Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине

Раздаточный материал к занятию № 4

4 способа приготовления бобовых

1. **Способ термической заправки бобов**- замоченные бобы варят в кастрюле на среднем огне без крышки ,из расчета – на стакан замоченных бобов 2,5 стакана воды. Когда вода близка к вскипанию в кастрюлю добавляют холодную воду до прекращения кипения. Снова ждут пока вода закипит, и снова добавляют холодную воду. Таким способом варят бобовые, пока они не станут очень мягкими. Когда бобовые готовы на 80% добавляют соль и овощи. Постоянное медленное закипание и термический шок(холодное – горячее) улучшают вкус бобовых.
2. **Кипячение.** По этому методу соотношение воды – стакан замоченных бобов на 3-4стакана кипящей воды. Накрывать крышкой и на медленном огне варить до 80% готовности. Добавить соль, открыть крышку, чтобы лишняя вода выкипела.
3. **В скороварке.** Экономит время и не требует замачивания. стакан бобов на 2 стакана воды. Довести до кипения и уменьшить огонь. Мягкие бобовые варить 30 минут, более твердые -час – полтора. Соль добавить когда открывают скороварку.
4. **В духовке.** Варить замоченные бобы 20 минут в кастрюле , чтобы они стали мягче. Из расчета на 1 стакан замоченных бобов 5 стаканов воды. Затем , содержимое кастрюли переложить в огнеупорную посуду, накрыть и поставить в духовку – 180 градусов . Когда бобовые будут готовы чуть больше , чем наполовину можно добавить овощи и соль и снять крышку.

Таблица продуктов из сои

Соевая мука	Соевые бобы перемалываются и из них получается мука желтоватого цвета. Ее можно добавлять в муку при выпекании хлеба, печенья, запеканок. Ее можно использовать для придания густоты супам. Соевая мука содержит 20% жира и 35% белка.
Обезжиренная соевая мука	Эту муку готовят из соевого жмыха, который остается после приготовления соевого масла по методу холодного прессования. В этой муке 6% жира и 45% белка.
Растительный белок	Его готовят из обезжиренной соевой муки. Ее прессуют до тех пор , пока белок не меняет свое строение и продукт приобретает волокнистость, похожую на волокна белка животного происхождения. К этому добавляют вкусовые добавки и красители .

Заменители мяса	Соевая крошка (п'יו 'לילג)- мелкая сухая крошка, не имеющая вкуса. Очень богата белком, не содержит холестерин. Из нее хорошо готовить котлеты, фаршированные овощи и пр.
Соевое молоко	Напиток, изготавливаемый из соевых бобов. Перемалывают замоченные соевые бобы, добавляют воду и процеживают. Соевое молоко не вызывает аллергии и не провоцирует образование слизи. По белковому составу похоже на коровье молоко. В продаже есть соевое молоко обогащенное витаминами и минералами.
Темпо	Темпо это индонезийское специфическое блюдо. Отварные соевые бобы прессуют и ферментируют, посредством добавления грибка. Ступенчато раскладывают на подносы и ставят в специальную печь на 32 градуса на протяжении 180-22 часов. В результате получается белый пирог с сильным запахом высотой 2 сантиметра. Этот грибок производит витамин В12. Поэтому темпо особенно полезно вегетарианцам. Он легко усваивается . Темпо хранят в морозилке. Он размораживается за 40 минут. Его можно жарить, варить, запекать или готовить на пару.
Тофу	Это бобовый творог. Тофу готовят из соевого молока. С помощью солей кальция или магния добиваются свертывания соевого молока. Жидкость (сыворотка) отбрасывается , а творог прессуется в формы. В зависимости от силы давления можно получить мягкий, нормальный или твердый тофу. Заменяя этим продуктом сыр можно добиться снижения уровня холестерина в крови. Тофу также положительно действует на сердце, сосуды, предотвращает образование камней в желчном пузыре, нормализует работу кишечника и стабилизирует уровень сахара в крови. Он богат железом и кальцием и в нем мало натрия . Тофу практически без вкуса и добавлением различных приправ можно придать ему разный вкус. Из него хорошо готовить паштеты, котлеты, супы.
Мисо	Это ферментированная соя в виде теста или тестообразной массы. Он изготавливается путем прививания грибка к рису. После разрастания этого грибка к нему добавляют молотые соевые бобы и соль. Эта масса бродит в течении нескольких дней , пока превращается в пасту, похожую на арахисовое масло. Весь процесс занимает , в зависимости от температуры от 10 до 40 дней. В основном используется в супах, в качестве соуса для салата, или как добавка к овощным блюдам. В мисо содержится я 18 аминокислот. Он улучшает кровообращение и повышает аппетит.
Соевый соус «Тамари»	Это соленый коричневый соус, который делается путем ферментации сои с грибком и пшеницей. Его впервые приготовили в Китае более 2500 лет назад. Натуральный соевый соус готовится естественной ферментацией в течение года. И содержит морскую соль.
Соевые орехи	Соевые бобы, которые были замочены и затем пожарены на огне или в духовке, до появления хрустящей корочки.
Проросшая соя	Содержит большое количество витаминов группы В, А, С.

