкусные блюда из бобовых.

### Дешево, сытно, полезно

#### Серия «Советы бабушки Агафьи»

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9753871](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9753871)*

*Вкусные блюда из бобовых. Дешево, сытно, полезно: Центрполиграф;  
Москва; 2014*

*ISBN 978-5-227-05518-7*

### **Аннотация**

Бобовые – уникальный продукт. Они очень питательны и полезны. Горох и бобы, чечевица и нут, соя и фасоль всегда должны присутствовать в нашем рационе. Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником растительного белка и клетчатки, которая помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Они способны поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и стабилизирует уровень сахара в крови. Поддерживает микрофлору кишечника, предотвращает воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли...

Кроме того, правильно приготовленные блюда из бобовых очень вкусны и сытны. Они незаменимы для вегетарианцев и в православные посты, когда организм испытывает белковое голодание. Бабушка Агафья научит вас правильно готовить салаты, супы, вторые блюда и разные вкусности из бобовых. Приятного аппетита!

# Содержание

Предисловие	5
Чем полезны бобы	7
Салаты и закуски	31
Салат из курицы с фасолью	31
Салат из бобов с огурцами и сыром	32
Салат из бобов с желтками	33
Салат из бобов с салями и сыром	34
Салат из бобовых	35
Салат из бобовых с французской заправкой	36
Салат из бобов со свеклой	37
Бобовый салат с сыром пармезан	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Агафья Тихоновна Звоначрева**

## **Вкусные блюда из бобовых Дешево, сытно, полезно**

### **Предисловие**

Бобовые – уникальный продукт. Они вкусны, питательны и полезны.

Человечеству не одно тысячелетие известна польза чечевицы, сои, гороха, фасоли, эти ценные культуры всегда присутствовали в рационе питания, как простых людей, так и правящей элиты. Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте (в гробницах фараонов археологи находят горох, фасоль и чечевицу). Впрочем, и сегодня блюда из них можно встретить практически везде.

Отношение к бобовым в древнем мире было весьма почитательным. Так, согласно одной из легенд, бобовая каша, наряду с нектаром, являлась пищей богов – ее приносили в дар богам в Древнем Риме и Греции. Бобовый кисель использовали в религиозных обрядах. Конечно, не обходили своим вниманием эту сельхозкультуру и простые смертные.

Историки утверждают, что еще в 500 году до нашей эры на улицах Афин торговали горячей гороховой похлебкой, и это блюдо пользовалось неизменной популярностью у горожан. В связь бобовых с пантеоном богов верили и древние скандинавы. Они считали, что горох на землю принес бог грома Тор. Что касается Европы, то, по одной из версий, бобовые попали туда благодаря Карлу Великому. Увидев диковинное растение в одном из походов, король приказал посадить бобы в своем саду, и вскоре они заняли достойное место на столах простых людей и знати. Горох, бобы и фасоль – наиболее распространенные в России садоводческие культуры. Их плоды употребляют в нашей стране с древнейших времен.

В кулинарии и в торговой практике бобовые в зависимости от сорта и зрелости относят либо к овощам, либо к разновидностям круп. К овощам относят бобовые незрелые, или, как их называют в кулинарии, «стручки», лопатки и зерна. У зрелых бобовых используют только сушеные очищенные зерна, которые не входят в ассортимент овощей. Бобовые отличаются высокими вкусовыми и пищевыми достоинствами.

# Чем полезны бобы

Часто бобами называют фасоль, чечевицу, нут, горох. Все эти растения принадлежат к семейству бобовых, но каждый вид имеет ряд своих особенностей и определенных полезных свойств.

Эти масличные культуры содержат множество растительного белка и растительной клетчатки. Однако некоторые предпочитают избегать этого продукта, ведь для многих польза и вред бобовых – понятия близкие.

Содержащаяся в бобовых клетчатка помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Но надо учитывать, что из-за своего очищающего воздействия на организм бобовые культуры могут принести вред здоровью людей, у которых есть проблемы в усвоении кальция. Содержащиеся в бобовых растениях пектины и фитаты выводят из организма радиоактивные вещества, но в то же время препятствуют усвоению необходимых элементов железа и кальция. Не рекомендуется питаться продуктами из бобовых людям с подагрой, ревматизмом, артритами.

Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником белка растительного происхождения. Чтобы пищеварительная система работала нормально, организму просто необходима растительная клетчатка.

Большинство аминокислот, содержащихся в бобовых, незаменимы, не синтезируются в организме человека и усваиваются в пищеварительном тракте. В этом и заключается основная польза бобовых – поддерживать микрофлору кишечника, предотвращать воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли. Благодаря пектинам и клетчатке бобовые выводят соли тяжелых металлов, что жизненно необходимо тем, кто проживает в местностях с высоким радиоактивным фоном. В терапевтических целях можно использовать и семена бобовых. Они оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.

