Vaření fazolí - jak správně připravit a uvařit fazole, aby nenadýmaly

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/vareni-fazoli-jak-spravne-uvarit-fazole-aby-nenadymaly.html

Jak správěně "vykoupat" a následně vařit fazole aby byly dobře stravitelné? Nebojte se toho. Mám vyzkoušený postup vaření fazolí, po kterém nebudete mít nepříjemný pocit nadýmání.

Nepřehlížejte fazolová semena ani fazolové lusky – obojí je velmi zdravé.

Semena dodávají tělu velké množství cenných látek, zejména bílkovin - proteinů, zdravých tuků a stopových prvků. Navíc obsahují vitamíny skupiny B. Semena fazolí obsahují vysoký obsah železa. Protože železo se do našeho těla dostane pouze za pomoci vitaminu C, je dobré do pokrmů přidat vždy i několik kapek citronové šťávy.

RADA pro všechny, kteří chtějí vědět jak správně připravit a uvařit fazole, aby nenadýmaly:

Příprava fazolí před vařením

Fazole jsou skvělá potravina, ALE pro většinu z nás nejsou ideální z hlediska trávení. Vysvětlím proč. Obsahují totiž sacharidy (rafinózu a stachózu) patřící do skupiny oligosacharidů, které neumí náš organismus trávit. V tlustém střevě kvasí a vyvíjí velké množství plynů, především metan.

Proto si s přípravou fazolí před jejich samotným vařením dejte práci a věnujte tomu čas. Když budete vařit semena fazolí, buď samostatně, nebo jako součást polévek či jiných pokrmů, namočte je den předem do vody.

Misku s fazolemi nejprve zalijte horkou vodou a nechte je odstát maximálně 1 hodinu. Fazole lehce nabydou, promíchejte je a pak vodu slijte.

Tento proces opakuji ještě 1x až 2x. Podle času.

Druhý den ráno vodu opět slijte a tentokrát ji zalijte vodou studenou. Výměnu studené vody proveďte minimálně 3x. Zase v intervalech podle toho, kolik máte času.

Vaření fazolí

Poslední vodu z namočených fazolé slijte a připravené fazole dejte vařit samostatně nebo přímo do pokrmu. Budete-li vařit fazole samostatně, nikdy vodu nesolte a už vůbec nikdy nepřidávejte do vody cokoli kyselého. Fazole by byly tvrdé i za dvě hodiny. Viz proces beta-eliminace.

Při samotném vaření pak v polovině varu (po 40 minutách) z fazolí vodu opět slijeme a nepoužíváme. Zalijeme je novou vodou a opakovaně je přivedeme k varu a vaříme dalších 40 minut.

Z máslově měkkých fazolí vodu, ve které se vařily, opět vylijeme, a ještě je propláchneme studenou vodou. Pokud to tak neuděláme, budeme mít velké potíže s trávením a nadýmáním. Z bříška budeme mít malý plynojem.

Věřte – nevěřte, ale takto připravené „vykoupané“ a uvařené fazole nenadýmají.

Podle provedených průzkumů zkonzumujeme ročně na osobu asi 2 kg fazolových semen. Abychom získali běžnou roční dávku veškerého látkového potenciálu obsaženého ve fazolových semenech, měli bychom spotřebu alespoň zdvojnásobit.

Fazolová semena totiž preventivně chrání před nemocemi jater a močového měchýře, jsou ideální potravinou pro nemocné revmatismem, posilují srdce a krevních oběh, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi.

Chcete-li mít silný energetický potenciál, jezte fazole.

Díky vláknině jsou velkým benefitem pro správnou funkci trávicího systému. Čím jsou fazolová semena tmavší, tím je jejich chuť výraznější a jsou pro naše tělostravitelnější.