Fazol obecný

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/fazol-obecny.html

Fazol obecný – (lat. Phaseolus vulgaris). Nenechte se mýlit. Z gramatického hlediska je to zcela správně. Fazol je totiž rodu mužského (nikoli ženského, jak bychom se mohli domnívat). Jazyk český je prostě nevyzpytatelný. Takže pozor – vždy budeme hovořit o fazolích jako – „ten FAZOL“.

Fazol obecný se nejdříve objevil v klášterních botanických zahradách. Dávno před tím se však používal v Novém světě.

Například již kolem roku 8000 př. n. l. znali a pěstovali fazol Indiáni z Peru.

Jejich původní výpěstky se po přenesení do Evropy a Asie značně rozšířily, stejně tak i jejich kultivary. Takže dnes se v nových i původních odrůdách pěstují téměř po celém světě.

Někdo se bojí fazole vařit pro jejich pozdější účinek v našem organizmu - nadýmání. Nebojte se fazole vařit. Já je vařím a konzumuji s úspěchem a bez následných nepříjených pocitů.

Jak na to - dočtete se v samostatném článku o VAŘENÍ FAZOLÍ, který je umístěn v sekci "Kuchařská abeceda" pod písmene "V".

Fazol obecný známe v několika typech.

Fazol tyčkový

Fazol tyčkový je původnější, jednoletá ovíjivá rostlina, pro kterou je potřeba vždy připravit opěru.

Dorůstá totiž výšky 100 – 200 cm. Vegetační doba je 100-125 dní.

Fazol keříčkový

Fazol keříčkový je vývojově mladší druh. Má rozvětvený růst, jednotlivé kultivary se liší velikostí, barvou oplodí a barvou semen.

Vegetační doba je ve větším rozptylu, a to 70 – 125 dní. Podle přírodních podmínek.

Fazol měsíční

Pojmenování dostal tento druh pro svůj srpovitý tvar lusků. I tento druh je prastarou kulturní rostlinou, jejíž semena se objevila v archeologických nálezech z let okolo 6500 př. n . l. .

Předkové tohoto druhu fazolu jej rozšířili v tropických a subtropických oblastech Jižní a Střední Ameriky i Mexika.

Měsíční fazol poskytuje celé nezralé lusky, které se připravují jako zelenina, dále pak zralá semena, která slouží pro přípravu pokrmů nebo ke konzervování.

Fazol šarlatový

Tento druh se pěstuje v Americe, pro užitek, jako zelenina nebo luštěnina, zatímco v Evropě se vyskytuje v zahradách převážně jako krásná ovíjivá rostlina.

Jsou to robustní až 5 m vysoké fazole s ohnivě červenými nebo fialovými květy, dlouhými lusky, v nichž jsou velká ledvinovitá semena různých barev – červenofialová, někdy až černá, ale i bílá, hnědá nebo mramorová.

Někdy se tento mramorový druh fazolu nazývá fazol turecký. Nikoli však proto, že by tento fazol pocházel z Turecka, ale proto, že přes Turecko vedla jedna z cest, kterou se tento druh fazolu dostal do Evropy.

Podle způsobu použití se v praxi rozlišují kultivary

- luštěninové (sklízí se zralá semena ze zaschlých rostlin, která se používají ke zpracování za tepla)
- zeleninové, které sklízíme v době, kdy mají nedozrálé lusky, které varem upravujeme.

Fazolové lusky obsahují látky blahodárně působící na náš organizmus a měly by se tak stát součástí našeho jídelníčku.

Obsahují potřebné vitamíny A, C, E a K, dále pak minerální látka jako jsou hořčík, fosfor, měď, mangan a draslík, železo, vápník a selen.

Sto gramů fazolových lusků nám zajistí téměř polovinu denní dávky těchto minerálních látek.

Čerstvé lusky patří k zeleninám, které nehromadí dusičnany v rostlině, což je pro naše tělo skvělé.

Vysoký obsah vlákniny pak usnadňuje zažívání a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Zejména díky schopnosti nabalovat na sebe škodlivé látky v těle.

POZOR

Fazolové lusky nikdy nekonzumujte v syrovém stavu. Nezralá zrna i lusky obsahují toxické bílkoviny, tzv. toxalbuminy, které mohou vyvolat střevní potíže. Těchto bílkovin se zbavíme během několika minut vařením, při němž se zcela rozloží.

Fazolové lusky jak zelené, tak žluté, jsou skvělé na smetaně s brambory, přidávají se do zeleninových nebo masových směsí, do polévek, do leča a do zeleninových salátů (rovněž uvařené).

Zvláštností fazolových lusků je i skutečnost, že obsahují látku zvanou „glukonan“, která přirozenou cestou snižuje hladinu cukru v krvi.

Nepřehlížejte fazolové lusky – jsou velmi zdravé.

Nesmíme však opomenout ani semena fazolí. Jsou základem zejména mexické kuchyně.

Semena dodávají tělu velké množství cenných látek, zejména bílkovin, zdravých tuků a stopových prvků.

Obsahují vitamíny skupiny B.

Semena fazolí obsahují vysoký obsah železa. Protože železo se do našeho těla dostane pouze za pomoci vitaminu C, je dobré do pokrmů přidat vždy i několik kapek citronové šťávy.

Podle provedených průzkumů zkonzumujeme ročně na osobu asi 2 kg fazolových semen. Abychom využili veškerý potenciál obsažený ve fazolových semenech, měli bychom spotřebu alespoň zdvojnásobit.

Fazolová semena totiž preventivně chrání před nemocemi jater a močového měchýře, jsou ideální potravinou pro nemocné revmatismem, posilují srdce a krevních oběh, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi.

Díky vláknině jsou velkým benefitem pro správnou funkci trávicího systému.

Čím jsou fazolová semena tmavší, tím je jejich chuť výraznější a jsou stravitelnější.

Nebojte se fazolí, zachutnají Vám.