

Hüvelyesek

Csicseri borsó, bablencse,

Csicseri borsó, bablencse,
Feketeszemű menyecske,
Ne menj haza este,
Mert megdöf a kecske,
Pattantyú.

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) a 2016-os évet a Hüvelyes Termények Nemzetközi Évének nyilvánította.

Hüvelyesek ♣ vagy hüvelyes vetemények, a magvaik végett termelt pilangós virágú növények csoportja. A nitrogénmegkötő hüvelyesek egyrészt növelik a talaj termékenységet, másrészt jelentős mértékben hozzájárulhatnak az éhezés és az alultápláltság csökkentéséhez.

EGYÜK MAGUNKAT EGÉSZSÉGESRE A HÜVELYESEKKEL!



A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND FONTOSSÁGA

A világ legtöbb országában találkozhatunk táplálkozási problémákkal (alultápláltság, tápanyaghiány, illetve a túlsúly), amelyek különböző betegségekhez vezetnek.



HÜVELYESEKKEL AZ EGÉSZSÉGES ÉTRENDÉRT

A szárazhüvelyesek összetett szénhidrátokban, tápanyagokban, fehérjében és B-vitaminban gazdagok, és ezért egy egészséges étrend elengedhetetlen részei.

Könnyen elkészíthetők és alternatívaként szolgálhatnak a hús helyett.

Tele egészséges tápanyagokkal.

Magas a fehérjetartalma.

Hiába a kicsi méret, a hüvelyesek telis-tele vannak fehérjével, ezért különösen táplálóak.

Vas ⇒ Fe; Kalcium ⇒ Ca; Magnézium ⇒ Mg; Cink ⇒ Zn; Kálium ⇒ K

EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEIK

Folyamatos és stabil energiaszintet biztosítanak, összetett szénhidrátokat tartalmaznak, kalóriában szegények, rosttartalmuk magas.

MIÉRT HANYAGOLJUK ŐKET MÉGIS?

1. A zöldségekhez képest hosszabb főzésidőt igényelnek.
2. Szegény ember eledele
3. Szélgörccsök
4. Nyers állapotban a hüvelyesek tartalmaznak olyan anyagokat (tannin, fenol, fitáz), amelyek a tápanyagok felszívódását gátolják.



MAGASABB TÁpanyAGTARTALOM ÁZTATÁSSAL

Néhány órányi áztatás aktiválja a bennük lévő enzimeket és szinte új életet lehel a szárazhüvelyesekbe.

Egy csipet szóda bikarbóna jelentősen gyorsíthatja a főzést.

4-8 óra áztatás ajánlott

Csökken a főzési idő

Javul az emészthetőség

Jobb a tápanyagok felszívódása is.

Hagymás bab

Bud Spencer módra

Hozzávalók:

- ☺ 50 dkg sonka
- ☺ 20 dkg szalonna
- ☺ 70 dkg bab
- ☺ 3 (nagy) fej hagyma
- ☺ 3 evőkanál cukor
- ☺ 2 szál bazsalikom
- ☺ só
- ☺ bors
- ☺ pirospaprika



A babot előző este beáztatjuk. Majd felrakjuk főni, hozzáadjuk a bazsalikomot, és félig megfőzzük. Leszűrjük, és a levét félrerakjuk. A szalonnát és a sonkát felkockázzuk, kiolvasztjuk a zsíráját. Hozzáadjuk a cukrot, és ha elolvadt, mehet bele a karikára vágott hagyma, amit üvegesre pirítunk. Hozzáadjuk a leszűrt babot, és annyi levet öntünk rá, amennyi ellepi. Készre főzzük.

Jó étvágyat!

Forrás: <http://www.mindmegette.hu/hagymas-bab-bud-spencer-modra.recept>



Pallas lexikon