



LUŠTĚNINY II

Dejte zelenou luštěninám! (II)

Hrách a cizrna

Předchozí článek pojednává především o významu luštěnin v naší stravě. Dnes se podíváme na to, jak se připravují, řekneme si něco o hrachu a cizrny a pro inspiraci najdete recepturu na hrachovo cizrnovou kaši s dušenou zeleninou.



Luštěniny se co nejrychleji po sklizni usuší, aby se zachovala chuť, hladký povrch a struktura. Většina luštěnin se dnes suší uměle a třídí automaticky. V obchodech lze najít suché fazole, čočku a hrách konzervované, předvařené a některé druhy luštěnin se fermentují a zpracovávají na mouku, olej a čerstvý nebo sušený tvarohový sýr.

Z luštěnin se připravují různé výživné a chutné omáčky, polévky a nákypy. Používáme je rovněž k přípravě salátů, karbenátků a pomazánek. Luštěniny mohou být vařené v tlakovém hrnci, vařené ve vodě, pečené, rozvařené, naklíčené, vařené se zeleninou, kořením, mořskými řasami atd.

Luštěniny je vždy nutné před přípravou přebrat a odstranit případné kamínky a jiné nečistoty. Potom je důkladně několikrát důkladně propereme pod studenou tekoucí vodou, abychom je zbavili prachu. Namáčíme je na 3 až 10 hodin do studené vody tak, aby byly potopeny. Čočka, fazole mungo, vigna čínská a loupaný hrách se před další úpravou máčet nemusejí. Nabobtnalé luštěniny scedíme, zalijeme čerstvou vodou a opět potopené vaříme, nejlépe s majoránkou, saturejkou, bazalkou nebo natí libečku.

Obecně platí, že čím déle necháme luštěniny namočené, tím kratší dobu je vaříme. Obvyklá doba varu je 1-2 hodiny, u čočky 15-30 minut. Čočka loupaná, červená a žlutá obecně potřebují kratší dobu vaření než ostatní druhy. Během vaření luštěniny nemícháme, jenom občas nádobou potřeseme, aby se zrna stejnoměrně provářela. Vaříme zvolna na mírném plameni. Solíme až před koncem vaření, protože takto luštěnina změkne mnohem rychleji.

Fazole, čočka a hrách vařením změknou a snadno přijímají ochucení bylinkami nebo kořením, zatímco luštěniny s pevnou strukturou jsou vhodnější na salát. Většina luštěnin na rozdíl od masa, ryb a vajec neobsahuje ideální množství všech esenciálních aminokyselin, proto by měly být podávány s obilninami nebo jiným zdrojem bílkovin. V našich podmínkách je například velmi vhodná luštěninová pomazánka nebo polévka podávaná s celozrnným chlebem, těstoviny s luštěninovou omáčkou nebo pečivo s přídavkem sojové mouky. To se ovšem netýká sojových bobů, které jsou zdrojem vysoce kvalitních bílkovin vzhledem k jejich zdravě vyváženému obsahu aminokyselin.

U luštěninových pokrmů dbáme na to, aby byly konzumovány čerstvé a byly spotřebovány co nejdříve po přípravě. Hotové pokrmy neohříváme a rozhodně neskladujeme několik dní v ledničce. Přestože jsou luštěniny považovány za hůře stravitelné, protože obsahují nestravitelné oligosacharidy, lze jejich stravitelnost vhodnou přípravou a ochucováním značně zlepšit. Oligosacharidy se dostávají v nezměněné podobě až do tlustého střeva, kde jsou zkvašeny mikroflórou. Při kvašení pak vznikají plyny, především oxid uhličitý. Nepříjemné nadýmání však můžeme velmi omezit. Lepší stravitelnosti dosáhneme, když luštěniny:

- mixujeme, meleme, pasírujeme
- vaříme s kořením (libeček, tymián, česnek, cibule, majoránka, kmín, saturejka, kmín, bobkový list, zázvor, bazalka aj.).
- necháme naklíčit - oligosacharidů se také zbavíme, když luštěniny před kuchyňskou úpravou necháme naklíčit, jsou pak obzvláště křehké a navíc se u nich výrazně zvýší podíl vitamínu C. Syrové lze konzumovat jen naklíčenou čočku a mungo.
- máčíme - oligosacharidy lze zčásti odstranit dlouhým máčením ve studené vodě, do níž se rozpustné oligosacharidy vyluhují, a následným uvařením v čerstvé vodě. Namáčením se rozkládají oligosacharidy na složky, které nezpůsobují nadýmání. Tímto postupem se však ochudíme o část ve vodě rozpustných bílkovin, vitaminů a minerálů. Čočku není třeba máčet.

