



Зернобобовые культуры - это сушеные съедобные зерна с низким содержанием жира, которые принадлежат к определенным видам бобовых культур.

Но не все бобовые являются зернобобовыми культурами.

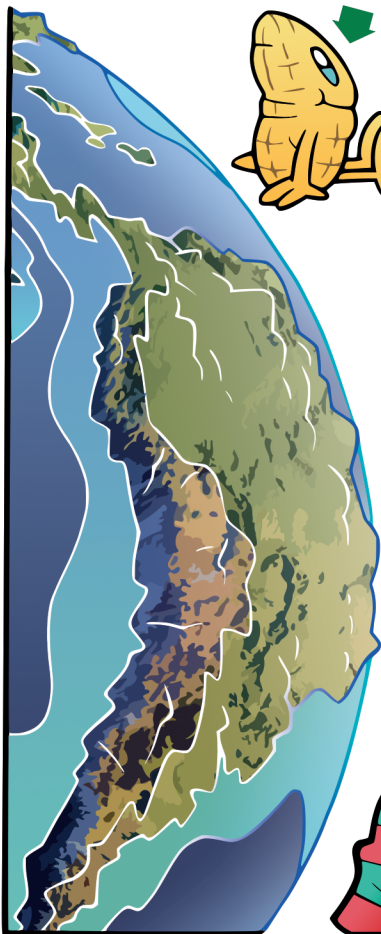
Бобовые, используемые для экстракции масла (арахис и соя) и исключительно для целей посева (клевера и люцерна), а также употребляемые как овощи (зеленый горошек и бобы), не являются зернобобовыми.

# Бобовые

Соя  
Арахис

Зеленый горошек  
Зеленая фасоль

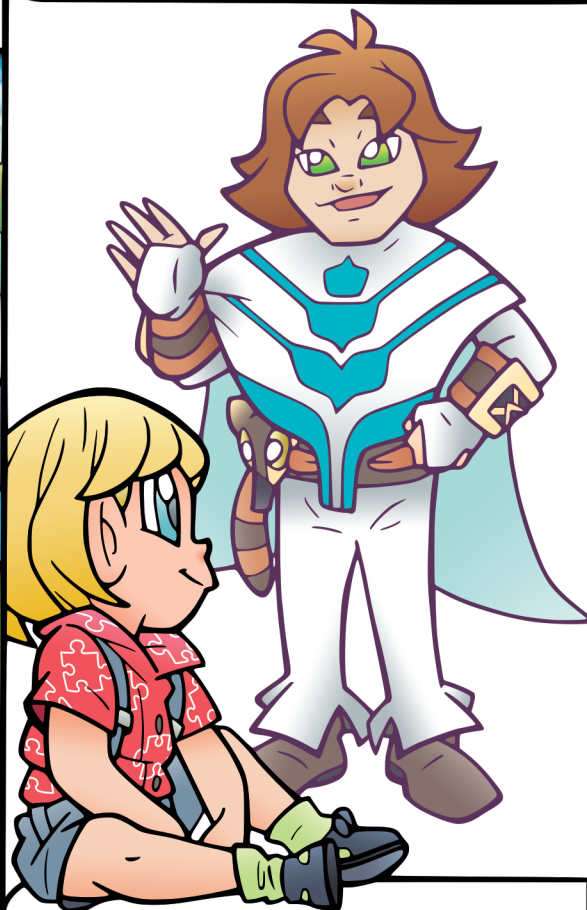
**Зернобобовые**  
Сушеная фасоль  
Сушеный горох  
Нут  
Чечевица



Зернобобовые богаты белком. Содержание белка в зернобобовых в два раза выше, чем в пшенице, и в три – чем в рисе.



Они также богаты клетчаткой и минералами, такими как железо, цинк, фосфор, фолиевая кислота и витамин В.



Что делает их замечательной альтернативой мясу. Они отлично подходят как для вегетарианцев и веганов, так и для детей и младенцев.

