

FUDCO: Mungo grah, 500g



Brend:

Raspoloživost: Trenutno nedostupan

Cijena: 3.85

Cijena bez PDV-a: 3.08

Short Description

Ljubiteljima zdravlja i zdrave prehrane, sve češće se nalazi u tanjuru ukusna, zelena mahunarka o čijim vrijednostima već tisućama godina u hvalospjevima govori Ayurveda. Mungo grah je vrsta sitne, zelene mahunarke koja pripada istoj biljnoj obitelji u koju spadaju grašak i leća a koja se izdvaja svojom hranjivosti, vrlo visokim udjelom proteina, vlakana, antioksidansa i fitonutrijenata....

Opis

Ljubiteljima zdravlja i zdrave prehrane, sve češće se nalazi u tanjuru ukusna, zelena mahunarka o čijim vrijednostima već tisućama godina u hvalospjevima govori Ayurveda.

Mungo grah je vrsta sitne, zelene mahunarke koja pripada istoj biljnoj obitelji u koju spadaju grašak i leća a koja se izdvaja svojom hranjivosti, vrlo visokim udjelom proteina, vlakana, antioksidansa i fitonutrijenata.

Iako u većini dijelova svijeta tek u posljednje vrijeme postaje popularan, mungo grah ima velike hranjive ali i po naše zdravlje, iznimne koristi zbog kojih ga Ayurveda poštuje i savjetuje ga redovito koristiti i unijeti u svakodnevnu prehranu.

Mungo grah je visoki izvor hranjivih tvari, uključujući: mangana, kalija, magnezija, folne kiseline, bakar, cink i raznih B vitamina.

Zbog svoje visoke gustoće hranjivih tvari, mungo je namirnica koju se preporučuje konzumirati redovito jer je i lako je probavljiva, jednostavno se priprema a svojim sastavom zadovoljava proteinske potrebe i obogaćuje prehranu vegetarijanaca i vegana.

Zbog izvanrednih sastojaka ali i zbog lake probavljivosti i pozitivnog djelovanja na probavu, mungo je jedna od najkorištenijih ayurvedskih namirnica i gotovo da ne postoji detox u kojemu mungo, kao osnovna namirnica, ne pomaže čovjeku u čišćenju organizma od nagomilanih toksina.

Jedna šalica kuhanog mungo graha sadrži sljedeće:

- 212 kalorija
- 14 grama proteina
- 15 grama vlakana
- 1 gram masti
- 4 grama šećera
- 321 mikrograma folne kiseline (100%)
- 97 mg magnezija (36%)
- 0,33 miligrama vitamina B1 tiamina (36%)
- 0,6 mg mangana (33%)
- 7 mg cinka (24%)
- 0,8 miligrama vitamina B5 pantotenska kiselina (8%)
- 0,13 mg vitamina B6 (11%)
- 55 mg kalcija (5%)

Ako se odlučite za konzumaciju klica mungo graha, tada će svaka čaša imati samo oko 31 kaloriju i osigurati će oko tri grama proteina i dva grama vlakana.

Više o mungo grahu <http://ayurveda4you.net/index.php/hrana/153-10-zdravih-razloga-da-u-prehranu-redovito-uvrstite-mungo-grah>

KAKO KUHATI MUNGO GRAH?

Prilikom kupnje mungo graha, provjerite njegovu boju i moguća oštećenja. Kao zrno, mungo je ugodno zdrave zelene boje a kao oljuštena polovica, dolazi pod nazivom mung dhal, žute je boje, brzo se kuha i u kuhanju se ponaša gotovo jednako kao žuta ili crvena leća.

Možete ga kuhati, dodavati u različita jela, juhe, variva, salate te od njega raditi ukusne burgere, namaze (humus), jesti ga proklijalog... Ukoliko volite klice, proklijali mungo savjetujemo dodavati u salate, sendviče...

OSNOVNE UPUTE ZA KUHANJE MUNGO GRAHA:

Prije kuhanja, mungo namočite preko noći. Vodu zatim ocijedite i mungo dobro isperite.

Omjer vode i mungo graha je 2,5 količina vode : 1 količina mungo graha

RECEPTI

EGZOTIČNI MUNGO

Mungo namočite preko noći. Prije kuhanja vodu ocijedite, mungo grah dobro isperite, dodajte zatim vodu za kuhanje u naznačenom omjeru, posolite a zatim sadržaj poklopite i kuhajte na umjereojoj vatri sve dok mungo ne omekša.

OMJERI

- šalica mungo graha
- 2 – 2,5 šalice vode
- 1/2 žličice himalajske soli

OSTALI SASTOJCI

- 1 žlica suncokretovog ulja
- 1/2 čajne žličica sjemenki gorušice (moće bijela gorušica ili mješavina bijele i crvene gorušice ukoliko volite intenzivniji okus koji daje gorušica)
- 1/4 žličice asafoetide
- 1 lovorov list
- 1/2 žličice kurkume
- 1/2 žličice kumina u prahu
- 1/2 žličice korijandra u prahu
- 2 šalice vode (kako bi se povezali začini)
- 1 1/2 žličica svježe nasjeckanog đumbira
- 1/2 žličice nasjeckanog češnjaka
- himalajska sol
- žličica limunova soka
- 1 žličica šećera od šećerne trske (nije obavezno)
- svježi listovi perišina

POSTUPAK

Očistite i sitno samljite đumbir i češnjak. Zagrijte ghee u dubokoj tavi i dodajte mu sjemenke gorušice. Kad gorušica zapucketa, dodajte joj sljedeće začine: asafoetidu, lovor,

kurkumu, kumin, korijander, đumbir i prstohvat crnog papra.

Kratko promiješajte i pripazite da začini ne izgore (ukoliko je ulje jako vrelo, podignite posudu s vatre i u vrućoj posudi samo miješanjem povežite začine). Dodajte zatim češnjak i đumbir, promiješajte vrlo kratko i dodajte žličicu – dvije vode da se sastojci povežu a zatim im pridodajte kuhani munog grah.

Lagano sve promiješajte da se povežu svi sastojci, dodajte po želji gustoće još ghee-ja, limunov sok i na kraju pospite svježim listovima peršina.

Poslužite odmah uz chapati, puri ili naan.

ŽELIŠ LI KUHATI PREMA PRINCIPIMA AYURVEDE?

Naruči ayurvedsku vegetarijansku kuharicu «KUHINJA ZDRAVLJA» putem web shopa <http://www.ayurveda4you.net/index.php/knjige> ili u trgovini Planet Ayurveda.