HRÁCH

U hrachu existují různé odrůdy, které se zpravidla nazývají a rozlišují podle barvy semen. Nejznámější a nejrozšířenější jsou hrách zelený a hrách žlutý, které se ještě dělí na loupaný a neloupaný. Hrách vysoký obsah vitamínů B. Z dalších vitamínů v něm nalezneme A, C, E, H a K. Z prvků je nejvíce zastoupen draslík, následován fosforem a doplněn sírou, hořčíkem, vápníkem, sodíkem, železem, manganem, mědí, zinkem, niklem, jodem, chromem a selenem. V neposlední řadě hrách obsahuje také kyseliny listovou a

pantotenovou. V kombinaci se zeleninou a obilovinami poskytuje plnohodnotné bílkoviny. Bez zajímavosti jistě není, že 0,75 kg hrachu = 2,5 kg masa = 34 vajec.

Hrách je velmi důležitá potravina, protože dodává tělu mnoho potřebných živin bílkovin, tuků a sacharidů. Je důležitá především pro ty, kteří nejedí maso a masné výrobky. Hrách je velmi sytý a vydatný. Patří mezi semena blokující proteázu a tím působí preventivně proti rakovině. Dále pak podporuje růst buněk, pomáhá při zácpě, podporuje růst svalů, aktivuje látkovou přeměnu v buňkách, posiluje nervy, zlepšuje vidění, snižuje hladinu cholesterolu, posiluje vlasy a zbavuje organismus jedovatých látek.

Pokud nás trápí zažívací potíže, je potřeba individuálně vyzkoušet stravitelnost hrachu. Někomu může hrách způsobovat plynatost, tomu se dá předejít nebo nadýmání utlumit použitím vhodného koření při přípravě pokrmů a namáčením hrachu. Lidé trpící dnou by všeobecně měli konzumovat luštěniny jen zřídka. Nežádoucí puriny se z velké části uvolňují do vody při namáčení hrachu před tepelnou úpravou - z toho důvodu pak vodu slijeme a pro vaření zalijeme vodou čerstvou. Tímto postupem také omezíme riziko nadýmání.

Výrobky a pokrmy z hrachu

Kromě nejobvyklejší úpravy na hrachovou kaši a polévku se můžeme setkat s šouletem, směsí odděleně uvařených ječných krup a hrachu, kořeněnou česnekem, majoránkou a pepřem a zapečenou v troubě. Klasický šoulet po židovsku se podává s pečenou husou.

Stejně jako ostatní luštěniny, i hrách najdeme v obchodech sušený v sáčkách. Suchá semena se pak konzumují přímo ve formě pokrmů nebo se zpracovávají do sáčkových polévek, kaší, pomazánek apod. Plně vyzrálý žlutý loupáný a většinou i púlený hrách se nemusí před vařením namáčet. Protože je zbavený tuhých slupek, je lépe stravitelný.

Hodí se na přípravu pyrů nebo hustých polévek i jako příloha k uzeninám. Zelený loupáný je sladší než žlutý a rovněž jej není potřeba namáčet. Žlutý neloupáný hrách se v našich kuchyních používá častěji než loupáný. Před vařením je ale nutné ho alespoň 8 hodin dopředu namočit. Zelený neloupáný je téměř shodný se žlutým, jen doba varu bývá kratší. Některým lidem způsobuje nadýmání, díky tzv. oligosacharidům. To můžeme odstranit tím, že k hrachu při vaření přidáme bazalku a saturejku.

CIZRNA

Semena cizrny se vyznačují vysokým obsahem (20-30 %) velmi kvalitních bílkovin, v kombinaci s obilovinami proto cizrna tvoří výborný zdroj plnohodnotných bílkovin.

V cizrně najdeme mnoho vlákniny, vápník, železo, hořčík, fosfor a draslík. Cizrna není tak nadýmavá jako ostatní luštěniny, a připouští se proto i do diet nastávajících či už kojících maminek. Cizrna se upravuje jako ostatní luštěniny, například ve formě placek.

