



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 2. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

3 tipy, jak dosáhnout lepší stravitelnosti luštěnin

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/3-tipy,-jak-dosahnout-lepsi-stravitelnosti-lustenin__s10010x20220.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/3-tipy,-jak-dosahnout-lepsi-stravitelnosti-lustenin__s10010x20220.html)

Luštěniny jsou často spojovány s negativními účinky antinutričních látek, a díky tomu nejsou v některých výživových směrech doporučovány, nebo jsou zcela vyřazeny jakožto neprospěšná potravina. Je to ale obrovská škoda, protože když se naučíme, jak s nimi správně zacházet, přinesou nám nemalý seznam zdravotních benefitů. Tyto metody nejsou navíc nijak časově náročné, jen si musíte práci v kuchyni dobře rozplánovat. Samotný proces namáčení, fermentace či klíčení už si pak osvojíte hravě.



Luštěnin se nevzdávejte, pro většinu z nás

jsou velmi prospěšné

Luštěniny jsou v přírodě určeny primárně pro reprodukci semen, a proto jsou vyzbrojeny látkami, které tyto semena v přírodě chrání. Jedná se o **tzv. antinutriční látky (fytáty, saponiny, lektiny, taniny, oxaláty a další)**. Tyto látky zhoršují stravitelnost luštěnin a některým živinám výrazně zhoršují vstřebávání do těla.

- Dobrou zprávou je, že tyto látky se dají odbourat správnou úpravou: **namáčením, fermentací, nebo klíčením a dostatečnou tepelnou úpravou.**
- Těmito metodami získáte nemalý výživový benefit luštěnin ve formě **komplexních sacharidů s nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem vlákniny.**
- Navíc obsahují fytochemikálie, které působí **preventivně proti vzniku aterosklerózy nebo rakoviny**, jsou také zdrojem isoflavonů, které příznivě působí na **snížení škodlivého [LDL-cholesterolu](#)** a dalších jiných prospěšných látek.

Není divu, že luštěniny tvoří neoddelitelnou součást středomořské kuchyně, která je často dávana za vzor zdravého stravování.

První způsob úpravy: Namáčení



Namáčení by určitě nemělo chybět při práci s luštěninami.

Jednoduše se tak odstraní část **fyátů, inhibitorů enzymů, lektinů, tříslovin a šťavelanů.**

Jak na to?

Luštěniny omyjte, dejte do větší sklenice a zalijte dvojnásobným množstvím vody. Vmíchejte lžící soli, aby dostatečně změkla tvrdá vrstva vlákniny v obalu zrna. Nechte namáčet alespoň 8-24 hodin (dle druhu) a před použitím vodu slijte a luštěniny omyjte.

Tip: Luštěniny vařte s bylinkou – bobkovým listem, kouskem zázvoru, nebo tymiánem či hřebíčkem. Příprava v tlakovém hrnci stravitelnost výrazně zvýší a odstraní ještě větší množství antinutrientů.

Druhý způsob úpravy: Fermentace

Fermentaci můžeme považovat za další stupeň přípravy luštěnin po jejich důkladném namáčení, protože se s ní **můžeme zbavit ještě většího množství antinutrientů.**

- **Velkým benefitem fermentace je zvýšení množství enzymů, vitamínů (C, vit. skupiny B), minerálů (např. hořčíku, nebo draslíku) a probiotik.**

Jak na to?

Postup je podobný jako u namáčení, akorát do vody vmícháte ještě 1-2 lžičky probiotik v podobě jogurtu, kefiru, nebo jablečného octu. Zamícháte a zakryjete utěrkou. Necháte fermentovat minimálně 48 hodin. Pak luštěniny propláchnete a můžete rovnou tepelně zpracovat, nebo uložit do lednice a mít je takto „předpřipravené“.

Tip: Pokud luštěniny projdou důkladným namáčením a fermentací, můžete

zvolit šetrnější vaření - např. použití pomalého hrnce, nebo je nechat vařit na sporáku jen zhruba 30 min. na skus. Zachovají si tak více živin.

Třetí způsob úpravy: Klíčení



Klíčení je další metodou, která významně zvyšuje výživový potenciál luštěnin.

Startuje se enzymatická aktivita, v zrně roste množství esenciálních aminokyselin, násobí se obsah vitamínů (B komplexu, C, E), zvyšuje se stravitelnost a vstřebatelnost živin a také se významně snižuje obsah antinutričních látek (podobně jako u fermentace).

Jak na to?

Nejdříve luštěniny namočte ve vodě na cca 2-12 hodin (dle druhu), pak je propláchnete a dáte do klíčiřny, ve které budou klíčit pár dnů. Prolévejte je vodou každých 8-12 hodin. Po naklíčení je můžete opláchnout a přidat do salátů, polévek, nebo třeba na chleba. **Pozor, některé druhy luštěnin, např. fazole ledvina nebo navy, musí projít důkladným varem i po naklíčení.**

***Tip:** U klíčených luštěnin (dle druhu) není nutná další tepelná úprava, díky tomu se zachová většina prospěšných látek vzniklých klíčením. Nepoužívejte jich však víc než hrst denně (cca 20-40 g) a ideálně vždy s jídlem. Obohatíte tak jídlo o mnohé enzymy a další živiny, které pomůžou při trávení.*

Je to jednodušší, než se zdá

Můžete si vyhradit jeden den v týdnu, kdy si například 1-2 druhy luštěnin nafermentujete a něco si naklíčíte. Taková příprava zabere pár minut. Můžete si takto připravit například větší množství fazolí, které pak v týdnu použijete na [Fazolovou pomazánku ke svačině](#), [Fazolovou polévku](#), nebo **vyzkoušejte tento netradiční dezert.**

Recept na Fazolové Brownies



- 400 g červených fazolí
- 80 g ovesných vloček
- 1 strouhané jablko
- 2 vejce
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- 3 lžíce kvalitního kakaa
- 100 ml kokosového oleje
- 80 g vysokoprocenní hořké čokolády
- 50 g strouhaného kokosu (dle hustoty těsta buď přidat, nebo dát míň)
- 100 ml mléka
- ½ lžičky skořice a špetka muškátového oříšku

Postup je velmi jednoduchý – jednoduše dejte všechny ingredience do mixéru a následně vzniklé těsto vložte do formy vyložené pečicím papírem a pečte 30-40 min. na 180°C.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací: STENZLOVÁ, Ivana. Dej tělu šanci k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví. Praha: Smart Press, 2018, s. 130-131. ISBN

978-80-88244-04-2 [cit. 30. 1. 2022]; [ARNARSON, Atli. How to Reduce Antinutrients in Foods. Healthline: Medical information and health advice you can trust](#)

[fazolové brownies](#) [fermentace](#) [klíčení](#) [luštěniny](#) [namáčení fazolí](#) [pomalé vaření](#)
[sacharidy](#) [vláknina](#) [zdraví](#) [zdravý](#) [moučník](#) [zlý cholesterol](#)

Copyright © 2026

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