

GATIMI I BISHTAJOREVE FARAT E THATA



PSE TË GATUANI ME BISHTAJORE DHE TË GATUANI VETË?



Fasulet, bizelet, qiçrat dhe thjerrëzat vijnë në një larmi të madhe ngjyrash, formash dhe madhësish, teksture dhe shijesh. Gatimi i bishtajave të thata është i lehtë dhe ofron një bazë ushqyese për një vakt të shëndetshëm. Meqenëse ato janë të larta në proteina dhe fibra dietike, me pak yndyrë dhe përmbajnë vitamina dhe minerale, ato mund të jenë një alternativë e mirë për produktet shtazore në dietën tuaj.

Për të përgatitur një vakt të shpejtë duke përdorur bishtajore, mund të blini bishtaja të zakonshme të gatuar, gati për t'u përdorur në teneqe, në kavanoza qelqi dhe enë të tjera. Më pas ju rekomandojmë të blini bishtaja organike lokale në gotë kur janë të disponueshme, pasi ato zakonisht janë më të mira për ju dhe mjedisin.

Sidoqoftë, **gatimi i perimeve bishtajore vetë ofron disa përparësi:**

Kosto me te ulet	> Pulset janë një alternativë e lirë për produktet shtazore. Gatujini vetë për t'i bërë ato edhe më të lira: gjysma e koston së kanaçeve.
Rrit gamen e diversitetit	> Jo të gjitha varietetet janë në dispozicion për tu gatuar.
Hiqni sheqernat e fermentueshme	> Këto sheqerna mund të shkaktojnë fryrje.
Redukton mbetjen	> Ju zgjidhni sasinë që dëshironi të përdorni. Mund t'i gatuar në pjesa më të madhe: një operacion gatimi jep disa vakte.
Permision shijen	> Disa njerëz preferojnë shijen e bishtajave të gatuar në shtëpi.
Shto ingredient te tjere	> Jepini bishtajes tuaj një prekje personale gjatë gatimit.
Kurse nje hapsire ruajtje	> Pulset e thata zënë më pak hapësirë se kanaçet dhe kavanozët.
Gjurma me te ulet karboni	> Peshja e transportit të farave të thata është më e vogël se kanaçet dhe kavanozët.
Kënaqësia e gatimit nga e para	> Jini në kontroll të të gjitha hapave nga përbërësit e papërpunuar deri në pjatën finale final

Me pak planifikim dhe duke ndjekur këshillat tona,
ju do të jeni në gjendje t'i gatuar vetë këto fara të shijshme dhe të gjithanshme!

ZGJEDHJA, PËRGATITJA, LAGJA DHE GATIMI I BISHTAJAVE

1. Zgjedhja dhe ruajtja e bishtajve tuaja të thata

Ju mund të zgjidhni midis të gjitha llojeve të ndryshme të fasuleve dhe versionit të plotë ose të ndarë të thjerrëzave, bizeleve, qiqrave dhe fasuleve. Bishtajat e ndara janë hequr, që do të thotë:

- reduktuar kohën e gatimit
- tretje më e lehtë, veçanërisht e dobishme kur filloni të hani më shumë bishtaja
- kthehet shpejt në pure gjatë gatimit

Bishtajat gatohen më shpejt dhe shijojnë më mirë kur janë korrur në dy vitet e fundit. Për më tepër, është e rëndësishme të ruani bishtajat e thata në kushte të freskëta, të thata dhe temperaturë të qëndrueshme.

Konsideroni të gatuar më shumë bishtaja sesa ju nevojiten për një recetë. Mund ta ruani tepricën në frigorifer (3 ditë) ose të ngrirë për përdorim të mëvonshëm (6 muaj), do të shijojnë po aq të mirë sa të sapo gatuar!

2. Përgatitja e bishtajve tuaja të thata

Lani farat me ujë të rrjedhshëm në një sitë ose në një tas të madh. Kini parasysh se në raste të rralla mund të ketë edhe gurë, ndaj bëni çmos që t'i hiqni edhe ata.

3. Lagja (jo e domosdoshme, por shumë e rekomanduar)

Lagja e bishtajve në ujë për 1 deri në 24 orë "zgjon" farat e gjalla dhe fillon procesin e mbirjes së tyre, gjë që redukton kohën e gatimit, çliron disa përbërës anti-ushqyes në ujë, duke lehtësuar tretjen. Shihni kohët e njomjes për llojin e bishtajve në tabelën përmbledhëse. Vendosni bishtajat në një tas të madh sallate ose një tenxhere dhe shtoni ujë për t'i mbuluar. Farat do të rriten për të dyfishuar ose trefishuar madhësinë e tyre: sigurohuni që ato të mbulohen me ujë gjatë gjithë procesit. Në ujë të fortë, rihidratimi është më i mirë nëse përdorni rreth 1 gram bikarbonat për 100 g bishtaja të thata. Shpëlajini bishtajat pas njomjes, para gatimit dhe mos përdorni kurrë ujin e njomjes për gatim!

4. Gatimi

Më e rëndësishmja: gatujini gjithmonë bishtajat derisa të jenë të buta!

Përveç nëse planifikoni t'i shtoni në një supë ose një zierje ku do të vazhdojnë të gatohen, bishtajate gatua duhet të jenë mjaft të buta për t'u bërë pure kur shtypen midis dy gishtave dhe të mos jenë 'al dente' kur i shijoni. Bishtajat e paziera janë gjithmonë më të vështira për t'u tretur sesa ato të gatua mirë. Lejimi i bishtajve të pushojnë në ujin e ngrohtë të gatimit pas gatimit jep hidratim dhe butësi shtesë.

Gatim "tradicional":

1. Vendosni bishtajat në një tenxhere të madhe me kapak dhe mbulojini me ujë të ftohtë (përveç qiqrave). Shihni vëllimin e ujit të gatimit në tabelën përmbledhëse.
2. Lëri bishtajat të ziejnë pa kapak. Kur të fillojë të vlijë, zvogëloni zjarrin, mbulojeni me kapak dhe lëri të ziejë lehtë.

- Gjatë 10 minutave të para, kontrolloni dhe hiqni shkumën (ose shkumën) që krijohet ndonjëherë, duke përdorur një skimmer.
- Kontrolloni butësinë dhe hiqeni nga zjarri kur të keni përfunduar. Shihni kohët treguese të gatimit për llojin e bishtajes në tabelën përmbledhëse.

Gatim nën presion:

Falë temperaturës më të lartë kur përdorni një tenxhere me presion (120°C kundrejt 100°C), koha e gatimit mund të reduktohet afërsisht përgjysmë. Pasi uji të vlijë, zvogëloni nxehtësinë në minimumin e kërkuar për të mbajtur presionin e lartë. Kini kujdes: mos e mbushni kurrë tenxheren më shumë se dy të tretat dhe kontrolloni gjithmonë që presioni të jetë ulur përpara se ta hapni! Nëse nuk jeni të sigurt, ndiqni udhëzimet e prodhuesit.

Përbërësit opsionalë:

Shtimi i bimëve dhe erëzave karminative, për shembull, kopër, kopër, anise, kripas, qimnon, kardamom, koriandër, anise, xhenxhefil, në ujën e gatimit redukton fryrjen dhe rrit tretshmërinë. Shtimi i një copë kombi (një alga deti) në ujën e gatimit përmirëson gjithashtu tretshmërinë. **Përdorimi i kripës:** Kripa nuk e zgjat (ose vetëm minimalisht) procesin e gatimit dhe ju jep bishtaja më të shijshme që priren të mbeten më mirë të plota. Mund të gatuar bishtajore me përbërës të tjerë si perime ose drithëra.

5. Pas gatimit

Bishtajat e gatuar peshojnë dy deri në tre herë më shumë se pesha e tyre e thatë. Nëse dëshironi të përdorni bishtajat e gatuar drejtpërdrejt, kullojeni ujën e gatimit. Përndryshe, lërini të ftohen në lëngun e tyre të gatimit, ruajini në frigorifer në lëngun e tyre të gatimit deri në 4 ditë ose ngrini me lëngun e tyre të gatimit në qese ose enë hermetike. I shkrini ngadalë, do të thotë, filloni duke i lënë fillimisht disa orë në frigorifer.

Gati për t'u shijuar!

Ju mund t'i përdorni bishtajat tuaja të gatuar në shtëpi në të gjitha llojet e recetave: zierje dhe supa, peta burger, dhe sallata të freskëta, duke mos harruar ëmbëlsirat si ëmbëlsira dhe biskota!

PËRMBLEDHJE: KOHËT E NJOMJES DHE TË GATIMIT

Gatimi "tradicional" i referohet bishtajve që janë njomur me pak bikarbonat dhe që gatuhet duke zier në një tenxhere normale. Nëse filloni nga bishtaja të thata dhe jo të njomura, koha e gatimit do të jetë 1,2 deri në 2 herë më e gjatë.

Bishtajoret	Koha e njomjes (ore)	Shuma e ujit per gatim (Volumi I bishtajave qe lagen: volume I ujit)	Koha e gatimit (minuta pasi uji fillon te ziej)	
			"Tradicionalel" metoda	
Fasulet	10 - 20	1:2.5	40 - 120	Fasulet
Batha	10 - 20	1:3	60 - 90	Batha
Qiqra	10 - 20	1:6	50 - 120	Qiqra
Bisele e plote	1 - 10	1:4	50 - 100	Bisele e plote
Bisele te cara	0.5 - 2	1:3 per nje pure te trashe	30 - 80	Bisele te cara
Thierza e plota	0.5 - 2	1:3	20 - 30	Thierza e plota
Thierza te cara	none	1:2 pure te trashe	15 - 25	Thierza te cara

INFORMACION PËR SPECIET

Fasulet (*Phaseolus communis* dhe *Phaseolus coccineus*)

- Koha e gatimit është shumë e ndryshueshme. Ka një diversitet të madh brenda fasuleve të thata. Është e mundur që përafërsisht të grupohen në tre kategori të mbivendosura të vetive dhe teksturës së gatimit: "fasule merak", "fasule pure", "fasule supë".

Fasule Faba /batha / fasule (*Vicia faba*)

- Ka një gamë të madhe përmasash farash: fasulet më të mëdha në përgjithësi kanë një lëkurë më të trashë dhe kohë më të gjatë gatimi. E kemi fjalën për fasulet e thata, fasulet e freskëta gatohen në një mënyrë krejt tjetër!

qiqra (*Cicer arietinum*)

- Për të gatuar siç duhet, qiqrat kërkojnë goditje nga nxehtësia: vendosini kur uji të ziejë.
- Ka dallime varietale në kohën e gatimit, shijen dhe strukturën.

Bizele (*Pisum sativum*)

- Brenda bizeleve ka shumë diversitet, nga bizelet e verdha të mëdha deri te bizelet e gjelbra të rrudhura që bëhen të skuqura, te bizelet e mëdha dhe të vogla gri të cilat mund të qëndrojnë ose jo të plota kur gatohen.
- E kemi fjalën për bizelet e thata, bizelet e freskëta të gjelbra gatohen në një mënyrë krejt tjetër!

Thjerrëzat (*Lens culinaris*)

- Nuk kërkohet njomja, por thjerrëzat e plota të njomura deri në dy orë gatohen më shpejt.
- Varietetet e thjerrëzave kanë kohë dhe tekstura të ndryshme gatimi. Në përgjithësi, thjerrëzat e vogla relativisht të rrumbullakëta (p.sh. jeshile "Puy-type", e zezë "Beluga") priren të mbajnë formën e tyre më mirë se thjerrëzat e sheshta ngjyrë bezhë, të cilat shpesh kanë tendencë të bëhen të butë, si thjerrëzat e ndara të kuqe ose të verdha.

Referencat:

Indikacionet e bazuara në përvojën tonë dhe librat, faqet e internetit dhe artikujt e mëposhtëm:

- Libri "La cocina de las legumbres" nga Fundación Alícia (2016)
- Libri "Savez-vous goûter... les légumes secs" nga Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich dhe Caroline Rio (2014)
- <https://legumechef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>
- Për ndikimin në mjedis: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

Autorët:

Nicolas Carton: agronom, ambasador i pulsit (@lumineuses_div në mediat sociale)

Eva Kemp: biokimiste, ambasadore e biodiversitetit



Projekti *Global Bean* është një rrjet Europian për shpërndarje perdrimin dhe kultivimin e bishtajoreve në kopshtet dhe fushat tona.
autorët dhe referenca online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag

Version 3, December 2022. This work is licensed under a [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).