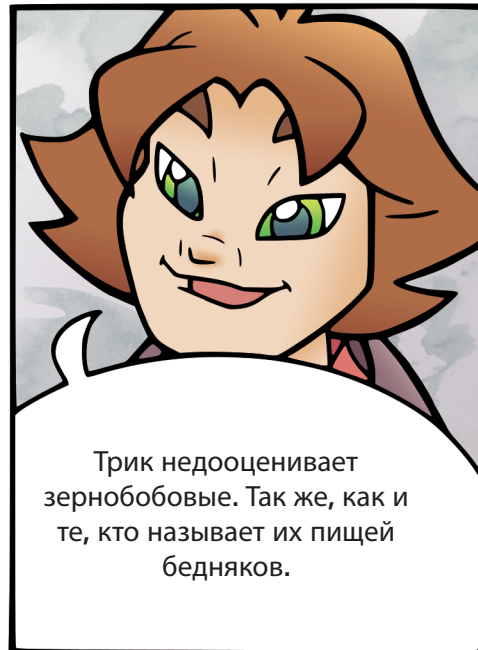


...а также и для больших детей!



Не слушайте его!

Вы будете чувствовать вздутие живота после этих зерен. Разве мой бутерброд не лучше?

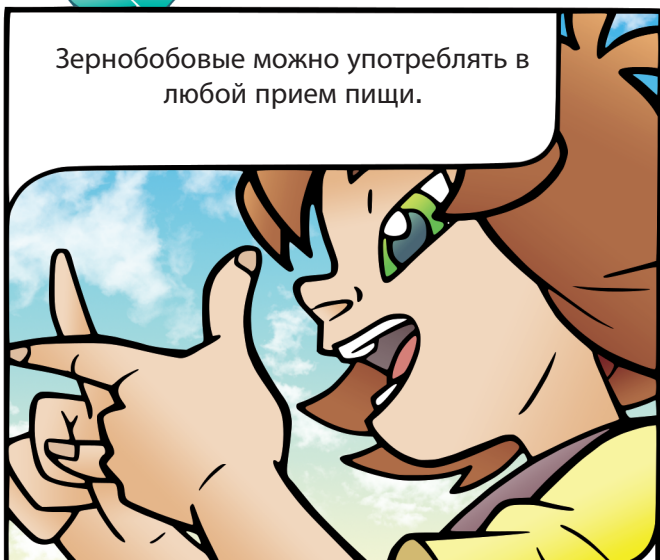
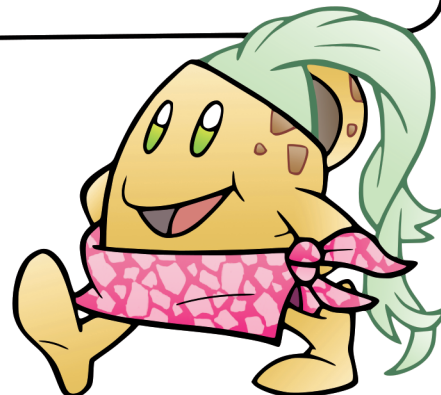


Трик недооценивает зернобобовые. Так же, как и те, кто называет их пищей бедняков.



Традиционные методы приготовления, такие как замачивание, проращивание, квашение и толчение, делают зернобобовые более удобоваримыми и помогают усвоению питательных веществ в организме

Для приготовления зернобобовых их необходимо промыть, замочить в воде на 4-8 часов и затем прополоскать их, пока вода не станет чистой.



Зернобобовые можно употреблять в любой прием пищи.



Вкусняшка!

Это мы съедим с удовольствием!

\*вздых\*

В некоторых азиатских странах люди часто едят горох, бобы и фасоль на завтрак. Они также могут быть отличным перекусом. Котлеты из фасоли или фалафель из измельченного нута или бобов являются идеальным вариантом для обеда. Зернобобовые, особенно фасоль, также можно добавлять в супы, салаты и соусы.