



Luštěniny v našem jídelníčku

Lucie Krčmářová

Výživa dospělých a dětí, LF MUNI



Vstupní dotazník

- Máte rádi luštěniny?
- Pokud ano, jaký druh máte nejradši a na jaký způsob je připravujete?
- Víte, jak často bychom měli dle doporučení konzumovat luštěniny?





Červená/černá čočka, cizrna, mungo fazolky, sója, lupina ...



Pomazánky, hummus, sójové výrobky, zahušťování pokrmů, buchty, karbanátky, saláty, těstoviny ...

Co v luštěninách najdeme?

- Rostlinné bílkoviny – nejvíce v sóji (35,1 – 42 %), čočce (23-32 %), bobu (22,4-36 %), mungo fazolkách (22,9-23,6 %)
- Nejbohatší na tuk je sója (17,7-21 %)
- Kvalitní zdroj polysacharidů (nejméně v sóje 30,2-35,5 %) a vlákniny
- Dobrý zdroj vitaminů skupiny B, sója i vitaminu E
- Minerální látky a stopové prvky - P, Ca, Mg, Fe, Zn, Mn, Se, Cu, I, F X ☹️ -> vysoký obsah, ale nižší využití díky vazbám na kyselinu fytovou, šťavelovou a jiné látky



Jak je to vlastně se sójovými boby?

- ☹ Inhibitory proteáz (snižují využitelnost bílkovin), lektiny (zpomalení růstu), antivitaminy, goitrogenní látky (narušují činnost ŠŽ), saponiny (poškozují sliznici střeva), rostlinné estrogeny (potíže s reprodukcí), lysinoalanin (nesprávně upravená sója – poškození ledvin) ...
- 😊 Správný technologický postup a tepelná úprava -> úplná nebo většinová eliminace
- Jak tedy sóju připravovat? -> boby namočit (nejlépe přes noc), vodu slít a zalít +- trojnásobným množstvím vody), odlišná doba vaření v tlakovém hrnci a klasickém



Pozitiva luštěnin

- Nízký glykemický index – vláknina a rezistentní škrob
- Delší pocit sytosti
- Vhodné do alternativního stravování – vegetariáni, vegani
- Vhodné do redukčních diet a diet diabetických (díky GI)
- Pozitivní vliv na srdce
- Prevence rakoviny



Luštěniny – limitující
AK -> **methionin** X
dostatek lysinu



Obiloviny – limitující
AK -> **lysin** X
dostatek
methioninu

Aby luštěniny tolik nenadýmaly...

- Namáčet a důkladně propláchnout – vodu pak slít
- Nechat naklíčit
- Vařit bez pokličky
- Při vaření odebírat bílou pěnu, pokud se tvoří
- Bylinky: kmín, saturejka, fenykl, majoránka



Jak nakupovat a skladovat luštěniny?

V obchodě:

- Využívat rozmanitosti nabídky
- Sledovat datum spotřeby

Doma:

- pokojová teplota, suché prostředí
- Nad zemí
- Vhodné nádoby, zalepovací sáčky
- NE! – v riziku plísní nebo nečistot



Možnosti kulinářských úprav luštěnin

- Vaření – např. nakyselo
- Polévky
- Zahušťování pokrmů
- Pomazánky
- Alternativy sladkých pokrmů
- Přídavek do salátů
- Náhrada přílohy
- Luštěninové těstoviny ...



Kde čerpat inspiraci?

Internet:

- www.stobklub.cz – kategorie receptů
- www.jimejinak.cz
- www.fresh.iprima.cz
- www.vegmania.cz

Kuchařky:

- Jíme zdravě
- Luštěniny (Edice Apetit)
- Zelenina a luštěniny – jednoduše a dokonale (Roman Vaněk)
- Luštěninová kuchařka se spoustou zeleniny (Petr Klíma)

Jíme zdravě

s Fitrecepty

120 zdravých a chutných receptů
pro celou rodinu



Fazolové brownies – muffiny

Ingredience:

- 1 plechovka červených fazolí
- 2 vejce
- 2 sladší banány
- 2 lžíce čekankového sirupu
- ½ sáčku prášku do pečiva
- 1 lžička skořice
- 1 lžička perníkového koření
- 2 lžíce řepkového oleje

Postup:

- Všechny ingredience rozmixovat dohladka.
- Naplnit košíčky asi do poloviny.
- Péct v předehřáté troubě na 180 stupňů po dobu 20-25 minut.

Pomazánka z červené čočky s mrkví

Ingredience:

- 70 g červené čočky
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku + sůl -> spojením se podtrhne slanost pomazánky
- Pepř
- Řepkový olej na opražení

Postup:

- Na oleji opražit cibuli s mrkví.
- Čočku uvařit do měkka – promýt, vložit do studené vody, vodu přivést k varu a čočku v ní vařit asi 5 minut.
- Rozmixovat dohromady a nakonec přidat česnek se solí a dochutit pepřem.

Děkuji za pozornost.



Zdroje

- **Obrázky:**
- [Luštěniny | Zdravé stravování \(zdravestravovani.cz\)](https://www.diastyl.cz/jake-druhy-lustenin-znate/)
- <https://www.diastyl.cz/jake-druhy-lustenin-znate/>
- <https://fotky-foto.cz/fotobanka/stupne-vitezu-s-cisly%284-97802980%29/>
- <https://www.knihcentrum.cz/jime-zdrave-s-fitrecepty>
- [Jsou sója a sójové výrobky skutečně zdravé? | Neilepsi-Spotrebice.cz](https://www.knihcentrum.cz/jime-zdrave-s-fitrecepty)
- [Luštěniny | AWA shop, Zdravá výživa, superpotraviny, šungit, masáže, kosmetika](https://www.knihcentrum.cz/jime-zdrave-s-fitrecepty)
- [Luštěniny \(iamdiabetic.eu\)](https://www.knihcentrum.cz/jime-zdrave-s-fitrecepty)
- <http://www.milujivareni.cz/kucharska-skola/796-spravne-vareni-lustenin/>
- [Fazole mungo | Čerstvé ořechy, semínka a sušené ovoce | Plodyslunce.cz](http://www.milujivareni.cz/kucharska-skola/796-spravne-vareni-lustenin/)
- <https://www.apotheke.cz/vretna-z-cervene-cocky-250g>
- [Luštěniny: Jak je správně uvařit? Desatero vaření luštěnin \(kucharidodomu.cz\)](https://www.apotheke.cz/vretna-z-cervene-cocky-250g)

- [Luštěniny a jejich význam v lidské výživě – Společnost pro výživu \(vyzivapol.cz\)](https://www.vyziva.cz/lušteniny-a-jejich-vyznam-v-lidske-vyzive)