HRACHOVÁ KAŠE S CIZRNOU, DUŠENÁ ZELENINA, CHLÉB



(10 PORCÍ)

Suroviny:

Hrách loupaný 600g, hrášek mražený 200g, cizrna 150g, hráška 15g, olej rostlinný 50g, máslo 50g, cibule 100g, bobkový list 5g, majoránka 10g, sůl 10g, rozmarýn čerstvý 5g, tymián čerstvý 5g, mrkev baby 250g, mrkev kořen 100g, květák mražený 150g, brokolice mražená 150g, paprika červená 80g, paprika žlutá 80g, ledový salát 100g, rajče 150g, pórek 50g, okurka 100g, petržel kadeřavá 10g, citronová šťáva 10g, chléb 900g.

Pracovní postup

Hrách a cizrnu samostatně namočíme (nejlépe přes noc). Z cizrny odstraníme slupky, které se namočením oddělí. Cizrnu a hrách uvaříme. K hrachu i cizrně přidáme majoránku (pro lepší stravitelnost). Před dovařením mírně osolíme. Po uvaření slijeme vodu, odebereme 1/3 z celkového množství a hrách s cizrnou rozmixujeme. Kaši zahustíme přidáním hrášky a ještě provaříme. V páře ohřejeme mražený hrášek, který pak spolu s celou cizrnou a hráškem vmícháme do kaše. Přidáme máslo. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka (proužky), a rozložíme v jedné vrstvě na plechu lehounce vytřené olejem. Dáme na 1 minutu do horkovzdušné trouby na 220°C, aby se z cibule vytáhla voda. Potom cibuli lehce orestujeme na oleji (1-2min) - do mírného zhnědnutí (pozor, po odstavení ještě dojde). Cibulkou pak při podávání zdobíme hrachovou kaši.

Dušená zelenina: Mrkev nakrájíme na kolečka, papriku na kostičky a společně s baby karotkou, růžičkami kvěťáku a brokolice podusíme na másle. Přidáme čerstvou kadeřavou (nebo hladkou) petrželku jemně nasekanou, nasekané lístky rozmarýnu, tymiánu a mírně osolíme. Ledový salát, rajčata, okurky a pórek použijeme na ozdobu. Podáváme s chlebem.

Zpracovala: Zuzana Kielová

Kontakt: studiofit.pce@seznam.cz

www.studiofitpardubice.cz

www.zdravidoskol.cz

Použitá literatura

DOSTÁLOVÁ J. - Luštěniny známé a méně známé. *Výživa a potraviny* 2007; 4: 54-55

Převzato z : KURZ pro výživové poradce – NUTRIACADEMY s.r.o

BERANOVÁ, M. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia, 2005
MAYER, M. *Luštěniny od A do Z*. Vimperk: Víkend, 2000
PEKOVÁ, A. *Luštěniny + hrášek a fazolky*. Havlíčkův Brod: Medica Publishing, 2004
PRATT, S. G., MATTHEWSOVÁ, K. *Superpotraviny*. Praha: Ikar, 2005
PRUGAR, J. a kolektiv. *Kvalita rostlinných produktů na prahu 3. tisíciletí*. Praha: VÚPS ve spolupráci s KJPR ČAZV, 2008
STRATIL, P. *ABC zdravé výživy*. 2. díl. Brno: Stratil, 1993
VAN STRATEN, M. *Průvodce zdravou kuchyní*. Praha: Svojtka a Col., s.r.o., 2007
ZEMÁNKOVÁ, M. *Sója v naší kuchyni*. Praha: Avicenum, 1989

Internetové zdroje:

Internet : www - Společnost pro výživu

<http://z.about.com>

<http://www.sk2.goo.cz>

<http://www.azgastro.cz>

<http://www.21food.com>

<http://i.treehugger.com>

<http://i165.photobucket.com>

<http://www.kitchengardeners.org>

<http://mawbysandover.com>

<http://www.post-gazette.com>

<http://bluekitchen.files.wordpress.com>

<http://nd.blog.cz>

<http://upload.wikimedia.org>

<http://www.domek.cz>

<http://biozahrada.unas.cz>

<http://www.vareni.cz>

<http://muj.labuznik.com>

<http://stravovani.srba-tabor.cz>

<http://bezmasa.kvalitne.cz>