Польза бобовых культур заключается в большой концентрации белка, который регулирует работу сердца, стимулирует рост ребенка, отвечает за наш гормональный фон. Именно он повышает работоспособность и отвечает за функции памяти. Бобовые в виде сухих зернопродуктов по содержанию белка превосходят мясо в 1,5 раза, яйца – в 2 раза, приближаясь в этом отношении к сырам. При таком раскладе бобовые незаменимы, если в рационе отсутствует мясо или наблюдается его нехватка.

Особенно выделяется своим аминокислотным составом белок сои. Он содержит такое же количество метионина, как творог, в связи с чем относится к продуктам липотропного действия и может найти применение в профилактике атеросклероза. Интересно, что общим для растительных белков является недостаточность в них лизина и триптофана. Бобо-

вые в этом отношении составляют исключение. Триптофана в белке гороха и фасоли больше, чем в белках мяса, а в соевом белке его в 2,5 раза больше, чем в белках мяса и яйца.

Установлено, что бобовые содержат волокна, помогающие снизить уровень холестерина, и молибден, благодаря которому есть еще одно незаменимое свойство у бобов – они нейтрализуют консерванты, которые сейчас есть практически в любом продукте, произведенном в промышленных условиях.

Жир бобовых продуктов относится к жирам высокой биологической ценности. Так, основная биологическая ценность соевого масла, изученного лучше других бобовых продуктов и широко используемого в питании, – высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой – 66,9 мг%) и фосфатидов (до 3900 мг%), обладающих липотропными свойствами и нормализующих холестериновый обмен.

По свойствам жира бобовые продукты могут быть отнесены к защитным продуктам в профилактике атеросклероза.

Кроме того, бобовые культуры полезны присутствующим в составе плодов веществе – лизин. В белке бобовых много лизина: в гороховой муке его в 5 раз больше, чем в пшеничной, а в соевой муке – в 10 раз. Он помогает бороться со стрессом и дарит спокойствие. Благодаря присутствию в плодах молибдена, продукт способен устранить действие канцерогенов и химикатов, которые добавляют в готовые блюда

для увеличения срока хранения.

В бобовых содержится много витаминов, микро- и макроэлементов, других полезных веществ. Кроме белка, в бобовых присутствуют витамины: группы В, С, РР, каротиноиды, минеральные соли калия, кальция, серы, фосфора, железа, молибдена. Культура содержит витамины В, которые отвечают за наше умственное развитие и эмоциональное равновесие. Многие из нас часто испытывают нехватку этих веществ, так как они выводятся из организма при употреблении кофе, сахара, табака и спиртного.

Польза бобовых, кроме того, заключается и в способности поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и стабилизирует уровень сахара в крови.

Однако польза бобовых может проявиться лишь при ограниченном потреблении. Несмотря на обилие полезных свойств, они обладают и существенными недостатками. Основной вред бобовых заключается в том, что растительный белок, который в них содержится, сложно усваивается. Их не зря относят к категории тяжелых. Вред возможен также из-за клетчатки, которой в них большое количество. Для некоторых людей такая пища тяжела и плохо усваивается. Тем, у кого есть проблемы с функциями ЖКТ, стоит ограничить употребление продукта.

Еще бобовые способствуют образованию камней не толь-

ко в почках, но и желчном пузыре. Особый вред бобовых могут ощутить на себе люди, страдающие язвой и дисбактериозом. Самым главным «минусом» считается их высокая газообразующая способность. То есть даже при полностью здоровом пищеварительном тракте после приема бобовых будет наблюдаться вздутие живота и метеоризм. Этим свойством эту культуру наделяют олигосахариды, содержащиеся в большом количестве и плохо перевариваемые в желудке. Несколько уменьшить эти свойства помогут ветрогонные продукты, с которыми можно употреблять бобовые (укроп, фенхель, мята).

Калорийность бобовых совсем невысока: 57 калорий на 100 г продукта, при этом польза, которую они приносят организму, велика. Попадая в пищеварительный тракт, плоды бобовых обволакивают стенки желудка и находятся там до полного преобразования углеводов в глюкозу, что позволяет сохранить надолго чувство сытости. Кроме этого, организм получает большую дозу необходимого белка и витаминов, насыщается минералами. Однако блюда, приготовленные из бобовых, диетическими не являются из-за того, что остаются в желудке более 4 часов и являются причиной процесса брожения в кишечнике.

В качестве лекарственных препаратов отвары из бобовых применяются в качестве мочегонного средства, противовоспалительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при диарее, отеках, кашле. Отвары из листьев

и стеблей употребляют при водянке и тромбофлебите. А горячую бобовую муку прикладывают к нарывам и долго незаживающим ранам.

