

Подготовлено отделом общественного здоровья ГУ «ГО ЦГЭ и ОЗ»



**Фасоль** – род однолетних и многолетних трав семейства бобовых. Известно свыше 200 видов этого растения. Возделывают, то есть специально выращивают, более 20 видов фасоли, одной из разновидностей которой является спаржевая фасоль.

Желтая и зеленая стручковая фасоль состоит в очень близком родстве. Эти две разновидности имеют похожий вкус и схожее количество питательных веществ.

**Химический состав фасоли** хорошо изучен. Она – дополнительный источник белка, обладающего высокой биологической ценностью. По содержанию белков семена фасоли приближаются к мясу и превосходят рыбу. Да и по усвояемости они близки к мясу, организм человека использует их на 75 %. В фасоли содержатся почти все известные науке витамины: каротин (предшественник витамина А), витамины К, Е, группы В и аскорбиновая кислота, количество которой около 20 мг на каждые 100 г. Богата она минеральными солями и микроэлементами, среди которых – кальций, фосфор, фолиевая кислота, цинк, магний, железо, йод. Калорийность стручковой фасоли – 24 ккал. В результате благоприятного соотношения натрия и калия фасоль способствует выведению из организма жидкости и, как следствие этого, оказывает разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему. Благодаря тому, что фасоль богата калием и другими минеральными веществами, ее применяют в диетическом питании при атеросклерозе и нарушениях ритма сердечной деятельности.

Фасоль **повышает иммунитет**, а отвар стручков – хорошее противоревматическое и мочегонное средство.

Благодаря диетическим свойствам, ее рекомендуют **при заболеваниях сердца, печени и почек, гастритах, пониженной секреции желудка**. Фасоль благотворно влияет на содержание сахара в крови (лучше лопатки спаржевой

фасоли).

**Для красоты и идеальной фигуры** – по сравнению с другими видами фасоли стручковая содержит меньшее количество клетчатки, меньше белка, но больше витаминов, низкокалорийна и легко усваивается. Содержащиеся в ней витамины С, А, Е, а также цинк, эффективно борются со свободными радикалами и обеспечивают нашей коже молодой и здоровый вид. Ешь стручковую фасоль – и будешь похож на неё.

Сочетание клетчатки, фолиевой кислоты, магния и калия в стручковой фасоли **уменьшает риск инфаркта**

.

Зрелые зерна фасоли используют для приготовления супов, борщей, мясорастительных консервов. Из отварных бобов овощной (спаржевой) фасоли готовят соусы, паштеты, салаты.

### **Отличный гарнир из спаржевой фасоли:**

400 грамм спаржевой фасоли, 4 яйца, соль, перец, специи, растительное масло. Спаржевую фасоль (можно использовать замороженную) варить в подсоленной воде. Когда фасоль станет мягкой, ее слить и остудить. В миске смешать яйца со специями и взбить венчиком. Фасоль обжарить на растительном масле минут пять, постепенно добавляя туда взбитые яйца. Поперчить, медленно помешивать и готовое блюдо можно сверху посыпать тертым сыром.

### **Рецепт «Фасоль спаржевая маринованная»:**

- фасоль спаржевая;

- зелень укропа, петрушки, чеснок, лавровый лист;

- маринад на 1 литр воды: соль 1 ст. л., сахар 2 ст. л., уксус 9 % 50 гр.

Фасоль помыть (если стручки длинные – порезать, чтобы при укладывании не были выше банки), отварить 5-10 минут. В стерилизованную банку положить чистую зелень и фасоль, залить кипящей водой, накрыть крышкой, через 30 минут воду слить, довести до кипения, добавить уксус, залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть и укутать.

#### **Рецепт «Яичница со спаржевой фасолью»:**

- фасоль спаржевая – 100 г;

- мука – 50 г;

- масло растительное – 50 г;

- яйцо - 1 шт.;

- зелень петрушки – 5 г;

- соль.

Спаржевую фасоль очищают, варят в подсоленной воде и отцеживают. Сырые желтки растирают, всыпают зелень петрушки и смешивают с взбитыми белками. Стручки (по 6

штук) связывают ниткой, обмакивают во взбитые яйца, затем обваливают в муке и жарят в кипящем масле. Подают горячими к мясным отбивным.

#### **Рецепт «Суп из спаржевой фасоли»:**

Очищенную, промытую и нарезанную мелкими кусочками фасоль заливают водой, солят и варят.

Пассерованные на растительном масле репчатый лук, муку, красный перец и очищенные от кожицы помидоры вводят в суп за 10-15 минут до готовности. Суп заправляют кислым молоком, сырым яйцом, зеленью петрушки, укропа, мяты, черным молотым перцем и лимонной кислотой по вкусу.

#### **Рецепт «Салат из спаржевой фасоли».**

Свежую спаржевую фасоль варят в подсоленной воде, сняв предварительно жилки, картофель варят «в мундире». Фасоль отцеживают. Картофель очищают, нарезают ломтиками, смешивают с фасолью и ставят на водяную баню. На сковороде с растопленным маслом поджаривают нарезанный кубиками шпик и выливают жир со шкварками в салат. Заправляют прокипяченным уксусом, солью, перцем, мускатным орехом и добавляют мелко рубленый репчатый лук и зелень.