



ГОРОХ ЧАНА ДАЛ (CHANA DAL, DEEPAK)

SKU: 2792

Цена: 105 грн

Горох Чана дал используется для приготовления различных блюд восточной кухни, прекрасно сочетается с рисом и овощами, также подходит для проращивания. Содержит большое количество белка. Чана дал используется в салатах, его тушат, перемалывают в нутовую муку.

Категория: [Бакалея](#)

ГОРОХ ЧАНА ДАЛ (CHANA DAL, DEEPAK)

Горох Чана дал используется для приготовления различных блюд восточной кухни, прекрасно сочетается с рисом и овощами, также подходит для проращивания. Содержит большое количество белка.

Чана дал (Chana dal) - один из наиболее мелких разновидностей нута (турецкого или бенгальского гороха), называющегося в Индии «chana». Нуты являются главным источником белка для этой, в основном вегетарианской, культуры. Чана дал - отдельное название дробленых и очищенных от грубой верхней оболочки семян нута.

Чана дал используется в салатах, его тушат, перемалывают в нутовую муку, используемую для приготовления различных блюд индийской кухни. Незрелые же нуты часто выбираются из стручка и съедаются как сырая закуска во многих частях Индии, а сами растения там едят, как зелёный овощ в салатах.

Чана дал - незаменимый источник белка (24%), железа, кальция, фосфора, витаминов А и В, он хорошо подходит для людей, больных диабетом.

Аюрведические рекомендации:

Так как Чана дал является дробленым и чищенным коричневым нутом, свойства его аналогичны: он хорошо усваивается и очень полезен для людей Питта-типа (им употреблять чана дал можно регулярно и в достаточном количестве, с добавлением щепотки асафетиды или черной соли), но является слишком тяжелым для Ваты и Капхи. Для Вата доши больше подойдет желтый или зеленый маш в сочетании с зерновыми и такими специями, как имбирь, куркума, тмин, а для Капхи можно изредка готовить чана дал со специями — острым перцем, черной горчицей, кумином, аджваном и асафетидой, при этом им не стоит смешивать чана дал с блюдами из овощей и зерновых.