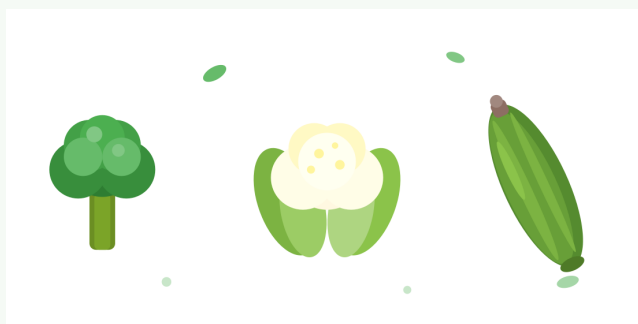


Как и зачем замачивать орехи перед употреблением?

И нужно ли...



Почему орехи замачивают

Исследования показывают, что орехи содержат фитиновую кислоту — природный консервант, который защищает их от раннего прорастания. Это вещество крайне важно и полезно для растений, но не для нашего пищеварения: все потому, что у людей нет фермента фитазы, расщепляющего фитиновую кислоту. Если замачивать орехи на несколько часов, количество фитиновой кислоты уменьшается.

Плюсы замачивания

Замачивание сырых орехов в теплой, подкисленной или подсоленной воде имитирует идеальные влажные условия и, по сути, заставляет их прорасти, что снижает содержание фитиновой кислоты. А еще этот процесс активизирует питательную ценность орехов благодаря тому, что повышается усвояемость растительных белков. Многие также считают, что после замачивания плоды становятся вкуснее и нежнее: вода вымывает вещества, которые могут придавать горечь.

Как правильно замачивать орехи

Общее правило: чем тверже орех, тем дольше его нужно замачивать. На орехи длительного замачивания, такие как миндаль, фисташки и фундук, вам понадобится не менее 9–11 часов.

Орехи средней твердости — пекан, грецкие и бразильские более маслянистые и быстро набухают, поэтому требуют меньше времени: в среднем 4-6 часов. Быстрого замачивания: кешью, макадамия и кедровые содержат больше всего жиров, держать их в воде нужно всего три-четыре часа.

Кедровые орешки можно не замачивать, хотя некоторые источники советуют это делать. Семена подсолнечника тоже не замачиваются, как и семена чиа. Лен замачивается непосредственно перед употреблением, без просушки.

Орех / семена	Время
Грецкие орехи	8 часов
Миндаль	12 часов
Пекан	8 часов
Семена тыквы	7 часов
Орехи Макадмии	4 часа
Кедровые орехи	8 часов
Фундук	8 часов
Кешью	6 часов
Семена льна	6 часов
Семена люцерны	12 часов
Семена брокколи	8 часов

Пошаговая инструкция замачивания

1 Подготовка

Поместите очищенные от скорлупы орехи в большую емкость (миску, кастрюлю). Выберите емкость, где орехи смогут полностью покрыться водой и иметь свободное пространство для набухания.

2 Залейте фильтрованной водой

Используйте чистую фильтрованную или бутилированную воду комнатной температуры или даже прохладнее. Берите ту воду, которую пьёте (техническую воду лучше не использовать). Залейте орехи так, чтобы вода полностью их покрыла, оставив 2-3 см сверху.

3 Добавьте соль или соду

Если чистота орехов вызывает вопросы, то лучше добавить в воду соду. Если же орехи чистые, то можно добавить соль или ничего. Количество соды – от 10 до 50 г на 1 л, то есть должен получиться 1-5% раствор. Соли обычно добавляют примерно столько же.

4 Промойте орехи

Подержите орехи в воде 15-20 минут и слейте первую воду – иногда она бывает достаточно грязной, а иногда почти прозрачной. Со временем вы поймёте, когда эта процедура необязательна и её можно заменить обычным промыванием орехов под проточной водой.

5 Залейте водой, накройте и поставьте в прохладное место

В воду, опять же, можно добавить соль или соду (если всё ещё подозреваете орехи «в связях» с плесенью). Накройте емкость крышкой или пищевой пленкой и поставьте в прохладное темное место, например, в холодильник или кладовку. Холод не мешает орехам впитывать воду, но замедлит рост бактерий и грибов.

