

Fazole, ktoré sa oplatí spoznať bližšie

Vloženo: 18.09.2017 Komerční sdělení

Fazula mungo

Niekedy sa označuje ako zelená sója, v skutočnosti sa ale jedná o druh fazule. Ma olivovo zelenú farbu a predáva sa lúpaná, celá alebo lámaná. V niektorých obchodoch môžete zohnať taktiež naklíčené výhonky. Mungo pochádza z Indie, odkiaľ sa postupne rozšírila takmer do celého sveta.



Základná príprava Munga

Mungo namočíme na 10 - 12 hodín. Varíme ju následne v inej vode. Dĺžka varenia je premenlivá, cca 30 - 60 minút a závisí od veku semien. Pri varení nemiešame, stačí len zatrepať nádobou. Penu zbierame a mungo solíme až po uvarení.

Nakličovanie [mungo fazule](#)

Naklíčené semená mungo obsahujú niekoľkonásobne viac vitamínov a minerálov ako klasická suchá fazuľa. Okrem vápnika, železa a draslíka sú tiež zdrojom mangánu, fosforu, horčíka a kyseliny listovej. Sú lepšie stráviteľné, obsahujú mimoriadne veľa vlákniny a bielkovín pri minimálnom množstve kalórií a oplatí sa preto zaradiť ich do diétného jedálnička. Klíčky pomáhajú z tela odvádzať toxíny, posilňujú imunitu a slúžia tiež ako prevencia rakoviny a aterosklerózy.

Postup nakličovania [mungo fazule](#)

Nenaklíčené fazulky v BIO kvalite dôkladne prepláchnite, dajte do misky a prilejte tolko studenej vody, aby ich prevyšovala asi o 0,5 cm. Takto "zaliate" mungo nechajte odpočívať cez noc. Ráno vodu z fazuliek zlejte, niekoľkokrát ich prepláchnite a nechajte odkvapkať. Vráťte fazuľu do misky, prekryte navlhčenou látkou alebo papierovým obrúskom a nechajte klíčiť. Každých 8 hodín kontrolujte, či fazulky nie sú "na suchu" a pri tej príležitosti je dôkladne prepláchnite pod tečúcou vodou.

Nechajte klíčiť v izbovej teplote približne jeden až tri dni (podľa toho, ako rýchlo proces postupuje a aké veľké chcete mať klíčky). Akonáhle budete s výsledkom spokojní, mungo prepláchnite a skladujte v uzatvárateľnej dóze v chladničke. Zvyčajne vydrží svieža tri až päť dní. Pred konzumáciou semienka dôkladne preberte - občas sa stane, že niektoré nevyklíčia a stáva sa tak veľkou hrozbou pre vaše zuby.

Fazula adzuki

Adzuki sú blízke príbuzné mungo. Pochádzajú z Ázie, kde sa pestovali už pred rokom 1000 pr. n.l. V Číne a v Japonsku sa používajú predovšetkým na prípravu sladkých pokrmov. Typickým príkladom je sladký krém Mochi. Z namočených fazúľ taktiež robia horúci nápoj, ktorý sa podobá čaju.

Táto strukovina je nesmierne obľúbená v Japonsku, kde sa pripravuje na rôzne spôsoby - s ryžou, na slano, na sladko, do dezertov ... Majú pomerne výraznú orieškovú chuť. Nebojte sa s nimi experimentovať!

Čo obsahujú fazule adzuki?

Adzuki sú bohatým zdrojom sacharidov, vlákniny, bielkovín, ďalej obsahujú horčík, draslík, železo, zinok, meď, mangán, vápnik a vitamíny skupiny B. Vďaka pomerne nízkej energetickej hodnote (100 g varených adzuki = cca 130 kcal, 100 g surových = 330 kcal) a veľkému množstvu obsiahnutých živín sú doporučované počas diét. Táto úžasná fazuľa je ľahko stráviteľná!

Adzuki fazuľa môže byť aj prílohou k jedlu

250 g fazuliek adzuki, 1 l vody, 1 väčšia cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, olivový olej, bylinná soľ, tymian, bazalka, majorán, 100 g kyslej smotany

Adzuki namočte na 12 hodín do vody. Varte vo vode, v ktorej boli namočené asi 30 minút na miernom ohni, potom zlejte. Cibuľu a strúčiky cesnaku nakrájajte na jemno a poduste na olivovom oleji. Pridajte adzuki a okoreňte bylinnou soľou, tymiánom, bazalkou a majoránom. Na koniec opatrne primiešajte kyslú smotanu.