

# Jedz strączki!

Jesień i zima to najlepsze czasy na warzywa strączkowe. Są jednocześnie pożywne, niedrogie i zdrowe.

Możesz wzbogacić zupy, zapiekanki lub sałatki fasolą, soją i soczewicą. Dzięki temu odkryjesz nowe smaki znanych potraw.



Suszone nasiona strączków mają wiele zalet. Zawierają dużo cennego białka. Są wysokokaloryczne, więc w mgnieniu oka zaspokoją Twój głód. Dostarczają błonnik i sole mineralne. Są bogate w składniki obniżające poziom złego cholesterolu i zapobiegające nowotworom. Kolejną zaletą jest ich trwałość – można je przechowywać nawet do roku. Abyśmy po zjedzeniu dań ze strączków nie mieli problemów z żołądkiem, należy je odpowiednio przygotować: najpierw namoczyć (aby skrócić się czas gotowania), wylać wodę, wlać nową i ugotować w garnku z uchyloną pokrywą. Powinny być również doprawione nasionami cząbrku, majeranku lub kolendry.

## Najpopularniejsze strączki

- **Groch** - najczęściej kupujemy groszek łuskany, groszek żółty lub groszek zielony. Możesz go używać do gotowania bogatych w składniki odżywcze zup i robienia past chlebowych.



- **Ciecierzyc** – ma lekko orzechowy smak i pozostaje jędrna po ugotowaniu. Świetnie sprawdza się jako składnik sałatek, zapiekanek i gulaszy. Jest składnikiem puree i faserowanych placków. W Indiach przyrządza się ją z ostrymi przyprawami, takimi jak chili, curry.



- **Soczewica** – może być brązowa, zielona, żółta lub czerwona. Ta ostatnia jest bardzo dekoracyjna, ale szybko się rozgotowuje. Brązowa jest w smaku delikatna, a jej konsystencja jędrna, dzięki czemu nadaje się do potraw mielonych. Soczewica nie wymaga moczenia. Dodawana jest do zup, sałatek, podawana z sałatką do obiadu i robiona na puree. Wzbogaca chleb wegetariański.



- **Fasola** – jej wielkość i kolor zależą od odmiany. Nadaje się do zup, gulaszy, duszenia w sosach lub mięs.



- **Soja** – żółta, czerwona lub czarna. Gotowanie zajmuje dużo czasu. Jest słodka. Doskonała do zup, gulaszy, sosów, sałatek. Może być stosowana jako nadzienie do ciasta.

