

W sam raz na chłodne dni

Zimowy chłód skłania nas do przyrządzania potraw o walorach rozgrzewających, na które latem spoglądamy raczej niechętnie.

W chłodne dni w naszym menu nie może zabraknąć posiłków ciepłych, które nie tylko nas rozgrzeją, ale także poprawią ukrwienie przewodu pokarmowego, zapewniając mu prawidłowe funkcjonowanie i lepsze wchłanianie składników odżywczych. Ciepłe dania są też bardziej sycące i na dłużej zaspakajają głód.

Zamieszczamy propozycje dań, które urozmaicą kulinarny repertuar, zapewnią długotrwałe poczucie sytości i wzmocnią system odpornościowy. A wszystko to dzięki dodatkowi fasoli. W ziarnie fasoli są witaminy A, C, E, sporo witamin z grupy B, które m.in. regulują procesy krwiotwórcze i wzmacniają system odpornościowy organizmu. Ale przede wszystkim fasola zawiera wiele godnych uwagi składników mineralnych: fosfor i wapń (na mocne zęby i kości), potas regulujący równowagę wodną organizmu i wpływający na obniżenie ciśnienia krwi, magnez niezbędny do prawidłowej czynności nerwów oraz mięśni, żelazo zapobiegające niedokrwistości, a także cynk wspomagający gojenie ran. Ma też związki siarki, która jest konieczna dla włosów i paznokci. Dietetycy podkreślają konieczność spożywania nasion roślin strączkowych również z powodu zawartych w nich substancji hamujących rozwój komórek nowotworowych.

Gulasz z fasoli i białej kiełbasy

Składniki: 60 dag sparzonej, białej kiełbasy, 20 dag chudego boczku wędzonego, łyżka smalcu, 2 średnie cebule, 2 puszki białej fasoli, 1 bulwa kopru włoskiego, średniej wielkości seler, 2 marchewki, 2 szklanki bulionu warzywnego, łyżka keczupu, łyżka mąki, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, szczypta tymianku, drobno posiekana zielenina

- Przygotowujemy warzywa – obraną marchew i seler kroimy na niezbyt grube plastry, cebulę obieramy i kroimy na ósemki, obrane ząbki czosnku na bardzo cienkie plasterki. Z fenkułu odcinamy łydźki i twardy koniec, kroimy na cienkie plastry.
- W głębokim rondlu rozgrzewamy smalec, przesmażamy pokrojony w kostkę boczek wędzony, wrzucamy rozdrobnione warzywa i smażymy na średnim ogniu przez około 5 minut, cały czas mieszając. Warzywa powinny się lekko zeszklić.

- Zalewamy bulionem, doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Wrzucamy białą kiełbasę pokrojoną na ukośne kawałki o długości 2-3 cm. Całość dusimy pod przykryciem przez 15-20 minut, co pewien czas mieszając.
- Gdy warzywa zmiękną, dodajemy osączoną z zalewy fasolę i keczup. Dodajemy mąkę rozrobioną w ¼ szklanki wody, mieszamy i trzymamy na ogniu jeszcze przez 2-3 minuty. Całość posypujemy suto natką pietruszki. Smakuje wybornie z ziemniakami lub pajdą świeżego pieczywa.



Szybka zupa fasolowa

Składniki: 40 dag wieprzowiny, puszka białej fasoli, puszka czerwonej fasoli, 5 ziemniaków, 2 cebule, ząbek czosnku, puszka pomidorów bez skórki, 2 średnie marchewki, por, 2 l bulionu (może być z kostki), 2 łyżki oliwy z oliwek, tymianek, rozmaryn, sól, pieprz

- Cebule i czosnek, obieramy, drobno siekamy. Umyte mięso osuszamy, kroimy w zgrabną kostkę. Na rozgrzanej oliwie z oliwek przez chwilę podsmażamy cebulę i czosnek, dodajemy mięso, krótko obsmażamy ze wszystkich stron.
- Przekładamy do garnka, w którym będzie gotowała się zupa, zalewamy bulionem, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki i marchewkę, lekko solimy. Gotujemy na średnim ogniu przez około 20 minut.
- Dodajemy pomidory i fasolę razem z zalewą, przyprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem oraz rozmarynem. Gotujemy jeszcze 10 minut.

W razie potrzeby możemy zupę zagęścić zasmażką – w małym rondelku rozpuszczamy łyżkę masła, dodajemy łyżkę mąki i energicznie mieszając podsmażamy do lekkiego zrumienienia. Zestawiamy z ognia, dodajemy kilka łyżek zimnego bulionu lub wody, cały czas mieszamy, aby nie utworzyły się grudki. Zasmażkę dodajemy do zupy, całość mieszamy i zagotowujemy.



*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*