Бобовые применяют даже как косметологическое средство. Вареные бобы, измельченные в пюре, используют как питательную и противовоспалительную маску для лица. Кашица из бобов, сваренных на молоке, отлично «вытягивает» фурункулы и нарывы.

Вред бобовых вероятен в том случае, если они недостаточно хорошо обработаны. Их обязательно нужно варить или жарить, иначе вещества, которые погибают при большой температуре, способны разрушить слизистую кишечника и нанести вред желудку. Чтобы почерпнуть для организма всю пользу бобов, нужно правильно их готовить. При неправильном приготовлении плодами можно запросто отравиться. Признаками интоксикации являются мигрень, желтая кожа, тошнота. Необходимо ограничить употребление продукта людям с острыми воспалительными процессами желудка, не стоит принимать его в пищу при нефрите и панкреатите.

Обычно плоды варят, в некоторых странах бобовые жарят, в результате чего верхняя оболочка трескается, вскрывая содержимое, похожее по вкусу на орешки. Для того чтобы плоды сварились быстрее, их предварительно замачивают в холодной воде (в горячей они могут закиснуть за 4–5 часов, которые отводятся на замачивание).

Варят бобовые без соли, в течение 1,5–2 часов, количе-

ство воды должно быть в три раза больше, чем объем плодов. В процессе варки в кастрюлю больше ничего не добавляют, соусы, уксус и другие продукты, содержащие кислоту, замедлят разваривание плодов. Не стоит также добавлять и соду, которая испортит вкус и вызовет разрушение витамина В<sub>1</sub>.

Важно знать, что недоваренные и сырые бобовые есть нельзя, так как в них содержатся токсины, способные вызвать сильное отравление. Высокое содержание пуриновых веществ вредно для больных подагрой, острым нефритом. Не рекомендуют употреблять бобовые при гепатите, панкреатите, колите, запорах.

Относиться к этой культуре нужно очень осторожно – не употреблять ежедневно и лучше в качестве добавки к основному блюду. Польза и вред бобовых будоражит многие умы. Кто-то однозначно склоняется к одному мнению, кто-то придерживается другого. Пожалуй, мудрым будет придерживаться «золотой середины» – не злоупотреблять бобовыми, но и не забывать о необходимости для организма растительных белков и клетчатки.

С осторожностью должны употреблять бобовые больные гепатитом, не рекомендуются они и тем, у кого обнаружены болезни поджелудочной железы, желчного пузыря. Страдающим метеоризмом, колитом, частыми запорами, лучше вообще отказаться от бобовых: они вызывают в кишечнике брожение и могут ухудшить состояние при этих заболеваниях.

## Горох

Один из наиболее традиционных продуктов на кухне – это горох. Он был известен еще в очень давние времена. У гороха много самых разных свойств, в частности, польза гороха в том, что он полон белков и углеводов. Горох усваивается человеческим организмом и служит хорошим профилактическим средством при лечении большого количества различных известных заболеваний.

Заключается польза гороха и в том, что в нем содержатся флавоноиды. Это вещество представляет собой природный антиоксидант, затормаживающий окислительные процессы в тканях организма человека. Это противодействует возникновению опухолей, чем существенно снижается риск возникновения онкологических заболеваний. Также польза гороха в наличии многообразия витаминов. Есть витамины из группы В, есть витамины А и С, кроме того, большое процентное содержание разных микроэлементов и минеральных веществ, среди которых железо и фтор, калий и триптофан, треонин и лейцин, изолейцин и лизин, а также метионин.

Входящие в состав гороха вещества улучшают свертываемость крови, влияют на процессы, связанные с обменом веществ в организме. Есть горох рекомендуют даже кардиологи. Дело в том, что замечено, как регулярное употребление гороха в пищу в различных комбинациях и блюдах зна-

чительно снижает вероятность возникновения гипертонической болезни или инфаркта. Он профилактически препятствует возникновению атеросклероза и ряда других недугов.

Горох очень полезно употреблять в пищу людям с заболеваниями почек и печени. Его применяют и как наружное средство для лечения нарывов, фурункулов, при укусах насекомых и ряде кожных заболеваний.

Тем не менее, горох может быть и вреден. Употребление его в пищу в сыром виде обычно не рекомендуют. Он вкусен и даже съедобен, но вред гороха проявится в существенном ухудшении пищеварительных процессов, может раздражать слизистую оболочку как кишечника, так и желудка. Кроме того, как сырой горох, так и приготовленный вызывает повышенное образование газов, поэтому злоупотреблять им не стоит.

