

## Rośliny strączkowe i ich wartości odżywcze

**Autor:** Dorota Gonet

**Data:** 1 września 2015



**Rośliny strączkowe to bogactwo cennych składników. Do tego są jednymi z najstarszych ludzkich pokarmów. Żeby jednak były zdrowe, trzeba je odpowiednio przygotować. Jeśli tego nie zrobimy – nici z witamin i minerałów.**

**Soczewica, fasola, bób, soja czy groch dostarczają nam wiele białka, a oprócz tego wapń, żelazo, magnez, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B. Niestety, mimo tak bogatego zestawu, Polacy nie jadają roślin strączkowych zbyt często. A powinni... przynajmniej 2 razy w tygodniu. Nie trzeba od razu gotować grochówki, wystarczy posadzić i zająść młody zielony groszek czy**

## **bób.**

*– Zielony groszek mam co roku, podobnie jak bób, często też gotuję fasolkę po bretońsku czy robię pasty z soczewicy. To pożywne dania, a że trochę wzdymają, to nic – cała rodzina zajada ze smakiem – mówi Magda Wątroba z Pszczyny, zapytana o rośliny [strączkowe](#) wykorzystywane w jej kuchni.*

Jednym z powodów strachu przed strączkowymi są związki, które niekorzystnie wpływają na nasz organizm, takie jak: **hemaglutyniny, inhibitory tripsyny, czynniki wolotwórcze czy antywitaminy**. Jednak jeśli odpowiednio długo moczymy [warzywa](#), znacznie zmniejszamy ich szkodliwe działanie. Kolejnym minusem roślin strączkowych jest ich **działanie wzdymające**. Możemy jednak je zmniejszyć przez długie płukanie oraz gotowanie w dużej ilości wody. Najlepsze efekty daje natomiast **moczenie nasion na gorąco**.

\*\*\*

Natomiast o tym, [jak uprawiać rośliny strączkowe](#), możecie poczytać na łamach największego forum rolniczego w Polsce AgroFoto.pl.