
ФАСОЛЬ И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ



3,91%
136,85



library
laretz-kulinarniy



О Г И З С Е Л Ъ З Г З 1 9 4 5

ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ
АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК СССР

Ф А С О Л Ь
И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
В ПИТАНИИ

О Г И З

Государственное издательство
сельскохозяйственной литературы
«С Е Л Ъ Х О З Г И З» М О С К В А

1 9 4 5

Настоящая брошюра составлена в 3-м издании
отделом технологии Института питания
С. Б. Эдельманом. При составлении брошюры использованы в основном материалы
Института питания Академии медицинских наук СССР



library
laretz-kulinarniy



ЗНАЧЕНИЕ ФАСОЛИ

Среди пищевых продуктов растительного происхождения фасоль занимает очень важное место. Пища человека, как известно, должна содержать белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Белки являются наиболее дорогой и в то же время одной из наиболее важных составных частей нашего питания. Главным источником белка в питании служат продукты животного происхождения: мясо, молоко, яйца и т. п. В продуктах растительного происхождения белки содержатся обычно в меньших количествах. Кроме того, белки растительного происхождения в большинстве случаев мало используются организмом. Исключением из этого правила является фасоль и другие зернобобовые культуры. По количеству содержащихся белков фасоль приближается к мясу и превышает рыбу. Так, в мясе содержится 20—22%, в рыбе — 18—19% белков, в зерне фасоли содержание белков равно 20—23% и более. Если сравнить в этом отношении фасоль с другими продуктами растительного происхождения, то окажется, что: в пшенице (зерне) содержится белков 11—12%, во ржи и ячмене — около 10%, в капусте белокочанной — 1,5—2%. Уже одно это определяет значительную пищевую ценность фасоли.

Фасоль даёт значительно большие сборы, чем многие зерновые культуры. Так урожай пшеницы в 20 центнеров с гектара содержит 220 килограммов белка, а урожай фасоли, дающий 20 центнеров зерна с гектара, содержит 450 килограммов белка.

Важно, однако, не только количественное содержание белка в фасоли. По своему составу белки фасоли близки к белкам мяса. Использование белков фасоли организмом весьма высокое и достигает до 75% при обычных способах приготовления.



кулинарной обработки, а при приготовлении блюд из хорошо измельченной фасоли (пюре) — даже выше. Если же зёрна фасоли освободить от кожицы, или, иначе говоря, обрушить зерно, то использование белков организмом ещё больше повысится. Поэтому нет ничего удивительного в том, что по пищевой ценности фасоль сравнивают с мясом.

По количеству жира фасоль является также высокоценным продуктом. Так, например, в мясе средней упитанности содержится 5—5,5% жира, в фасоли, — свыше 2%.

Наряду с этим фасоль содержит значительное количество витаминов. В зёрне фасоли мы находим преимущественно витамин В, а незрелая фасоль, в виде так называемых «лопаток», содержит витамин А и некоторое количество витамина С. Наконец, фасоль богата и минеральными солями, в частности, солями кальция, железа и другими, столь необходимыми для нашего питания. Если к этому добавить, что в фасоли, особенно в «лопатке», содержится сахар и много крахмала, то станет ясным, что фасоль является таким пищевым продуктом, в котором имеются почти все основные вещества, необходимые для нормального питания человека.

Фасоль, как и другие зернобобовые культуры, содержит известное количество клетчатки. При соответствующей правильной кулинарной обработке удаётся резко снизить отрицательное влияние клетчатки и, следовательно, повысить усвояемость фасоли.

