

Что такое булгур и как его едят?

Булгур – всем знакомая пшеница, только лишенная оболочки, пропаренная, затем высушенная и раздробленная.

На вкус булгур довольно приятен, имеет тонкий привкус орехов. Пищевая ценность булгура такая же, как у макаронных изделий из твердых сортов пшеницы и манной крупы. В нем есть железо, магний и фосфор, но основное его достоинство – высокое содержание углеводов при низком гликемическом индексе. Нельзя есть булгур только тем, кто не переносит глютен.

От того, какой булгур у вас имеется, крупный или мелкораздробленный, зависит время приготовления блюда. Пропорции воды и булгура при готовке точно такие же как для варки риса: воды берется в два раза больше. Очень мелкий булгур можно даже не варить: его просто заливают кипятком и дают некоторое время настояться.

Булгур хорошо добавлять в мясной фарш и начинять этой смесью перцы, помидоры, кабачки и баклажаны. Тушеные овощи с такой начинкой очень вкусны. Отлично сочетаются булгур и курица, жирная баранина и постная говядина. А вот супы с булгуром лучше впрямую не готовить: они слишком густые, и на второй день превращаются в кашу. В общем, булгур – неплохая альтернатива поднадоевшим макаронам или картошке. Тем более, что хранится булгур долго, а готовится легко.

Булгур полезен тем, что в его составе содержатся грубые пищевые волокна, которые не перевариваются человеческим организмом. Они впитывают лишнюю жидкость в организме и захватывают шлаки и токсины, тем самым выводят их наружу. Также содержатся витамины.

Витамины группы В нормализуют работу нервной системы, снимают раздражительность и стресс. Витамины Е улучшают состояние волос, кожи и ногтей. Марганец участвует в образовании серотонина, гормона радости. Поэтому от порции булгура всегда улучшается настроение.

Сложные углеводы дают организму много энергии и надолго подавляют чувство голода. Еще булгур обладает противовоспалительными свойствами, поэтому каши из этой крупы особенно полезны во время простуды.