Собственно, именно поэтому горох чаще всего подвергают тепловой обработке, консервируют. Достаточно распространена технология сушки гороха. Потом его размачивают и варят, при этом он сохраняет большую часть лучших своих свойств. Если внимательно изучить практически любую лечебную диету, то почти в любой можно найти горох или блюда, в состав которых он входит. Ни для кого не секрет, что польза гороха в его широчайшем кулинарном применении. Его включают в самые разнообразные салаты, на его основе готовят супы и каши, варят кисель, пекут превосходные пироги, из гороха изготавливают лапшу.

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, жаренью, тушению и запеканию.

Варить овощи можно в воде или на пару, во втором случае их вкусовые качества сохраняются лучше. Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Замачивание в горячей воде не рекомендуется, потому что бобовые могут начать в ней киснуть, а это отразится на вкусе и качестве готового блюда. Горох варят без соли, так как она ухудшает вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Солить бобовые нужно уже в конце приготовления, а чтобы бобовые сварились быстрее, нужно класть в холодную воду, довести до кипения, воду слить, снова залить холодной водой и варить до готовности.

Бобовые, имеющие зеленую окраску (стручки бобовых, зеленый горошек), варят в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 1–3 часа, затем варят в этой же воде.

Быстро замороженные овощи не размораживая кладут в кипящую воду.

Припускают и тушат отдельные виды овощей и их смеси. Овощи, не выделяющие влагу, в том числе бобовые, припускают или тушат-припускают или тушат с добавлением жид-

кости и жира. Для приготовления некоторых тушеных блюд (такие, как овощное рагу) обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280°C до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°C.

## Бобы

Бобы – прекрасная составляющая рациона. В ежедневный рацион питания каждого человека, кроме разнообразных круп, входят и бобовые. Выбор их достаточно широкий. Данный вид продуктов применяется, как правило, при приготовлении супов и салатов. По своему содержанию они очень близки к мясу и вполне могут заменять его.

Пищевая ценность бобов составляет: углеводов 8,5 г; жиров 0,1 г; белков 6 г; пищевых волокон 0,1 г; органических кислот 0,7 г; воды 83 г; крахмала 6 г; моно- и дисахаридов 1,6 г. Бобы содержат необходимые организму витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, а также такие важные минеральные вещества, как фосфор и железо.

Польза бобов во многом зависит от их приготовления. Как уже говорилось, нельзя есть сырые и плохо проваренные бобовые. Вред бобов, которые плохо проварили, в том, что при недостаточной тепловой обработке в них остаются токсические вещества, которые могут вызвать отравление. Поэтому

важно придерживаться некоторых правил: для уменьшения продолжительности варки бобы желательно замочить на 4–5 часов в холодной воде. На 1 кг бобов при варке приходится 3 литра воды. Варят их без соли при непрерывном и слабом кипении на протяжении 1–2 часов. Во время варки нежелательно добавлять соусы, содержащие кислоту, уксус, это может замедлить разваривание бобов. По этой же причине нельзя доливать холодную воду. Также нельзя добавлять при варке соду, якобы ускоряющую разваривание. Она портит вкус бобовых и разрушает витамин В<sub>1</sub>. Для проверки на готовность через 1–1,5 часов следует попробовать раздавить боб пальцами: если он готов, то легко разламывается.

## Чечевица

Чечевица – один из самых древних известных видов бобовых, употребляемых в пищу. Она известна человеку не одно тысячелетие, блюда из чечевицы присутствовали на пирах в Древней Греции и Древнем Риме, чечевичные зерна были в большом почете на Руси.

Чечевица относится к бобовым культурам, которая наиболее распространена и употребляется в пищу жителями таких стран, как Канада и Австралия, Индия и Пакистан, Бангладеш. У нас польза и вред чечевицы на собственном опыте изучены мало, но тем не менее есть достаточно много данных, основанных на опыте тех, кто с этим продуктом стал-

живается повседневно.

Полезность чечевицы известна давно. Она в значительной степени калорийнее фасоли и содержит: белки, жиры, крахмал, пищевые волокна. Витаминов в ней не так много, как хотелось бы, но среди находящихся в чечевице витаминов, есть очень необходимые организму. Чечевица вполне может заменить мясо, так как содержит 60 % белка, а железа в ней намного больше, чем во всех остальных бобовых.

Каша из чечевицы способствует усилению иммунитета, улучшает работу сердца, нормализует обмен веществ. При нервных расстройствах, полезно принимать отвар из чечевицы.

Блюда из чечевицы вкусны, полезны и экологически чисты, особенность этой крупы в том, что она абсолютно не накапливает в себе нитраты, радионуклиды и прочие вредные вещества. Полезность чечевицы огромна, это ценный питательный продукт, который не только разнообразит ежедневный рацион, но и поможет избавиться от некоторых проблем со здоровьем. Полезные свойства чечевицы во многом объяснимы ее богатым составом.