6 Замачивайте требуемое время

Время замачивания зависит от вида и размера орехов, как описано выше. Обычно требуется замачивать орехи на время от 3 до 24 часов (иногда нужно меньше времени – тут уж как пойдёт, периодически проверяйте результат, чтобы сориентироваться).

7 Слейте воду и промойте

По истечении времени замачивания слейте использованную воду. Тщательно промойте орехи чистой проточной водой.

8 Обсушите

Обсушите замоченные орехи, просто выложив их на чистое полотенце или на бумажные салфетки. Избегайте длительной сушки на воздухе, чтобы не допустить роста плесени. Если есть дегидратор или сушилка – используйте их. Либо сушите в духовке при минимальной температуре с приоткрытой дверцей. Степень сушки – по вашему вкусу. Далее можно хранить орешки в холодильнике и съедать в течение недели, либо подсушить орешки в духовке на 80 градусах в течение нескольких часов, убрать в стеклянную тару и хранить в сухом темном месте (не более 1-2 месяцев).

Ферментация и обжарка орехов

Ферментация орехов

Вместо простого замачивания, орехи можно ферментировать с добавлением стартовых культур полезных бактерий и дрожжей. Ферментированные орехи содержат пробиотики и имеют более богатый вкусовой профиль. Процесс ферментации также инактивирует ингибиторы и улучшает биодоступность питательных веществ. Однако ферментация требует больше времени и усилий. Тем не менее, можно добавить в замачиваемые орехи жидкость от квашеной капусты и это уже будет вариантом ферментации.

Обжарка орехов

Легкая обжарка сырых орехов в духовке или на сковороде помогает размягчить их структуру и сделать более легкими для переваривания. Однако высокие температуры могут снизить содержание некоторых питательных веществ и антиоксидантов, а также превратить полезные жиры в неполезные трансжиры. Поэтому не увлекайтесь высокими температурами.

Как выбрать и хранить орехи

При выборе орехов на рынке или в магазине обращайте внимание на их внешний вид. Я рекомендую покупать плоды в скорлупе — в этой естественной оболочке они лучше защищены от пыли, грязи и в целом меньше подвержены влиянию внешних факторов. Скорлупа должна быть гладкой, с равномерной окраской, без трещин, потемнений, налета, сколов и плесени. Если покупаете фисташки, следите за тем, чтобы большинство из них были раскрыты — это значит, что они созрели.

Хранить рекомендуется в холодильнике, сложив в герметичный пакет, контейнер или стеклянную банку. В скорлупе орехи сохраняют свои свойства и вкус до нескольких лет, а вот очищенные — меньше, всего до трех месяцев.



Идеи блюд и напитков с орехами

1. Домашнее растительное ореховое молоко

Этот напиток все больше набирает популярность в последние несколько лет. Его можно сделать из грецких орехов, фундука, миндаля или из кешью. Во всех рецептах принцип примерно одинаковый: после замачивания смешайте орехи с водой в соотношении 1:4 и тщательно пробейте блендером. Затем процедите через марлю или сито и готовьте с ним каши, добавляйте в кофе или пейте просто так.



2. Орехи в салатах

Орехи хорошо дополняют многие салаты. Например:

- сытный салат с фасолью, грецким орехом и куриной грудкой
- питательный с тунцом и кедровыми орехами
- рыбный салат с миндалем
- с фундуком, морковью и курицей
- с печеным баклажаном и фисташками

3. Насыщенные соусы на основе орехов

Готовьте их, чтобы сделать вкус блюд еще ярче. Например, пряный соус из грецких орехов хорошо дополнит рецепты с мясом и рыбой, чесночный соус на основе кешью отлично сочетается с овощными салатами, а песто с кедровыми идеально подойдет к пасте, кускусу и брускеттам.

Полезные советы

❑ Интересный факт

Благодаря высокому содержанию омега-3 жирных кислот и витаминов групп В, Е, А, РР, орехи поддерживают в норме уровень холестерина в организме, а также снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

❑ Совет

Помните, что, несмотря на свою пользу, орехи очень калорийны за счет высокого содержания жиров. Например, в 100 граммах миндаля — 598 калорий, в грецких — 654, а в макадамии — целых 718 калорий.

❑ Совет

Согласно исследованиям, в сбалансированном рационе ежедневно должно присутствовать около 30 граммов орехов.

