

## الفاصولياء والحبوب

### ملخص

الفاصولياء والحبوب عادةً ما تُباع في محال البقالة معلّبة أو مجمّدة، في حين يُباع بعضها حبوباً مجففةً بكميات كبيرة، وهذا من شأنه إعطاء المشتري الحرية في شراء ما يرغب منه، ويقلل من نفايات التعبئة والتغليف. وتوجد أنواع طبيعية من الحبوب جميعها.



غالبًا ما تُباع الحبوب بكميات كبيرة من دون تعبئة؛ للتقليل من المخلفات والتغليف.

تنتمي الفاصولياء إلى عائلة النباتات التي تُدعى البقوليات، وتُؤكل بعض البقوليات كالبسلة (البازلاء) في حالتها الطازجة خضراء، ويمكن تجفيفها أيضًا؛ حيث تحفظ هذه العملية البسلة مدة طويلة من دون تلف. وأما الفاصولياء، فتحتوي على كميات كبيرة من البروتينات؛ لذا فهي خيار جيد للأشخاص النباتيين؛ إذ تختلف عن اللحوم في أنها تزودنا بالألياف الغذائية الضرورية، ومن أمثلة الفاصولياء: فاصولياء البينتو (الفاصولياء المنقطعة)، والفاصولياء البحرية، وحبوب الحمص، والبسلة المكسورة.

إن كل ما تحتاج إليه الفاصولياء المجمدة هو تعبئتها في أكياس بلاستيكية، وهي بحاجة إلى التغليف أيضًا عندما تُشترى بكميات كبيرة، ويمكن الحصول عليها معلّبة، وعادةً ما تكون محفوظة في محاليل ملحية، وتتوافر أنواع أخرى من الفاصولياء المجمدة مثل بسلة العين السوداء، وفاصولياء الليما (الفاصولياء البيضاء).

### فول الصويا ومشتقاته

يُعدُّ فول الصويا أكثر الأغذية تنوعًا، وقد زُرِعَ أول مرة في الصين منذ نحو ثلاثة آلاف سنة؛ إذ إنه عنصر رئيس في المأكولات الصينية واليابانية، وهو شائع في العالم على أشكال عدة. ويزودك فول الصويا بالبروتينات جميعها التي تحتاج إليها، إضافة إلى احتوائه على الفيتامينات ومواد مفيدة مضادة للتأكسد.

## حقيقة

الكينوا؛ حبوب نبات محلي في جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية. أحب تناولها كثير من الناس في بلدان عديدة نظرًا إلى قيمتها الغذائية؛ فبذورها وأوراقها غنية بالبروتينات والمواد الغذائية الأخرى.



يمكن صنع أنواع كثيرة من المنتجات الغذائية المذهلة من فول الصويا (الصورة في الأعلى).

ومن مشتقاته: زيت الصويا، وصلصة الصويا، والتوفو، والوجبات الخفيفة، إضافة إلى كميات كبيرة جدًا من بدائل الألبان واللحوم؛ حيث يمكن تحويله إلى مواد تشبه: الحليب، واللبن، والآيس كريم، والنقانق، واللحوم التي تُباع مبردة ولحوم تشبه لحوم البقر والدجاج. ويمكن أكل فول الصويا طازجًا، وعندها يُدعى (إدامامي)، ويمكن معالجة كثير من مشتقاته وتعليبها، بحيث يعني تخزين كميات كبيرة من الطاقة الكامنة.

يُعدُّ فول الصويا جزءًا مهمًا من حمية (النظام الغذائي) لكثير من الناس، لكن زراعة هذا الصنف من الفول أدت إلى إتلاف البيئة في بعض المناطق في العالم؛ حيث قطع مزارعو البرازيل كميات كبيرة من الأشجار في غابات الأمازون المطيرة لزراعة محاصيل فول الصويا. ولسوء الطالع، فإن كثيرًا منه يُقدَّم علفًا للحيوانات والصناعات الغذائية. اقرأ تعليمات التغليف، أو اتصل بالمُصنِّعين لمعرفة هل غُرس بطرق الزراعة المستدامة أم لا.

## الحبوب

الحبوب هي بذور أو ثمار صغيرة لحشائش الحبوب، مثل: الأرز، والقمح، والشوفان، والذرة. ومثلها مثل الفاصولياء؛ فإنها تُباع في عبوات صغيرة أو بكميات كبيرة، ويمكن طحن الحبوب وتحويلها إلى طحين لإعداد الخبز وحبوب الإفطار، وعلى الرغم من ذلك، فإن كثيرًا من حبوب الإفطار تُعلَّب بطرق عدَّة، وتحتوي على كميات كبيرة من الطاقة الكامنة أكثر من الحبوب الكاملة.

وإذا رغبت في الأغذية المُعدَّلة وراثيًا، فاشترِ مشتقات الذرة وفول الصويا العضويَّة، وعلى الرغم من أن كثيرًا من مزارعي الولايات المتحدة يزرعون الأغذية المُعدَّلة وراثيًا، ومنها محاصيل فول الصويا والذرة، فإن معايير الزراعة العضويَّة تمنع استعمال المحاصيل المُعدَّلة وراثيًا.