Чечевица – продукт, богатый белком. Именно поэтому вегетарианцы приравнивают чечевицу по питательным свойствам к мясу. Усвоение данной злаковой культуры в организме человека происходит намного легче ввиду отсутствия сопровождающих мясной белок жировых компонентов.

Чечевица богата различными аминокислотами, минерала-

ми и витаминами. Так, есть данные о том, что польза чечевицы в том, что она невероятно богата витаминами, такими как А и витамины группы В, и даже витамином С, который присутствует в прорастающих зернах, а кроме того, растительным белком. Причем замечательно то, что белок, входящий в состав чечевицы, включает многие необходимые для поддержания здоровых функций человеческого организма аминокислоты и превосходно усваивается в нем. Также немаловажно – чечевица сухая теряет только около тридцати процентов полезных веществ.

Данный продукт обладает удивительным свойством: в нем не накапливаются различные токсичные или вредные вещества (радионуклиды, нитраты и др.). Вот почему чечевицу можно смело именовать экологически чистым продуктом. Но у этого продукта есть и недостатки: кишечнику достаточно сложно справиться с перевариванием изделий из чечевицы. Чрезмерное употребление ее в пищу, может привести к вздутию живота. Во всем необходима умеренность.

Также, эта бобовая культура хороша для диабетиков, поскольку влияет на нормализацию уровня сахара в крови. Для людей, страдающим сахарным диабетом, врачи нередко рекомендуют включение в рацион чечевичных каш, супов, салатов из чечевицы.

Некоторые ученые утверждают, что употребление в пищу чечевицы и фасоли, хотя бы 3 раза в неделю уменьшает риск возникновения небольших образований на кишечных стен-

ках – полипов, которые со временем могут превратиться в злокачественные образования. При язвах, колитах и других заболеваниях пищеварения полезно кушать пюре из чечевицы. Кроме того, благодаря содержанию в чечевице растворимой клетчатки улучшается пищеварительный процесс, снижается риск появления онкологического заболевания прямой кишки. Употребление в пищу каши из чечевицы способствует повышению иммунитета, налаживанию функционирования работы мочеполовых органов, улучшению обмена веществ.

Однако вред чечевицы также может быть, поскольку она, как и практически все бобовые, обладает рядом отрицательных свойств. Она существенно может перегрузить желудочно-кишечный тракт, при этом вызвать чрезмерное газообразование в кишечнике. Для людей, которые страдают язвенной болезнью и дисбактериозом, чечевица противопоказана, поскольку она при такого рода заболеваниях очень плохо расщепляется в желудке.

Также польза чечевицы, по мнению медиков, заключается в ее способности приводить в норму работу органов мочеполовой системы. Вред чечевицы может сказаться на работе желчного пузыря и почек, поскольку она может способствовать камнеобразованию. Именно поэтому чечевица противопоказана людям, страдающим от дискинезии желчевыводящих путей.

Зерна чечевицы очень хорошо прорастают. Проросшая

чечевица по своим лекарственным свойствам близка к проросшей пшенице. Серая или зеленая чечевица в кожуре – наиболее подходящая для процесса проращивания. Чечевица богата железом и фолиевой кислотой, столь необходимыми веществами для беременных. Вообще данную злаковую культуру можно по праву назвать настоящей сокровищницей разнообразных полезных веществ. В ней содержатся: йод, медь, цинк, магний, марганец, молибден, кобальт, бор, жирные кислоты группы Омега-3, Омега-6, витамины А, группы В, С. Чечевица очень полезна для здоровья сердца и сосудов, кроме того, она активно участвует в кроветворении, показана к применению при низком показателе гемоглобина.

Специалисты говорят о том, что польза чечевицы в изофлавонах, содержащихся в ней. Изофлавоны – вещества, предотвращающие развитие раковых заболеваний груди. Эти соединения способны подавлять развитие злокачественных опухолей. При этом особенно важно то, что они полностью сохраняются в неизменном виде как в консервированных, так и в сушеных зернах. Под воздействием тепловой обработки содержащиеся в зернах чечевицы изофлавоны не разрушаются. Они «обитают» в засушенной, вареной и консервированной чечевице.

Кроме того, употребление данной злаковой культуры благоприятно сказывается на состоянии кожи – она становится более здоровой, гладкой. Также чечевица способна влиять на повышение сопротивляемости организма бактериям

и возбудителям инфекций, чем существенно укрепляет иммунитет.

