



Czy groch i fasola mogą zastąpić mięso?

W żywieniu ludności większe znaczenie mają te odmiany grochu i fasoli, których nasiona spożywa się w stanie dojrzałym. Odmiany te należą do produktów suchych. Ze względu na to, że skład ich jest podobny do składu warzyw, wielu pracowników naukowych zalicza je nie do warzyw, lecz do pokarmów, białkowych. Jednakże w porównaniu z innymi produktami tej grupy strączkowe są produktem mniejszej wartości. Fasola, groch i orzechy, są jedynymi pokarmami roślinnymi, które zawierają taką samą ilość białka jak mięso, a nawet większą. Dlatego produkty te są .niejednokrotnie porównywane z mięsem, co jednak nie wypada dla nich korzystnie. W przeciwieństwie do białka mięsa ich białko, choć dosyć cenne, nie jest jednak pełnowartościowe. Musi więc być uzupełniane i dlatego nasiona strączkowe sporządzamy najczęściej z dodatkiem, jaj lub mięsa (np. z baraniną, kielbasą, wieprzowiną). Wtedy nie tylko zwiększa się ilość białka w potrawie, ale uzupełnia się jego braki, tak że otrzymujemy potrawę, której wartość białkowa jest bardzo duża.

Strączkowe mają bardzo wysoką wartość kaloryczną ii pod tym względem z pokarmów roślinnych tylko orzechy mogą się z nimi porównać. Są one nawet wyżej kaloryczne niż mięso. Tylko wieprzowina i wyrabiane z niej wędliny mają taką wartość kaloryczną jak strączkowe, wskutek dużej zawartości tłuszczu.

Dodatek fasoli lub grochu do potrawy sprawia, że pokarm ten dobrze zaspokaja głód i „dodaje siły”, o czym należy pamiętać w żywieniu ludzi ciężko pracujących fizycznie.

Strączkowe są też, źródłem wszystkich najważniejszych dla nas składników mineralnych, a więc wapnia, fosforu i żelaza, a także witamin grupy B. Jednak i strączkowe mają swoje wady, a do nich należy prawie zupełny brak witaminy C, jak zresztą we wszystkich produktach suchych. Wadą strączkowych jest również to, że obciążają one dużą pracą przewód pokarmowy, a więc są trudno strawne, dlatego nie nadają się dla małych dzieci i ludzi chorych, u których trawienie jest zawsze mniej lub bardziej upośledzone.

