

معلومات أساسية حول البقول

تحتوي البقول التي تشتمل على أنواع كثيرة ومختلفة من الحبوب كاللوبيا والفاصوليا والفول والبازيلاء والعدس على نسبة عالية جداً من البروتين، وهي تشكل بالتالي بديلاً ممتازاً للبروتين الحيواني المصدر. نذكر من البقول المعروفة الفاصولياء البيضاء والليما والبينتو والفاصولياء المنقطة بالأسود والبازيلاء والعدس البني والأحمر والحمص.

إليك بعض المعلومات الأساسية والمفيدة حول كيفية انتقاء البقول وتخزينها كما وحول طرق تحضيرها المختلفة:

- اختاروا البقول التي تتميز بلونها الداكن واللامع، إذ إن تلك التي يكون لونها باهتاً أو جافاً تكون قد خزنت لفترة زمنية طويلة ولا يعود بالتالي طعمها طازجاً كما في السابق.
- ابحثوا عن بقول متشابهة من حيث الحجم والمظهر، إذ أنها تطهى بطريقة متساوية. علاوة على ذلك، ينبغي على هذه النباتات أن تكون نظيفة من التراب وخالية من أي فسوخ أو شقوق.
- احتفظوا بالبقول الجافة في مستوعب محكم بعيداً عن الحرارة والضوء والرطوبة، فهي تظل بهذه الطريقة صالحة للاستهلاك حتى بعد مرور عام على تاريخ شرائها.
- احتفظوا بالبقول المعلبة كالفاصوليا مثلاً في مكان بارد وجاف، إذ يمكنها بهذه الطريقة أن تظل صالحة للأكل لمدة تتراوح بين عامين وخمسة أعوام.
- نقوا البقول واغسلوها جيداً قبل أن تستخدموها في الطهو، إذ قد تحتوي أحياناً أكياس البقول على بعض الحجارة الصغيرة أو الأوساخ أو أيضاً على بعض الحبوب المشوهة الشكل أو المتغيرة اللون.
- انقعوا البقول الجافة كالفاصوليا وسواها من الحبوب العريضة والجافة في الماء قبل ليلة من طهوها، إذ أنكم قد تعيدون بذلك تميئها وتسهلون بالتالي عملية طهوها، غير أن البازيلاء والعدس لا يتطلبان نقعاً.
- استخدموا البقول المعلبة عند الضرورة لكن اغسلوها جيداً لتزيلوا عنها كمية الصوديوم التي يمكن أن تكون قد أضيفت إليها خلال عملية المعالجة والتصنيع.
- البقول لذيدة جداً في الحساء، فابحثوا عن وصفات جديدة لحساء الفاصوليا أو العدس أو البازيلاء. وفي حال لم يكن لديكم الوقت الكافي لتحضير حساءكم بأنفسكم، اشترؤا عندئذ أنواع

الحساء الجاهزة التي تحتوي في مكوناتها على بقول. ابحثوا أيضاً عن أنواع الحساء التي تحتوي على كميات كبيرة من الخضار.

➤ أضيفوا الخضار إلى مأكولاتكم، فيمكنكم مثلاً أن تستعيضوا عن اللحم أو الهامبرجر بالبقول، كما ويمكنكم أيضاً أن تضيفوا الفاصوليا المنقطة بالأسود أو الحمص إلى السلطة.

➤ المادة الأساسية التي يتكون منها الحمص المتبل هي الحمص ويمكنكم في الواقع إما أن تعدوا الحمص بأنفسكم وإما أن تشتروه جاهزاً من السوبرماركت، وذلك لأن الحمص الجاهز والذي يباع في العلب لديه الميزات الغذائية نفسها التي يتميز بها الحمص الذي نعهده في المنزل.