Таким образом, чечевица во многом продукт достаточно позитивный и его употребление в пищу полезно. Здоровому человеку его можно есть регулярно, но не каждый день. И в любом случае, для того чтобы была действительно получена польза и вред чечевицы отсутствовал, особенно важно соблюдать умеренность и внимательно прислушиваться к важным рекомендациям специалистов.

## Нут

Нут – это «горошины» песочно-желтого цвета с немного заостренной верхушкой. В арабских странах из нута готовят хумус, а евреи делают из него традиционное блюдо фалафель. Семена нута – пищевой продукт, особенно популярный на Ближнем Востоке. Нутом называют шершавые коричневато-зеленые бобы, имеющие своеобразную форму, напоминающую голову барана. Бобы эти больше по размеру, чем привычный нам горох, достигают в диаметре полутора сантиметров. Нередко нут зовут турецким горохом, однако это не вид гороха, а совершенно самостоятельное бобовое растение. Еще нут имеет несколько названий – бараний горох, пузырник, нахат, шиш.

Эта бобовая культура пришла к нам из стран Востока, где он считается одним из основных продуктов ежедневного ра-

циона. И это понятно, так как нут обладает высокой пищевой ценностью, питательностью. По всей видимости, на Ближнем Востоке нут начал возделываться уже 7500 лет назад. На территорию Греции и Рима нут попал в бронзовом веке. При этом римляне знали несколько сортов нута и варили из него пульс. Предки Цицерона получили этот когномен, вероятно, по той причине, что зарабатывали на жизнь выращиванием и продажей нута. В начале IX века нашей эры Карл Великий называл его повсеместной культурой.

Нут активно используется в вегетарианской кухне и в индийской кулинарии. А, например, в итальянской кухне он используется для приготовления лепёшки фаринаты, но объём выращивания нута в самой Италии незначительный.

Вообще, нут содержит в себе более 80 ценных соединений и полезных веществ, которые самым положительным образом влияют на состояние здоровья человека. Например, входящий в его состав селен препятствует старению организма, усиливает активность мозга, предупреждает развитие злокачественных опухолей.

Семена нута служат источником цинка, фолиевой кислоты. В семенах нута содержится около 20–30 % белка, 50–60 % углеводов, до 7 % жиров (большой частью полиненасыщенных) и около 12 % других веществ, в том числе – незаменимая аминокислота лизин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, а также минеральные вещества. В стеблях и листьях содержится значительное количество щавелевой и яблочной кислот. Мар-

ганец, содержащийся в этой бобовой культуре, заряжает организм энергией, успокаивает нервы, усиливает, повышает иммунитет.

При регулярном употреблении этого продукта (1–2 раза в неделю), улучшается состояние сердца, сосудов, нормализуется пищеварение, а также стабилизируется уровень сахара в крови. Кроме того, улучшается состояние кожи, возвращается острота зрения, улучшается потенция. Клетчатка, содержащаяся в бобах нута, способствует устранению запоров, очищает кишечник от вредных отложений, шлаков.

Нут незаменим для питания вегетарианцев, так как содержит нежирный белок, а также такое вещество, как лизин. Это аминокислота, которая способствует восстановлению тканей организма, отвечает за мышечную массу тела. Даже приверженцы сыроядения употребляют нут, предварительно замачивая его в воде для мягкости.

Нут не имеет особенных противопоказаний, кроме тех, что свойственны для всех бобовых. Употреблять блюда из этого продукта следует не чаще 1–2 раз за неделю, желательно вместе с укропом или фенхелем. Воздерживаться от нута нужно при обострении болезней желудка, кишечника и совсем не есть при наличии индивидуальной непереносимости.

Тепловая обработка происходит значительно дольше, чем для чечевицы и гороха.

## Соя

Конец предыдущего столетия привнес в продуктовую промышленность новшество в виде добавки при производстве многих видов продуктов масличного китайского горошка, получившего коротенькое название – соя. Этот ингредиент стал незаменимым компонентом мясных и колбасных изделий и множества других продуктов. Но вот в чем состоит польза и вред сои, до сих пор является темой спора специалистов.

Соя стала известна на Западе лишь в 1960-е годы и, надо сказать, завоевала себе не лучшую репутацию: будучи мощнейшим источником белка, она содержит и так называемые ингибиторы, которые препятствуют усвоению жизненно важных аминокислот. В продаже сырые соевые бобы найти практически невозможно, зато есть множество соевых продуктов: мука, соус, молоко и мясо, творог «тофу» и паста «мисо».

Для тех людей, у кого замечена непереносимость молока и молочных продуктов, пищевая аллергия на животные белки, польза сои просто бесценна. При таких проблемах соя может стать замечательной альтернативой молочным и мясным белкам. Для людей, склонных к ожирению и сахарному диабету, соя является отличным диабетическим продуктом.