Ингредиенты:

- ✓ Тофу 500 гр
- ✓ Лук 2 шт
- ✓ 1,5 стакана цельного риса
- ✓ Морковь 3 шт
- ✓ Чеснок, перец, соль, куркума, паприка, соевый соус

Способ приготовления:

Поджариваем на небольшом количестве оливкового масла лук и тофу, замаринованное в специях до золотистого цвета, добавляем морковь мелко порезанную, перемешиваем в течение 2 минут и добавляем все специи. Замоченный на ночь, цельный рис выкладываем сверху овощей и добавляем воду (равную количеству риса), даем закипеть и тушим под крышкой 25 минут. Затем не поднимая крышки даём настояться 10 - 15 мин. и наш плов готов.

Паштет из тофу

Состав:

- ✓ 1 упаковка свежего тофу – 300 грамм
- ✓ Зелень свежей петрушки
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса Тамари
- ✓ 5-6 маслин без косточек
- ✓ 1 свежий зубчик чеснока
- ✓ ½ чайной ложки рисового уксуса (или другого уксуса)
- ✓ Приправы: базилик, майоран, укроп

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты вместе в фуд процессоре до получения однородной массы. Можно хранить в холодильнике.

Маринованное тофу

Ингредиенты:

- ✓ 300-400 грамм тофу
- ✓ 1 стакан соевого соуса «Тамари»
- ✓ 2 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ Корень имбиря – 2 см

Способ приготовления:

1. Нарезать тофу на пластины.
2. Залить 2-3 стакана воды и кипятить 5 – 10 минут.
3. Вылить воду
4. Приготовить маринад из имбиря, соевого соуса и рисового уксуса.
5. Опустить тофу в маринад на 4 – 10 часов.
6. Периодически помешивать.

Адзуки с овощами

- 1) Адзуки уже замочены на ночь и сварены из расчета 1 стакан азуки на 3,5 стакана воды.
Варить желательнее в кастрюле с толстым дном.

2) Добавить комбо и приправы:

- ✓ Имбирь
- ✓ Камун

- ✓ Шумар в зернах

Эти приправы облегчают пищеварение и усвоение бобовых , а также помогают избежать газообразования. Варить 2 часа на медленном огне после закипания.

3) Когда азуки уже сваренны таким образом, переходим ко второму этапу – добавление овощей – желательно корней.

Например можно добавить :

- ✓ корень петрушки
- ✓ бататта
- ✓ кусочек тыквы
- ✓ репу
- ✓ луковую смесь, приготовленная заранее

Луковая смесь.

Для многих блюд нам нужна луковая смесь. Ее можно приготовить заранее и держать в морозилке. Для ее приготовления нужно нарезать лук –порей (криша), зеленый лук и обычный лук и потушить все вместе в небольшом количестве воды и масла до того момента когда лук станет мягким.

Овощи нарезать крупными кусками и добавить воды, чтобы покрыло и соль. Варить будем около полчаса до готовности овощей.

4) Теперь, когда овощи мягкие и все сварилось можно добавить нарезанную зелень и немного чеснока.

Подавать можно в таком виде или в виде пюре. Его хорошо использовать для приготовления сэндвичей.