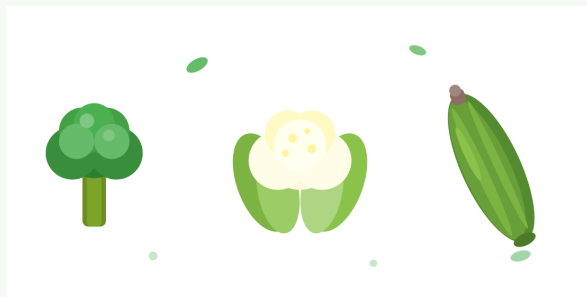


# Как и зачем замачивать крупы и бобовые перед употреблением?

И нужно ли...



Многие люди не представляют свой рацион без каш. Ведь это универсальный гарнир, который отменно сочетается с мясом, рыбой, овощами и даже фруктами. Готовя его, большинство даже не задумывается о том, для чего замачивать крупы перед варкой. Так, не зная о важности этого этапа, некоторые его пропускают, а делать это категорически нельзя.

Замачивание крупы отнимает время, однако такая манипуляция помогает сохранить здоровье.

## Основные причины

По словам специалистов, существует ряд причин, из-за которых крупу необходимо замачивать перед употреблением. Как оказалось, делать это нужно не только для того, чтобы избавиться от нежелательных примесей и шелухи.

- 1. Экономия времени.** Благодаря замачиванию каша приготовится в разы быстрее.
- 2. Сохранение полезных веществ.** Чем меньше по времени занимает термообработка, тем больше питательности в каше, тем ниже ее гликемический индекс.
- 3. Снижение содержания фитиновой кислоты.** Это опасное вещество способствует блокировке всасывания витаминов, кальция, цинка, магния и других полезных веществ. Фитиновая кислота ухудшает усваивание белков, нарушая работу ферментов в желудке.
- 4. Удаление лишнего крахмала.** Замачивание крупы позволяет вымыть легкие формы крахмала, делая кашу значительно полезней. Благодаря этому вы будете ощущать чувство сытости дольше, а гликемический индекс готового гарнира снизится.

# Сколько нужно времени на замачивание

Замачивать крупу стоит, опираясь на ее вид. Исходя из того, какой сорт вы будете готовить, стоит рассчитывать время для подготовительного этапа. Так как долго нужно замачивать ту или иную крупу?

Крупа	Время замачивания
Ячмень	от 12 часов
Овсянка (цельная)	от 10 часов
Перловка	от 12 часов
Белый/бурый рис	от 30 минут
Пшено	от 8 часов
Гречка	от 5 часов
Пшеница	от 12 часов
Киноа	10–15 минут

## Совет

Для того чтобы получить максимум пользы от замоченной крупы, я советую добавлять в воду лимонный сок или яблочный уксус. В подкисленной жидкости быстрее разрушится фитиновая кислота, которая негативно влияет на организм.



## Теперь давайте разберёмся с бобовыми!

Бобовые не только являются отличным источником протеина, но и не содержат жиров. В этих поистине уникальных природных «сокровищницах» есть не только уйма витаминов и минералов, но и клетчатка.



**Часто приходится слышать: «я бобы не ем, меня от них пучит», или «я ем только нут, а от остальных бобов образуются газы». Однако, это вовсе не так. Давайте разберемся.**

*В действительности газы от бобовых образуются не больше, чем, например, от сырых овощей. Но это работает при условии, что вы их правильно готовите!*

Давайте разберемся в секретах приготовления бобовых и том, как правильно их готовить, чтобы избежать образования газов.

# Как правильно готовить бобовые?

## 1 Правило первое

Обязательно не ленитесь и **замочите бобовые уже с вечера**. Готовьте их на следующий день.

## 2 Правило второе

**Не готовьте бобы в той же воде**, в которой вы их замачивали. Вылейте воду перед приготовлением и тщательно промойте бобовые. Если вы замачиваете бобы надолго, то меняйте воду несколько раз на протяжении процесса.

## 3 Правило третье

Не добавляйте соль при варке сразу. Это не даст вашим бобам стать мягкими внутри и удобоваримыми, так как сделает их шкурку жестче. В конце приготовления вы не почувствуете вкус соли и вам придется досаливать бобовые перед подачей, таким образом можно легко превысить норму потребления соли. Кроме этого, если вы солите блюдо в самом начале, то специи, которые вы добавите далее, не придадут ему утонченно-ароматный вкус.

## 4 Правило четвертое

Варите бобовые хорошо и долго. Это значит, что, в зависимости от их вида, после закипания, уменьшите огонь до среднего значения, и варите так до получаса или часа.

## 5 Правило пятое

Обязательно добавляйте специи. Специи можно добавлять в любые блюда и лучше всего делать это в конце приготовления. Как вы знаете, любые специи перед добавлением в ваш кулинарный шедевр обязательно надо несколько секунд поджарить (осторожно, не сожгите их!) на сухой сковороде либо на масле гхи, лучшем масле для жарки. Для того, чтобы нейтрализовать газообразование бобовых, прекрасно подойдут многие специи. Это и семена сизой (русской) горчицы, которые помогают также переварить бобовые лучше, и ажгон (айован), и семена кумина. Имбирь, сушеный в порошке, или свежий, а также семена фенхеля прекрасно подходят для многих бобовых блюд и комбинаций с другими продуктами.

**6****Правило шестое**

Избегайте консервированных «баночных» бобов! Да, это быстро и просто, ничего не надо замачивать и варить, высыпал и все! Но подумайте — ведь способы их обработки, а также индустриальные процессы, которые «выводят» из еды все полезное, не обеспечат вам ни насыщения энергией жизни во время еды, ни насытят вас полезными микроэлементами и витаминами, ни подарят чувство сытости и удовлетворенности.

**□ Почему замачивание важно для бобовых**

Замачивание бобовых не только делает их более «удобоваримыми», но и помогает удалить антинутриенты, которые блокируют энзимы внутри нашего пищеварительного тракта.

Так, замачивание бобовых «вымывает» не только олигосахариды, виновные в образовании газов, но и избыток танинов, сапонинов и полифенолов. Все эти субстанции — антиоксиданты, естественным образом защищающие бобовые, но, к сожалению, мешающие нам усваивать микроэлементы.

Замачивание бобовых и орехов также славится тем, что удаляет фитиновую кислоту, которая мешает минералам из пищи усваиваться организмом. Однако, есть множество исследований, которые говорят и о пользе фитиновой кислоты как, например, мощного антиоксиданта и в профилактике различных состояний.

Поэтому не впадайте в панику относительно каких-то веществ, остающихся в бобах после замачивания. Все надо делать в меру, и воспринимать без «фанатизма».

**□ Совет**

Намного лучше приложить немного усилий от себя, и природа вознаградит вас сторицей! Поэтому советую всегда использовать сухие неприготовленные бобовые и готовить самим.