

فوائد حبوب الترمس عديدة ، هذه أبرزها

حبوب اللوبيني ، والتي تسمى أيضًا الترمس ، هي بذور نبات الترمس. تحتوي هذه البقوليات على نسبة قلووية عالية ، مما يجعلها مريرة للغاية وسامة حين تأكل دون تحضير مناسب. ومع ذلك ، إذا تم طهيها بشكل صحيح ، فإنها يمكن أن تكون مغذية ولذيذة. هي غذاء تقليدي من البحر الأبيض المتوسط ، في بعض الأحيان تؤكل حبوب اللوبيني مخلل كوجبة خفيفة. في إيطاليا ، يعتبرون متعة في عيد الميلاد.



معلومات التغذية

يحتوي كوب واحد (166 جم) من حبوب اللوبيني ، المطبوخ والمسلوق بدون ملح ، على حوالي 198 سعرة حرارية و 26 جرامًا من البروتين و 16 جرامًا من الكربوهيدرات و 5 جرامات من الدهون و 5 جرامات من الألياف. يحتوي الترمس على كميات سخية من المنغنيز ، النحاس ، الماغنسيوم ، الفوسفور ، البوتاسيوم ، و الزنك . كما أنها توفر حمض الفوليك وفيتامين أ .

لاحظ أنه على الرغم من أن حبوب الترمس تحتوي بشكل طبيعي على كمية صغيرة فقط من الصوديوم ، إلا أن الصنف المعبأ المجهز يمكن أن يكون ثقيلًا جدًا على الملح. تحتوي إحدى العلامات التجارية الشائعة على 960 ملجم من الصوديوم لكل كوب أي 41.7٪ من الحد الأعلى البالغ 2300 ملجم الموصى به .

ابحث عن حبوب الترمس مع الفاصوليا / البقوليات المعلبة الأخرى في سوبر ماركت جيد التجهيز. يمكنك أيضًا اكتشافهم في الأسواق البرتغالية أو الإيطالية ، حيث قد تجدهم مخللاً ، في جرة أو كيس مختوم فراغًا ، وعلى استعداد لتناول الطعام.

كما لوحظ ، من الأفضل أن تكون على دراية بمحتوى الصوديوم عند شراء حبوب اللوبيني المعلبة. لأن حبوب اللوبيني قد تنقع في محلول بالماء المالح لتخليصها من المرارة ، فإنها تحتفظ بالكثير من الصوديوم. عند اختيار حبوب lupini المعلبة ، تحقق من محتوى الصوديوم الموجود في العلبة أولاً .

ملاحظة: قد تكون قادرًا على العثور على حبوب اللوبيني "الحلوة" - وهي مجموعة أقل قلويدًا وتتطلب أقل نقعًا لتصبح مستساغًا.



التخزين

كالعادة مع الفول المعلب ، استخدم قبل تاريخ انتهاء الصلاحية. إذا كنت تستخدم الفاصوليا المجففة ، قم بتخزينها في مكان مظلم بارد. تأكد من تمييزها بشكل صحيح حتى لا تتشوش مع نوع آخر من الفول ، لأن حبوب اللوبيني سامة إذا لم يتم طهيها بشكل صحيح.

بمجرد فتح العلبة أو نقع حبوب اللوبيني وتحضيرها ، سيبقى في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.



تجهيز

إذا كنت تستخدم حبوب اللوبيني المعلبة ، اشطفها جيدًا قبل الأكل. (على الرغم من أن هذه نصيحة جيدة لجميع الحبوب المعلبة ، إلا أنها مهمة بشكل خاص مع حبوب اللوبيني ، نظرًا لمحتواها العالي من الملح. لن تتمكن من شطف كل الملح ولكن قد تتمكن من تقليله بمقدار النصف تقريبًا كمية.)

إذا كنت تستخدم الفول المجفف ، فستحتاج إلى نقعها مسبقًا. تختلف وصفات النقع: يقترح البعض النقع في الماء لمدة أسبوعين ، والبعض الآخر يقترح محلول بالماء المالح لمدة أسبوع إلى أسبوعين ، والبعض الآخر يوصي بغلي الفاصوليا قبل عملية النقع.

إن أبسط طريقة هي نقع الفول في الماء البارد ، وتغيير الماء يوميًا ، لمدة أسبوع على الأقل. بمرور الوقت ، ستذوب القلويات في الماء وستصبح الفول أكثر ليونة وأقل مرارة. يعتمد الوقت الذي تنقع فيه الفاصوليا على تفضيلاتك الشخصية: فكلما طالت فترة نفاذها كلما قلت مرارة وثباتها.