



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 4. 6. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

# Jednoduše a s chutí. I tak jde připravit luštěniny?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jednoduse-a-s-chuti.-i-tak-jde-pripravit-lusteniny\\_\\_s10010x19272.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jednoduse-a-s-chuti.-i-tak-jde-pripravit-lusteniny__s10010x19272.html)

Luštěniny jsou nutričně velmi cenné potraviny, přináší nám spoustu pozitivních látek (kvalitní bílkoviny, vlákninu, některé vitaminy a minerální látky, řadu biologicky aktivních látek) a měly by se proto v našich jídelníčcích objevovat pravidelně, ideálně alespoň 2x týdně. Realita je ale většinou jiná a Česká republika se řadí mezi země s nejnižší průměrnou konzumací luštěnin. Ročně jich sníme průměrně méně než 3 kg, což odpovídá zhruba 55 g týdně.



- Zhodnoťte si sami: **Kolikrát týdně, nebo alespoň měsíčně se ve vašem jídelníčku luštěniny objeví?**

Důvodů, proč jíme luštěnin tak málo, je více. V první řadě jsou tu „zarytí odpůrci“ luštěnin, kterým luštěniny nechutnají. Druhým velmi častým důvodem

je to, že na luštěniny zkrátka **zapomínáme nebo nás odrazuje jejich příprava**. Třetím důvodem jsou obavy z nadýmání. Ať už je důvod jakýkoli, pro většinu z nich **existuje řešení**.

## Naučte se luštěniny připravit chutně!



Když se řeknou luštěniny, řada z nás si vybaví **hrachovou kaši ze školní jídelny nebo čočku nakyselo s párkem**. Neříkám, že ani tyto pokrmy se nedají připravit opravdu chutně, ale existují určitě i mnohem lákavější recepty. Ač se to možná některým z

vás nezdá, **luštěniny se dají připravit na stovky způsobů**.

Luštěniny můžete použít nejen vařené, ale i pražené, naklíčené nebo zpracované **do podoby mouky** (ideální například na zahušťování). Připravit si můžete saláty, pomazánky, polévky, karbanátky, tortilly, rizota... Využití luštěnin je opravdu velmi rozmanité a dají se dokonce **využít i na sladko**.

Vyzkoušejte:

- [Čočkový salát s pečenou řepou](#)
- [Toskánská luštěninová polévka](#)
- [Pomazánka z pečené dýně a cizrny](#)

Jíme i očima a důležité je určitě i to, **jak jídlo vypadá na talíři** (což třeba u zmiňované hrachové kaše není úplně to pravé). Připravte si například krásně barevný salát nebo pomazánku a **dejte si záležet i na servírování**.

## Luštěniny můžete i šikovně schovat

Pokud nemáte luštěninovou chuť příliš v lásce, můžete **luštěniny nenápadně do pokrmů vpašovat** tak, že ani nepoznáte, že nějaké luštěniny obsahují. Můžete takto luštěniny "podstrčit" i nic netušícímu manželovi nebo dětem a pomalu je tak naučit přijít luštěninám na chuť.

Luštěniny (např. uvařený hrách, fazole, cizrnu nebo čočku) **rozmixujte a přidejte například do různých placiček, bramboráků nebo karbanátků**. Přidat je můžete také do různých pomazánek nebo polévek. K dochucení používejte **výrazné koření, bylinky nebo česnek**, pod kterými se luštěninová chuť snadno schová.

## Jak přípravu luštěnin urychlit?

Často nás od přípravy luštěnin **odrazuje zdlouhavější příprava**. Luštěniny se musí napřed máčet a je potřeba si proto vaření luštěnin naplánovat dopředu. Pokud si ale vzpomeneme a luštěniny předem namočíme, samotná příprava už není nijak náročná. Ne vždy se to ale podaří a existují možnosti, jak přípravu luštěnin urychlit.

- Vyzkoušejte **červenou čočku**, která se předem máčet nemusí a je uvařená během chvilky.
- Můžete koupit **již předvařené luštěniny**.
- Nejjednodušším a nejrychlejším způsobem je použití **konzervovaných luštěnin** (můžete je použít do salátu, pomazánek, polévek, karbanátků apod.).

## Co dělat, aby luštěniny nenadýmaly?



Nadýmání je častou výmluvou, proč luštěniny nejíme. Způsobují ho především v luštěninách obsažené **nestravitelné oligosacharidy**, které není lidský organismus schopný štěpit v tenkém střevě a jsou tedy rozkládány až střevními bakteriemi ve střevě tlustém

za vzniku plynů. Vhodnými úpravami lze ale jejich obsah snížit a **nepříjemné následky tak zmírnit**.

- Luštěniny **předem namočte**, díky tomu se část nestravitelných látek vyluhuje do vody.
- Pro ještě lepší efekt můžete **vodu během máčení několikrát vyměnit**.
- Vodu, ve které se luštěniny namáčely, vylijte a **luštěniny uvařte v nové vodě**.
- Přidejte **bylinky**, které pomohou lepšímu trávení.
- Vyzkoušejte **naklíčené luštěniny**, během klíčení významně klesá (až o 80 %) obsah nestravitelných látek.
- Pokud na luštěniny nejste zvyklí a víte, že vám dělají problémy, zařazujte

je do jídelníčku ze začátku **jen v malém množství**.

Využití luštěnin je velmi pestré a dají se z nich připravit opravdové delikatesy! Proto luštěniny nezatracujte a **nebojte se zkoušet nové recepty**. Obohatíte svůj jídelníček nejen o nové chutě, ale i spoustu zdraví prospěšných látek.



MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)