Наряду с этим фасоль, как бобовое растение, имеет большое агротехническое значение. Фасоль не только не нуждается в наиболее ценных и дефицитных азотистых удобрениях, но, наоборот, обладает способностью обогащать почву азотом, используя азот воздуха с помощью особых бактерий, которые образуют на корнях растений клубеньки, видимые простым глазом. Именно поэтому фасоль является хорошим предшественником для других полевых культур. Урожай зерновых, посеянных на полях после бобовых культур, в том числе и после фасоли, превышает соответствующие урожаи, собранные с посевов, у которых предшественниками являлись другие зерновые культуры. Характерно и то, что в тех случаях, когда предшественниками зерновых являлись бобовые, увеличи-

РСФСР, продвинулись в более северные и восточные районы. Население хорошо встретило эту культуру, но не всегда умело использует этот ценнейший пищевой продукт в повседневном питании. Между тем при умелом приготовлении из фасоли можно получить весьма разнообразные, вкусные и высокоценные в пищевом отношении блюда. Хорошие блюда получаются также при сочетании фасоли с некоторыми другими пищевыми продуктами. Фасоль может быть использована в пищу как в виде зрелого зерна, так и в зелёном виде (стручки, лопатки). Некоторые виды фасоли, в частности, «сахарная», дают очень нежные стручки, которые идут для приготовления самостоятельных блюд, для изготовления соусов, а также для сушки и консервирования.

Имеется много видов фасоли, которые отличаются друг от друга размером, формой и окраской зёрен. Однако по своему составу различные виды фасоли мало чем отличаются друг от друга. У нас в СССР больше всего распространена так называемая обыкновенная фасоль.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАСОЛИ В ПИТАНИИ

Для кулинарной обработки годны самые разнообразные сорта: одноцветная, пятнистая, точечная, полосатая фасоль. Следует, однако, стремиться к тому, чтобы при приготовлении блюд из фасоли пользоваться односортовым продуктом, так как в смешанном виде разные сорта фасоли требуют различной длительности замачивания и различной длительности варки.

В настоящей брошюре мы не ставим перед собой задачи дать исчерпывающее описание форм и способов использования фасоли в питании. Количество блюд, которое может быть изготовлено из фасоли, огромно. Однако предварительная обработка фасоли, независимо от характера изготавливаемого блюда, нуждается в определённых правилах. Перед приготовлением фасоль необходимо перебрать, промыть и замочить. Переборка фасоли необходима для того, чтобы удалить примеси, как, например, посторонние семена, соринки и т. п. После переборки фасоль промывают два—три раза в холодной или тёплой воде. Затем для ускорения варки фасоль необходимо

замачивать. Замачивание не только ускоряет процесс варки, но и обеспечивает равномерность разваривания зерна, так как незамоченная фасоль разваривается неравномерно; некоторые зёрна с поверхности кажутся мягкими, внутри же остаются жёсткими.

Замачивают фасоль в воде температуры 16—20°C в течение 8—10 часов. В быту это означает, что замачивать фасоль необходимо с вечера, накануне её варки. Для замачивания берут три части воды на одну весовую часть фасоли. Иначе говоря, на 1 килограмм зерна фасоли следует брать 3 литра воды. Воду, в которой замачивалась фасоль, перед варкой обязательно сливают, так как эта вода имеет вязущий привкус. Если замачивались окрашенные зёрна фасоли, то красящие вещества, содержащиеся в кожице, переходят в воду, и вода приобретает тёмносерую, тёмнокоричневую или фиолетовую окраску.

При замачивании вес и объём фасоли значительно увеличиваются. Так, вес увеличивается в два раза; по объёму 1 килограмм сухой фасоли после замачивания занимает, примерно, 3 литра. После такой предварительной обработки, т. е. после переборки, мойки и замачивания, можно приступить к варке.

Варить фасоль следует в мягкой воде. Если вода жёсткая, то иногда добавляют для смягчения воды немного обыкновенной чайной соды. При предварительном замачивании, а также при варке в мягкой воде, длительность варки, в зависимости от сорта фасоли, колеблется от 1 часа до 2 часов 50 минут.

Однако необходимо иметь в виду ещё одно важное обстоятельство. При варке цветных сортов фасоли после 15—20 минут кипения воду с фасоли следует слить, а затем снова залить чистой горячей водой. Это делается для того, чтобы удалить горьковатый, вязущий привкус фасоли и избавиться в готовых блюдах от тёмного окрашивания. Цветные сорта фасоли употребляются, главным образом, для вторых блюд. Для супов берут преимущественно белые сорта фасоли.

При приготовлении вторых блюд фасоль следует варить в малом количестве воды так, чтобы к концу варки в фасоли почти совсем не было воды. Это необходимо для того, чтобы при протирании фасоль была сухой и не имела кашицеобразной консистенции.

Так поступают с сухой зерновой фасолью. Предварительная обработка зелёной фасоли значительно проще. Её перебирают, хорошо промывают, очищают от проженок, а затем либо нарезают, либо сразу же в целом виде закладывают в кипящую подсоленную воду для варки.

Переходя к изложению способов приготовления отдельных блюд, необходимо подчеркнуть, что приводимые ниже рецепты являются лишь примерными. Они представляют собою образцы наиболее простых, относительно дешёвых и весьма распространённых блюд, которые не требуют каких-либо специальных продуктов или сложных приёмов приготовления.

Суп из фасоли

Фасоль, предварительно замоченную, заливают горячей водой и варят до готовности. После этого фасоль откидывают на сито или дуршлак, хорошо протирают и снова соединяют с отваром. Туда добавляют пассерованный мелко рубленый лук, перец, соль, а иногда и уксус и дают вскипеть. Перед отпуском суп посыпают зеленью. Для приготовления такого супа требуется на одну порцию:

фасоли	60 г
масла растительного	10 »
лука репчатого	15—20 »
уксуса винного	2 чайные ложки или 10 »
зелени укропа	5 »
зелени петрушки	5 »
перца	0,05 »
соли	5 »

Суп фасолевый с картофелем

Фасоль заливают холодной водой и ставят варить. Коренья: морковь, сельдерей, а также лук репчатый или лук-порей — нарезают соломкой или кубиками и поджаривают на масле. Картофель нарезают кубиками. Примерно, за 25 минут до окончания варки фасоли, т. е. когда зёрна становятся уже совершенно мягкими, в фасоль кладут картофель. После закипания супа в него кладут поджаренные коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и

продолжают варку до полной готовности. Для приготовления такого супа можно рекомендовать следующие примерные нормы продуктов на одну порцию:

фасоли сухой	около 2 ст. ложек или	40 г
картофеля		60 »
моркови		15 »
лука репчатого		15 »
сельдерея		5 »
масла	2—3 чайные ложки или	10—15 »
лаврового листа		0,2 »
перца горошком		0,2 »
воды	2 стакана или	500 куб. см

Такой же суп можно приготовить и со свининой. В этом случае свинину, нарезанную кусочками, кладут, примерно, за 45—50 минут до окончания варки фасоли. После 25 минут варки свинины, кладут нарезанный картофель, а затем уже, после закипания, — обжаренные корни и специи.

Суп из фасоли с грибами

Грибы промывают несколько раз горячей водой. Затем их заливают водой и варят. Коренья и лук поджаривают на масле. Фасоль варят отдельно от грибов. За полчаса до окончания варки фасоли в неё вливают процеженный грибной бульон. После закипания туда кладут поджаренные корни, мелко нарезанные варёные грибы, лавровый лист, специи и продолжают варку до готовности.

Примерное соотношение отдельных продуктов для приготовления этого блюда таково:

фасоли	3 столовые ложки или	80 г
грибов сухих		10 »
лука репчатого		15 »
моркови		15 »
петрушки		5 »
жира	2—3 чайные ложки или	10—15 »
лаврового листа		0,2 »
соли		5 »
бульона грибного	2 стакана или	500 куб. см

* * *

Во всех вышеприведённых супах фасоль являлась основным видом сырья. Однако её можно добавлять и в другие самые разнообразные супы. Так, например, очень вкусны супы из перловой крупы и картофеля с добавлением фасоли. Неплохо получается, если добавлять фасоль в обыкновенные борщи. Можно добавлять фасоль и в мясные супы с самой различной заправкой.

Таким образом первые блюда можно готовить и из других продуктов с добавлением некоторого количества фасоли. При этом улучшается вкус и повышается пищевая ценность этих супов.

Фасоль (варёная) в томате

Фасоль варят в небольшом количестве воды до готовности. Лук мелко нарезают, тушат и обжаривают. В сваренную фасоль кладут обжаренный лук, томат-пасту или томат-пюре, соль, перец и небольшое количество сливочного масла.

Всё смешивают и хорошо прогревают. Норма продуктов на одну порцию такова:

фасоли сухой	70 г
лука репчатого	30 »
масла для обжаривания лука	10 »
сливочного масла в блюдо	5 »
томат-пасты	40 »
соли	2 »
перца молотого	0,1 »

Зелёная фасоль с яйцами

Отваренную зелёную фасоль накладывают на порционную сковородку с маслом, добавляют пассерованный зелёный лук, зелень, соль, перец, заливают сбитыми яйцами и в духовом шкафу или русской печи доводят до готовности. Яйца могут быть заменены яичным порошком. При этом 1 столовая ложка яичного порошка, разведённого

в 2 столовых ложках воды, равна 1 яйцу. Блюдо отпускается на порционных сковородках. Норма на одну порцию:

фасоли зелёной	200 г
лука зелёного	20 »
масла топлёного	30 »
зелени петрушки	5 »
яиц	2 шт.
или яичного порошка	2 ложки
перца	0,05 г
соли	3 »

Фасоль с картофелем

Фасоль и картофель варят отдельно. Сваренный картофель нарезают ломтиками и обжаривают. Лук шинкуют и также обжаривают. Сваренную фасоль, обжаренный картофель и лук смешивают. Туда же кладут сметану, томат-пасту, соль. Всё это смешивают и ставят на 15 минут в духовой шкаф или русскую печь. Для приготовления этого блюда требуется:

фасоли сухой	50 г
картофеля	100 »
лука репчатого	50 »
масла	15 »
сметаны	15 »
соли	2 »
перца молотого	0,1 »
томат-пасты	1 чайную ложку или 10 »

Омлет с фасолью

Фасоль варят в небольшом количестве воды и затем протирают сквозь сито. В протёртую фасоль кладут 5 г разогретого жира. Туда же вливают 15—20 г молока, солят и всё хорошо вымешивают. В кастрюлю отдельно выпускают яйца, солят, кладут немного масла и размешивают.

вают. На хорошо разогретую (с маслом) сковороду выливают приготовленную яичную массу и обжаривают. Чтобы яичная масса хорошо и равномерно прогревалась, сковороду всё время слегка встряхивают. Когда яичная масса слегка загустеет и немного зарумянится, на середину кладут подготовленную фасоль и, поддев ножом яичную массу, загибают с двух сторон края, придавая форму пирожка. После этого омлет обжаривают с обеих сторон. Для приготовления этого блюда вместо яиц может быть использован яичный порошок. Норма продуктов на одну порцию:

фасоли сухой	60 г
яиц	3 шт.
или яичного порошка	3 ложки
жира	20 г
молока	15—20 »
соли	1 »

Пирог с фасолью

Чтобы приготовить пирог, необходимо отдельно изготовить тесто и фарш. Тесто для пирога готовится следующим образом: в подогретую воду температуры +30—40°С кладут дрожжи и хорошо размешивают. Затем туда же всыпают половину предназначенной для пирога муки, предварительно просеянной. Муку с разведёнными дрожжами хорошо вымешивают и ставят в тёплое место для того, чтобы опара поднялась. Когда опара подымется, в неё добавляют соль, немного сахара, масла, яичные желтки или разведённый яичный порошок, и всё это хорошо размешивают. Затем всыпают муку, оставив только небольшую часть её для подсыпки при разделке пирога. Снова хорошо вымешивают и опять дают тесту подняться.

Фарш для пирога готовят следующим образом. Сваренную и отделённую от воды фасоль пропускают через мясорубку. Мелко рубленый лук пассеруют. В пропущенную через мясорубку фасоль кладут пассерованный лук, молотый перец, соль и хорошо размешивают.

Когда тесто готово, его раскатывают в полосу толщи-

ной, примерно, в 1 сантиметр, шириной 22—25 сантиметров и длиной по размеру листа, на котором пирог будет выпекаться. Раскатанное тесто перекладывают на чистое полотенце. На середину теста, во всю его длину, кладут готовый фарш. Края теста соединяют и защипывают. После этого пирог с полотенца перекладывают на смазанный маслом лист швом вниз и обравнивают.

Поверхность и бока пирога смазывают взбитым яйцом. Затем поверхность пирога переплетают поперёк лентами теста. После этого пирог ставят в тёплое место для расстойки. Перед выпечкой его снова смазывают яйцом и сверху делают в 2—3 местах проколы для удаления пара, образующегося при выпечке. Это необходимо сделать для того, чтобы пирог не трескался. После этого пирог ставят в духовой шкаф или печь для выпечки.

Указать более или менее точную дозировку продуктов для пирога чрезвычайно трудно, так как дозировка зависит от его размера. Можно, однако, дать примерные нормы, исходя из 1 килограмма муки. В этом случае требуется:

муки	1 000 г
сахара	100—150 г
масла	200—250 »
яиц	3—5 шт.
воды	400 г
соли	10 »
дрожжей	25 »

Для фарша на 1 килограмм муки требуется:

фасоли	300 г
лука	100 »
масла	50 »
соли	5 »
перца	0,5 »

Из такого же теста и фарша можно приготовить и пирожки, как печёные, так и жареные.

* * *

Из приведённого перечня примерных блюд видно, как разнообразны возможности использования фасоли в питании. Каждый грамотный повар и каждая внимательная хозяйка могут, варьируя рекомендованную рецептуру и предложенные примерные нормы продуктов, приготовить множество всяких блюд. Не следует забывать вместе с тем, что фасоль может быть широко использована в качестве гарниров для других блюд. Это относится в равной степени к сухой зелёной фасоли. Фасоль может быть также использована в качестве одного из продуктов при приготовлении салатов, винегретов, паштетов и других холодных блюд и закусок. Каковы бы ни были формы и способы использования фасоли при приготовлении пищи, она является ценнейшим пищевым продуктом, обогащающим наше питание.

Приложение

Сравнительная таблица веса некоторых продуктов
(в граммах)

Наименование продуктов	Стакан (250 куб. см)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Фасоль	220	25	—	—
Мука пшеничная	160	25	10	—
Масло животное (нагретое до жидкого состояния) .	245	20	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Томат-паста	—	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Соль	25	30	10	—
Рис	230	20	—	—
Пшено	220	20	—	—
Морковь средняя	—	—	—	75
Петрушка средняя	—	—	—	50
Лук средний	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100

СОДЕРЖАНИЕ

Значение фасоли	3
Использование фасоли в питании	6
Суп из фасоли	8
Суп фасолевый с картофелем	8
Суп из фасоли с грибами	9
Фасоль (варёная) в томате	10
Зелёная фасоль с яйцами	10
Фасоль с картофелем	11
Омлет с фасолью	11
Пирог с фасолью	12
Приложение	15

Редактор С. Ф. ГРУЗДОВ. Техн. редактор В. В. ОРЛОВА.

Сдано в производство 16/VII 1945 г. Подписано к печати 17/VII 1945 г.
Форм. бум. 84×108¹/₄. В 1 п. л. 25452 зн. 1 п. л. Тираж 100 000 экз.
А 20733. Цена 30 коп. Заказ № 1120.

3-я типография «Красный пролетарий» треста «Полиграфкнига» ОГИЗа при
СНХ РСФСР, Москва, Краснопролетарская, 16.