magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 2. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Luštěniny do zdravého jídelníčku rozhodně patří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lusteniny-do-zdraveho-jidelnicku-rozhodne-patri__s10010x10211.html

Hrách a kroupy, čočka, fazole… to jsou luštěniny. Bohatý zdroj sacharidů, bílkovin a vlákniny. Obvykle mají nízký glykemický index, dobře zasytí a navíc obsahují vitamíny skupiny B a řadu minerálních látek, jako je železo, fosfor a vápník.

Zdroj: Luštěniny plné sacharidů, bílkovin a vlákniny ze Shutterstock

Naši předkové je jídávali pravidelně

Určitě jste již někdy slyšeli známé pořekadlo „Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den.“. V současné době se zatím, kromě vegetariánské stravy, oblibě těší spíše málo – což je škoda.

Mezi luštěniny řadíme různé druhy hrachu, čočky, fazolí a také sojové boby. K luštěninám patří také podzemnice olejná, jejíž pražené plody známe jako arašídy (buráky). V našem jídelníčku by se luštěniny měly objevit alespoň 1x týdně – budeme-li je jíst častěji, bude to jen dobře! A proč jsou tak vhodné?

Luštěniny – bohatý zdroj sacharidů, bílkovin i vlákniny

Jsou totiž skvělým zdrojem složitých sacharidů (polysacharidů), obsahují hodně vlákniny a zároveň i bílkovin. Díky tomu všemu mají luštěniny nízký glykemický index, dobře nás zasytí a mohou nám pomoci předcházet velkým výkyvům glykémie v průběhu dne. Obsahují navíc vitamíny skupiny B a řadu minerálních látek (např. fosfor, železo a také vápník). Dalším bonusem je také to, že kromě sóji a podzemnice olejné obsahují luštěniny jen velmi malý podíl tuku.

Luštěniny obsahují v dostatečném množství téměř všechny potřebné aminokyseliny – až na methionin. Je vhodné je proto kombinovat s obilovinami (které mají naopak málo aminokyseliny lyzinu, které luštěniny obsahují dostatek) nebo s živočišnými zdroji bílkovin. Tak bude zcela zajištěn příjem

všech potřebných aminokyselin. Největší množství bílkovin obsahuje sója.

Problematické oligosacharidy a jak jejich účinky omezit

Pro někoho mohou být luštěniny problematickou potravinou vzhledem ke svým nadýmavým účinkům – jsou bohaté na sacharidy s krátkými řetězci (oligosacharidy), které mají velmi rády bakterie v našem tlustém střevu. Ty tyto oligosacharidy využívají ke svému prospěchu, zároveň je kvasí – což má za následek ony typické potíže.

Pro omezení těchto nadýmavých účinků je vhodné luštěniny 24-12 hodin před plánovanou úpravou namočit. Před další úpravou pak vodu slijte a luštěniny zalijte novou vodou, ve které je pak vařte. Oligosacharidy jsou totiž rozpustné ve vodě a tak se jejich obsah v luštěninách sníží. Podobně pomůže také klíčení. **Pomáhá také při vaření nepřikrývat hrnec pokličkou a přidejte kmín nebo saturejku či fenykl** – tato koření pomáhají zmírnit nadýmání. (Pozor, luštěniny solte až zcela na závěr – jinak nezměknou dostatečně.) **Mezi méně nadýmavé druhy luštěnin patří červená čočka, žlutý hrách, fazolky mungo či adzuki.**

Luštěniny – kaše, polévky i pasta

Luštěniny můžete zkusit v tradiční podobě – čočku na kyselo s vařeným vajíčkem a kyselou okurkou nebo hrachovou kaši. Vynechte ale raději kombinaci s uzeninou pečenou na tuku, abyste trávicí trakt nezatížili příliš. Velmi rychlá na přípravu a velmi oblíbená je třeba také hrstková polévka, která obsahuje kořenovou zeleninu, obiloviny (kroupy) i luštěniny (loupaný hrách či čočku). **Luštěninové polévky jsou obecně přijímané pozitivně i těmi, kdo luštěniny „moc nemusí“.**

Pokud rádi ochutnáváte pokrmy z různých částí světa, určitě vyzkoušejte indický dhál. Jedná se o pokrm s konzistencí řidší kaše nebo hustější polévky. Jeho typickou součástí je červená čočka, lze ale přidat i další druh luštěniny, lehce pikantní chuť dodává zázvor a malý kousek chilli papričky či feferonky, chuť i barvu pak dodají koření kurkuma a garam masala. Dhál je skvělé podávat s vařenou či dušenou rýží.

Oblíbená je také pasta z vařené cizrny a sezamových semen dochucená citronovou šťávou – hummus. Hummus báječně chutná s celozrnnou tortilou či pita chlebem nebo kváskovým chlebem.

Variant, jak luštěniny do jídelníčku zařadit, je vícero – zkuste jim tedy

dát šanci. Už jen proto, jak bohatým zdrojem složitých sacharidů, vlákniny a bílkovin jsou. A budou-li u vás pak na talíři častěji než 1x týdně, bude to jen dobře!

Dhál z červené čočky

červená čočka – 200 g, rajčata – 2 ks, oloupaná , čerstvý zázvor, jemně nastrouhaný – 1 lžička, chilli papričky červené – 2-3 ks, olivový olej – 1 lžíce, česnek – 1 stroužek, cibule – malá. kurkuma, garam masala, koriandr čerstvý – pár snítek

Červenou čočku propláchněte a dejte vařit do horké vody. Průběžně z hladiny sbírejte pěnu, po chvilce přidejte kurkumu a dále duste čočku do měkka. Cibuli oloupejte a nakrájejte na jemno, stejně tak česnek. Na pánvičce rozehřejte olej a restujte cibulku a také česnek, pozor ale, aby česnek nezhořkl. Rajčata spařte horkou vodou a sloupněte z nich slupku. Nakrájejte je na jemno a přidejte k cibulce a česneku. Vmíchejte také zázvor, chilli papričky nakrájené na menší proužky.

Když je čočka měkká, vmíchejte ji do pánve ke směsi a dochuťte garam masalou a na jemno nasekanými lístky koriandru. Podávejte s dušenou nebo vařenou rýží.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz