



Dejte zelenou luštěninám!

Luštěniny jsou suchá zralá semena skupiny rostlin, které se označují jako luskoviny. Zahrnují čočku, hrách, fazole, cizrnu a sóju.

Tradice konzumace luštěnin sahá do dávnověku. První zmínky o pěstování luštěnin jsou z Egypta během Staré říše. Dříve se luštěniny považovaly za „maso chudých“. V dnešní moderní době, kdy se uplatňují zásady racionální výživy, povýšily luštěniny na významné a nezastupitelné místo základních potravin.

V čem tedy spočívá význam luštěnin?

Luštěniny dodávají lidskému organismu značné množství bílkovin. Obsah bílkovin v luštěninách činí až 28% a u sóji je to dokonce 40%. Obsahem aminokyselin se svým složením blíží složení živočišných bílkovin.

Luštěniny jsou také významným zdrojem sacharidů včetně vlákniny (5 – 19%) a škrobu. Předností luštěnin je také jejich nízký glykemický index (hodnota kolem 20) V praxi to znamená, že po konzumaci luštěnin trvá déle pocit sytosti.

Obsah tuku je nízký (kromě sóji). Tuk luštěnin je velmi hodnotný, jelikož obsahuje až 60% polynenasycených mastných kyselin a protože není doprovázen cholesterolem jako v živočišných potravinách.

Luštěniny jsou zdrojem celého komplexu vitamínu B, obsahují menší množství provitaminu A. Sója obsahuje vitamin E. Vysoký je obsah minerálních látek a to zejména fosforu, draslíku, vápníku a hořčíku.

Co je nevýhodou luštěnin jako potraviny? Konzumace luštěnin může u některých jedinců vyvolat trávicí problémy jako je nepříjemné nadýmání. Tomu lze předejít jejich vhodnou přípravou. Semena luštěnin mají tuhý, těžce stavitelný obal a proto se doporučuje malým dětem a lidem s choulostivým trávicím ústrojím podávat luštěniny pasírované (mleté, mixované) jako kaši, polévku nebo ve formě salátu či pomazánky. Luštěniny bychom měli do zdravého jídelníčku zařadit alespoň 2 x týdně. Malým dětem je lepší podávat menší porce luštěnin (nejlépe mechanicky upravené (mixované) protože luštěniny obsahují cennou vlákninu, ale dětský trávicí systém by mohl mít s větším množstvím luštěnin problémy.

Jak luštěniny připravovat?

- Před vařením luštěniny přebereme, odstraníme kamínky a pak několikrát propereme vodou, abychom odstranili prach
- Luštěniny namočíme do vody a necháme bobtnat po dobu 3 – 10 hodin. Nabobtnalé luštěniny scedíme, zalijeme čerstvou vodou a dáme vařit na mírný plamen
- Lepší stravitelnosti dosáhneme když luštěniny vaříme s kořením (majoránka, kmín, libeček, saturejka, mořské řasy a jiné)
- Solíme pouze mírně. Větším množstvím soli snižujeme bobtnavost zrn ve vodě.
- Nedbejte rady o přidávání jedlé sody! Přidáním jedlé sody totiž připravíte luštěniny o cenné vitamíny skupiny B



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

Internet : *www - Společnost pro výživu*