magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 11. 2014 | tla

Zamilujte si fazole, zkuste je na sladko

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zamilujte-si-fazole,-zkuste-je-na-sladko__s10010x8702.html

Milujete fazole? Ne, ano? Odpůrci by měli alespoň jednou ochutnat opravdu dobře připravený pokrm z fazolí, zkusit si třeba zajít do mexické restaurace či si je podle dobrého receptu připravit doma. Příznivci by mohli zkusit třeba netradiční úpravu na sladko. Upéct z nich o víkendu moučník.

My všichni bychom měli vědět, že luštěniny, kam fazole patří, by měly být v našem jídelníčku zastoupeny pravidelně alespoň dvakrát týdně!

Fazole jsou velmi dobrým zdrojem bílkovin rostlinného původu. **„Bílkoviny rostlinného původu nejsou tak kvalitní jako bílkoviny původu živočišného. Zejména proto, že neobsahují všechny esenciální, tedy nepostradatelné aminokyseliny v dostatečném množství a ve správném poměru,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Na druhou stranu umí regulovat metabolizmus. **„V případě běžné stravy by měl být poměr mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami v našem jídelníčku 1:1,“** uvádí doktorka Hlavatá.

Nejíte maso?

Přestože ve fazolích nenajdeme celé spektrum potřebných aminokyselin, je tu rada pro vegetariány. **„Pro zajištění potřebného množství esenciálních aminokyselin je dobré luštěniny doplňovat o bílkoviny z obilovin,“** radí dietoložka.

Pro diabetiky i kardiaky

Fazole obsahují průměrně 22 až 28 procent bílkovin, kolem 50 procent sacharidů, vlákninu a málo tuku. Dále obsahují vápník, železo, draslík, vitamíny skupiny B, vitamín PP a A.

Cenit by si jich měli zejména diabetici, mají nízký glykemický index a mezinárodní studie potvrdily, že skvěle regulují hladinu krevního cukru. Díky vysokému obsahu vlákniny pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi a do jídelníčku by je proto měli zařazovat pravidelně nejen kardiaci.

Jak fazole vařit?
Fazole před přípravou řádně propláchněte a namočte. Nejlépe přes noc, nebo alespoň 1 až 2 hodiny.
Namočením zkrátíte dobu varu a pokud několikrát vyměníte vodu, snížíte obsah ve vodě rozpustných oligosacharidů, které způsobují nepříjemné nadýmání.
Během vaření fazole jen párkrát lehce promíchejte, některé kuchařky doporučují jen v hrnci protřepat, aby se stejnoměrně provařila.
Vodu při vaření není potřeba solit. Pokud budete vařit fazole v hodně slané vodě, „nevyrostou“, méně nabobtnají.
Chcete-li zlepšit stravitelnost, přidejte do pokrmů připravených z fazolí kmín, majoránku, libeček či saturejku.

Zkuste je netradičně

Fazolí je celá řada druhů. Češi z nich nejčastěji připravují polévku, podávají se jako příloha či se jimi jen pokrmy „vylepšují“. Slyšeli jste však, že je možné z fazolí udělat sladkou náplň do pečiva?

Vyzkoušejte fazole adzuki. Uvařené doměkka je rozmačkejte nebo rozmixujte na pastu, ochuťte cukrem, ten lze nahradit medem či rozmixovanými datlemi, a špetkou skořice. Náplň můžete použít na přípravu klasických českých kynutých koláčů. Výborné jsou také fazoloví šneci – na rozválený plát listového těsta namažte rovnoměrně fazolovou náplň, těsně stočte, nakrájejte na 1,5cemtimetrové plátky, slabě potřete rozšlehaným vajíčkem a upečte na pečícím papíru.

Co fazole z „plechu“?

Neřipravujete fazole proto, že se musí dlouho vařit? Podle doktorky Hlavaté se nemusíte bát ani konzervovaných z obchodu: **„Konzervované luštěniny jsou skvělé, velmi usnadní práci, jejich výživová hodnota je srovnatelná s doma vařenými luštěninami.“** Jen po otevření, před přípravou pokrmu, je vhodné je propláchnout čistou vodou. Pokud si tedy nedáváte rychlovku, fazole v tomatové omáčce.

Dobré je taky vědět, jak fazole varem nabobtnají. Jejich hmotnost se ze 100 gramů v syrovém stavu zvýší přibližně o cca 160 procent.

Nejčastěji používané fazole
Fazol obecný
Mívají červenou, bílou, černou barvu, jsou ledvinovitého tvaru. Jsou vhodné do salátů, polévek, i jako samostatná luštěninová jídla.
Červené fazole
Bývají relativně velké, mají nasládlou chuť. Jsou nejznámější z pokrmů mexické kuchyně.
Černé fazole
Mají kulatý tvar. Velmi často využívané v čínské, japonské a latinskoamerické kuchyni.
Pestré fazole
Jde o známé strakaté fazole, které pěstuje řada lidí na zahrádkách. Patří k největším zdrojům vlákniny.
Fazole mungo
Drobné zelené fazolky. Velmi často se prodávají naklíčené jako mungo výhonky.
Fazole adzuki
Mají tmavočervenou barvu a jemnou ořechovou chuť. Právě tento druh fazolí je skvělý pro použití na sladko.
Vigna fazole
Jinak také čínská. Jsou to drobné bílé fazolky s černou tečkou, „okaté“.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz