

## Grah varivo - priprema i savjeti za kuhanje



**Varivo od graha** poznato je gotovo **svakom kućanstvu** te iako je prije slovalo kao jeftina hrana, grah varivo je zapravo **jako zdravo** za organizam. Grah se može pripremati na nekoliko načina, no mi ćemo vam pokazati kako pripremiti **ukusno grah varivo** uz pomoć svježeg ili graha u konzervi.

Grah spada u **mahunarke** i bogat je **proteinima** te **vlaknima**. U prošlim vremenima koristio se za prehranu velikog broja ljudi poput vojske ili siromašnijih kućanstava, no danas je njegova **hranjiva vrijednost** prepoznata.

Od graha se često pripremaju **variva**, a poznate su i **grah salate** koje se pripremaju kao prilog roštiljima i sl. jelima. Grah zapravo odlično **potpomaže probavi** i zadržava nas dulje sitima jer sadrži mnogo proteina koje naše tijelo **dugo probavlja**.

Nažalost, upravo iz tog razloga te velike količine **vlakana** u grahu, nerijetko dolazi do **nadutosti**. Neugodne plinove možete **izbjeci** na nekoliko načina, a najpoznatiji je **namakanje preko noći** u dvostruko većoj količini vode naspram graha.

Također, poželjno je **izbjegavati** druge izvore **proteina** u namirnicama koje konzumirate s grahom, stoga je preporučljivo grah jesti bez mesa ili drugih mahunarki.

**Izbjegavajte šećer** 2-3 sata prije ili poslije konzumacije graha, kao i **krumpir**. Poželjno je konzumirati grah uz velike količine tamno **zelenog povrća** koje će pomoći probaviti ga bez nadutosti.



## Priprema grah variva

Kako biste pripremili grah, potrebno vam je **0.5 kg** ili **1 kg graha**, ovisno o količini variva i **broju osoba** za koje kuhate. Osim toga, postoji **nekoliko vrsta** graha, dok je kod nas veoma učestala uporaba **šarenog graha**. Ukoliko vas zanima vrijeme kuhanja različitih vrsta graha, više pročitajte [ovdje](#).

### Sastojci:

- 500 g **graha** po želji
- 1 **luk**, 4-5 **mrkvi** i pola korijena **celera**
- **Korijen peršina** s lišćem
- **Začini:** sol, crvena paprika, papar, vegeta, lovor



- **Za zapršku** (ulje, 2-3 žlice oštrog brašna, 200-300 ml vode)

1. Nakon **namakanja** preko noći, grah **procijedite** i stavite kuhati tako da je uvijek **pokriven vodom**. Preporučuje se kuhati ga **bez soli** i začina da bi se izbjegla nadutost.
2. Ovisno o vrsti, grah kuhajte **1-3 sata** (tj. dok ne postane mekan), a 30 minuta **prije kraja** dodajte očišćenu i na kolute narezanu **mrkvu, celer** i čitav **korijen peršina** s lišćem. Peršin na kraju kuhanja možete **izvaditi** ako želite.
3. U posebnoj posudi **pripremite zapršku** tako da luk prodinstate na ulju, kada on **požuti** dodate brašno i crvenu papriku te polako dodajete vodu. **Miješajte** sve dok se zaprška ne zgusne.
4. **Ulijte zapršku** u grah i **prokuhajte** u češće miješanje sljedećih **10-15 minuta**. Ukoliko želite **gušće varivo**, prije ulijeivanja zaprške izlijte višak vode iz graha dok on ne ostane ravno pokriven. Sada **dodajte** i željenu količinu **začina**.
5. Po završetku kuhanja, u grah također možete dodati **zelje** (kiseli kupus) koji ste prethodno kuhali **20-ak minuta**.



## Priprema variva s grahom iz konzerve

Grah iz konzerve **nije potrebno kuhati** te vam je vrijeme pripreme uvelike **skraćeno**. Nažalost, ovaj grah nije toliko zdrav te se **preporučuje** priprema **svježeg** (suhog).

1. Ipak, za pripremu variva s grahom **iz konzerve**, preskočite korake u kojima smo kuhali grah već kuhanje **započnite** obradom **mrkve, peršina i celera** ili kiselog zelja ako ste se za njega odlučili.
2. Nakon **30-ak minuta** kuhanja povrća u nižoj razini vode, **napravite zapršku** u drugoj posudi po prethodnim koracima.
3. U prvi lonac **dodajte grah**, a zatim ulijte pripremljenu **zapršku** i kuhajte sve još **15-ak minuta**.

Ukoliko konzumirate meso, recept za **varivo od graha s mesom** možete pronaći [ovdje](#).