Польза сои также ощутима и при таких заболеваниях, как

атеросклероз и гипертония, ишемия и хронический холецистит, артрит и артроз. Содержащиеся в сое изофлавоноиды предотвращают развитие неких форм рака, а кислоты фитиновые подавляют рост опухолей.

Еще один пункт пользы сои – соевое масло, в составе которого много микро– и макроэлементов, витамины Е и В, клетчатка и белки, углеводы и жиры. Холин и лецитин необходимы для нервной ткани и оживления клеток мозга. Они регулируют уровень холестерина и помогают процессу метаболизма жиров, улучшают сексуальную и двигательную активность, память.

О вреде сои следует знать людям, имеющим заболевания эндокринной системы – может проявиться слабость, запоры и боли. По причине наличия в сое высокого количества соединений, имеющих схожесть с гормонами, этот продукт вреден беременным женщинам. Вред сои проявляется в негативном влиянии на щитовидную железу и эндокринную систему в целом. Может также она вызвать проявления аллергических реакций у детей, которые еще не достигли трехлетнего возраста. У мальчиков употребление сои может замедлить физическое развитие, у девочек же, наоборот, ускорить наступление половой зрелости.

Проявляется вред сои и при мочекаменных заболеваниях. Содержащиеся в соевых продуктах соли кислоты щавелевой способны спровоцировать появление в почках камней. К тому же замечено, что употребление соевых продуктов значи-

тельно ускоряет естественный процесс старения всего организма, в результате чего нарушается кровообращение мозга, что во многих случаях заканчивается болезнью Альцгеймера.

## Фасоль

Польза и вред фасоли известны, благодаря ее свойствам, очень давно. В различных древних письменах о ней упоминают еще за две тысячи лет до начала нашей эры.

Польза фасоли, безусловно, в том, что в ней, как и во всех бобовых, присутствуют незаменимые для организма любого человека белки, аминокислоты и витамины. Белок – это примерно пятая часть плодов фасоли. А из витаминов, в ней есть А, В, С, К, РР, присутствует и витамин Е, который является природным антиоксидантом. Наличие последнего очень положительно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей.

Фасоль по популярности в мировой кулинарии не уступает гороху. И, как и горох, её можно есть на любой стадии созревания: и нежные зеленые стручки, и едва оформившиеся сладкие мягкие фасолины, и жесткие, зрелые, которые сами выпрыгивают из сухих сморщенных стручков. Интересно, что польза фасоли не только в ее семенах, которые давно для всех уже привычны в питании, но и в стручках. Дело в том, что стручки сочетают в себе белок и сахар, аминокислоты, витамины и крахмал, а также минеральные вещества.

Белок в фасоли достаточно сильно похож на белки животного происхождения и уступить по своим свойствам может, пожалуй, лишь натуральному мясу. Именно по этой причине большая польза фасоли есть для тех, кто привык поститься или для вегетарианцев.

Безусловно, это бобовое растение участвует во многих вариантах разгрузочных диет, различных сбалансированных комплексов, целью которых является очищение организма. Не зря многие диетологи по этой причине выделяют фасоль как один из наиболее полезных для нормальной жизнедеятельности человека продуктов.

Очень хорошо подходит фасоль для приготовления всевозможных блюд для питания людей, страдающих от сахарного диабета. Помимо прочего, ее полезные свойства распространяются и на мочеполовую систему, она обладает хорошим мочегонным действием, тем самым предотвращает отеки.

Однако, как и у любого другого продукта, у фасоли, к сожалению, есть не только положительные качества, но и отрицательные.

В сырых фасолинах содержится большое количество ядовитых веществ, которые достаточно серьезно мешают нормальной работе пищеварительных органов, могут наносить сильные повреждения слизистой оболочке кишечника и способны в ряде случаев вызвать отравление. Поэтому фасоль нужно обязательно готовить.

Отваренная фасоль полностью лишена вредных составляющих. Особенно замечательным является то, что полезные вещества, которыми богата фасоль, как семена, так и стручки, при тепловой обработке, практически полностью сохраняются в неизменном виде. А приготовленная качественно стручковая фасоль – невероятно полезный диабетический продукт питания. Однако стоит помнить, что любые бобовые, если их приготовить неправильно, превращается в настоящий яд.

# Салаты и закуски

## Салат из курицы с фасолью

*Состав:* окорочок куриный (отварной или копчёный) – 2 шт., фасоль (красная) – 1 стакан, огурец (маринованный) – 2-3 шт., яйцо куриное (отварное) – 2-3 шт., шампиньоны (маринованные) – 1 банка, майонез – 100–150 г.

Все ингредиенты для салата подготовить, порезать. Заправить майонезом. Подать к столу.

# Салат из бобов с огурцами и сыром

*Состав:* свежие бобы – 1,2 кг или свежемороженые – 800 г, огурцы – 500 г, растительное масло – 1 ст. ложка, тыквенные семечки – 50 г, лук – 50 г, зелень (стебель чабера или другая), молотый сладкий перец – 1 ч. ложка, сыр брынза – 4 маленькие головки, соль, для заправки: оливковое масло – 4 ст. ложки, уксус – 2 ст. ложки, мелкорубленный укроп – 1 пучок, перец молотый и соль.

Очищенные огурцы разрезать вдоль на части, а затем нарезать их поперек небольшими треугольниками, посолить и оставить на 20 минут в сите. Бобы очистить от створок, припустить в кипящей воде 5 минут, промокнуть и снять с бобов кожицу. Семечки обжарить в растительном масле.

Измельченную зелень, нарезанный тонкими кольцами лук, бобы и огурцы заправить. Брынзу положить в форму, посыпать черным и сладким перцем и запекать в заранее разогретой до 200 °С духовке (на нижнем уровне) в течение 10 минут.

Разложить по тарелкам, посыпать семечками и колечками лука.

# Салат из бобов с желтками

*Состав:* бобы – 400 г, вареные желтки (растертые) – 2 шт., *для заправки:* растительное масло – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст ложка, сахар, соль.

Бобы отварить в подсоленной в конце варки воде. Затем откинуть их на дуршлаг и обдать холодной водой. Добавить желтки и соединить все с заправкой.

# Салат из бобов с салями и сыром

*Состав:* бобы (можно свежесзамороженные) – 600 г, красный лук – 2 шт., измельченная петрушка – ½ пучка, салями – 30 г, сыр – 30 г, салат – 1 пучок, соль, **для заправки:** растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, нарезанный шнитт-лук – 1 ст. ложка, приправы, соль.

Замороженные бобы разморозить и вынуть из стручков. Лук нарезать сначала кольцами, затем – на 4 части, колбасу – кусочками, сыр натереть на мелкой терке.

Разложить все ингредиенты на порционные тарелки, полить заправкой, посыпать тертым сыром и петрушкой.

## Салат из бобовых

*Состав:* фасоль – ½ стакана, горох – 2 стакана, лук – 1 головка, тимьян – 1 ч. ложка, оливковое масло – 4 ст. ложки, зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка, лимон – 1 шт., зелень мяты рубленая – 1 ст. ложка, сладкий перец красный – 1 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу.

Фасоль, горох по отдельности замочить на 6 часов. Слить воду. Добавить тимьян, 2 стакана воды и варить под крышкой 10 минут на сильном и 1,5 часа – на слабом огне. Слить воду, бобовые положить в салатник. Смешать масло, лимонный сок, мяту, петрушку, рубленый лук, соль, перец. Полить бобовые полученной заправкой.

Подавать салат охлажденным.

# Салат из бобовых с французской заправкой

*Состав:* бобы кормовые – 200 г, бобы белые консервированные – 310 г, фасоль красная консервированная – 310 г, лук красный – 1 головка, петрушка рубленая – 2 ст. ложки, салатная заправка.

Довести воду в небольшой кастрюле до кипения, слегка посолить и положить в кастрюлю вместе с кормовыми бобами. Варить 1 минуту, затем слить. Промыть в холодной воде.

Выложить бобы в сервировочные миски, добавив красную фасоль и белые бобы, тонко нарезанный лук и петрушку. Полить заправкой и хорошо перемешать.

*Приготовление салатной заправки:* смешать оливковое масло, лимонный сок, щепотку молотого черного перца и щепотку соли. Эту основу можно дополнить сухими травами (итальянскими, прованскими – любимыми) в желаемой пропорции или чуть модифицировать, взяв вместо сока винный, рисовый или бальзамический уксус. Смеси трав для салатных заправок продаются в готовом виде.

# Салат из бобов со свеклой

*Состав:* вареные бобы – 2 стакана, свекла – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., зеленый лук, соль.

Свеклу сварить, запечь и измельчить. Добавить бобы, мелко нарезанный огурец и натертую на крупной терке морковь.

Перемешать овощи со сметаной и украсить рубленым луком.

# Бобовый салат с сыром пармезан

*Состав: бобы – 400 г, горсть хлопьев миндаля – 1 шт., сыр пармезан – по вкусу, бальзамический уксус – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, оливковое масло – 6 ст. ложек, зеленый лук – 1 пучок, эстрагон – 1 веточка, соль, перец – по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С, положить горсть хлопьев миндаля на противень. Положить в духовку на 5 минут. Миндаль готов, когда он станет золотисто-коричневого цвета. Достать из духовки, немного посолить и дать остыть.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.