



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 10. 2. 2023 | Bc. Martina Drtinová

20 nejlepších receptů, jak zařadit luštěniny do jídelníčku kdykoli během dne

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/20-nejlepsich-receptu,-jak-zaradit-lusteniny-do-jidelnicku-kdykoli-behem-dne__s10010x20502.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/20-nejlepsich-receptu,-jak-zaradit-lusteniny-do-jidelnicku-kdykoli-behem-dne__s10010x20502.html)

10. února slavíme Světový den luštěnin. Ruku na srdce, kolikrát týdně či měsíčně se luštěniny objevují ve vašem jídelníčku? Dle průměrné roční spotřeby v České republice to pravděpodobně příliš často nebude. Což je škoda. Luštěniny se řadí mezi nutričně velmi hodnotné potraviny a není důvod se jim vyhýbat. Inspirujte se recepty z naší databáze a oslavte dnešní den

pořádnou porcí luštěnin!



Luštěniny patří dlouhodobě mezi potraviny, které se netěší takové oblibě, jakou by si zasloužily. Přitom jsou **zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin,**

sacharidů, vlákniny a samozřejmě i vitamínů a minerálních látek. Za zmínku stojí vitamíny skupiny B, především pak B6 a B9 (kyselina listová), v sóje a cizrně pak najdeme i antioxidant vitamín E. Minerálních látek můžeme v luštěninách nalézt více než v obilovinách, konkrétně je to vápník, draslík, fosfor, měď, železo a zinek.

Velkým pozitivem je také to, že luštěniny mají **nízký glykemický index**, tedy zasytí na delší dobu, což ocení lidé s redukční dietou a také diabetici, protože sacharidy s nízkým GI se do krve vstřebávají pomalu a nezpůsobují tak kolísání hladiny cukru v krvi.

Řada lidí upozaduje luštěniny z důvodu nadýmání, které mohou způsobovat. Stravitelnost luštěnin zhoršují tzv. antinutriční látky. Pokud se ale naučíte luštěniny správně připravovat, negativní účinky těchto látek zcela eliminujete. Jakými způsoby? **Namáčením, fermentací nebo klíčením a dostatečnou tepelnou úpravou.** Podrobně jsme o tom psali v článku [3 tipy, jak dosáhnout lepší stravitelnosti luštěnin](#), kde se dozvíte konkrétní postupy.

Zařadit luštěniny do jídelníčku není tak složité, jak by se na první pohled mohlo zdát. Velkou výhodou luštěnin je fakt, že se dají použít **jak do slaných, tak do sladkých pokrmů.** Vytipovali jsme pro vás hned **20 receptů**, jak luštěniny jednoduše zařadit do jídelníčku kdykoli během dne. Ať už tedy hledáte recepty

na snídani, svačinu, oběd, dezert či večeři, máme je pro vás. Všechny jsou navíc certifikované a splňují kritéria Vím, co jím.

Luštěniny k snídani či svačině

Cizrnová omeleta se špenátem a houbami se hodí jako skvělá víkendová snídaně. Zasytí vás na celé dopoledne, a tak nebudete mít potřebu stále něco uzobávat.



- Cizrnová omeleta se špenátem a houbami → [recept](#)

Jednoduchým a neotřelým způsobem, jak zařadit luštěniny do jídelníčku, jsou pomazánky. Fantazii se přitom meze nekladou. Receptů na pomazánky pro vás máme hned několik.

- Tofu pomazánka à la vajíčková → [recept](#)
- Pomazánka z bílých fazolí → [recept](#)

- Hráškový hummus s cizrnou a čerstvou mátou → [recept](#)

Polévky s luštěninami

Krémová, batátovo-cizrnová se zázvorem je ideální zimní polévkou, která nás dokonale zasytí a prohřeje po dopoledni stráveném na svahu, na bruslích nebo na procházce.



- Batátovo-cizrnová polévka se zázvorem → [recept](#)

Toskánská luštěninová patří rovněž mezi ty husté, do chladnějšího období roku skvěle zapadají polévky. Kromě luštěnin v ní najdete i spoustu zeleniny, kterou vaše tělo bezesporu rovněž ocení.

- Toskánská luštěninová polévka → [recept](#)

Pro luštěninové začátečníky tu máme jednu rychlovku - pikantní polévku z

červené čočky. Do půl hodiny máte tuto výživnou polévku na stole.

- Pikantní polévka z červené čočky → [recept](#)

Bílé fazole bývají trochu opomíjené, což je škoda. Dejte jim šanci třeba v polévce, která je díky nim krásně hustá a krémová, aniž byste museli použít smetanu.

- Fazolová polévka s celerem → [recept](#)

Oběd či večeře? Hlavní chod plný luštěnin

Má čočka ve vašem jídelníčku místo jen na Nový rok? Pak vězte, že se o hodně ochuzujete. Z čočky můžete připravit velmi chutné a výživově hodnotné saláty, které poslouží jako lehký oběd nebo večeře.



- Čočkový salát se zeleninou a kváskovým chlebem → [recept](#)

- Čočkový salát s pečenou řepou, rukolou a mozzarellou → [recept](#)
- Čočkový beluga salát s fenýklem, cherry rajčaty a rukolou → [recept](#)

K nejpoužívanějším výrobkům ze sóji patří nepochybně tofu. Příprava pokrmů z něj je jednoduchá a využít ho můžete prakticky na jakýkoli způsob.

- Drobené tofu s pórkem → [recept](#)

Chilli con carne je klasika, kam fazole jednoduše patří. A nechybí ani v našem receptu, jen hovězí maso jsme nahradili krůtím.

- Chilli con carne s krůtím masem a chlebem pita → [recept](#)

Z luštěnin připravíte i alternativu ke klasickému masovému pokrmu, jakým je sekaná nebo karbanátky. V prvním receptu jsme použili na vlákninu bohaté, méně tradiční fazole adzuki. Na karbanátky pak fazole bílé a na placičky cizrnu.



- Fazolová sekaná se salátem → [recept](#)

- Brokolicovo-fazolové karbanátky → [recept](#)
- Květákové placičky s cizrnou s bylinkovým dipem ze skyru → [recept](#)

Miska plná hojnosti, chutí a barev – to je Buddha bowl. Základem tohoto pokrmu je falafel a hummus, jimž nezaměnitelnou chuť dává hlavní surovina, z níž se připravují – cizrna. A nechybí ani velká dávka zeleniny a rýže.

- Buddha bowl s hummusem a falafelem → [recept](#)

Luštěninový dezert nejen ke kávě

Ano, i dezerty se dají z luštěnin připravit. Takové tofu nabízí mnoho variant využití i do sladkých dezertů. Vyzkoušet můžete termix, v němž tofu skvěle doplňují banány.



- Banánový tofu termix → [recept](#)

Fazolová bábovka s kokosem. Ano, slyšíte dobře. Luštěniny se dají bezvadně „zamaskovat“ i do moučníku. Jedna z možností, jak dostat luštěniny i do těch členů rodiny, kteří se jinak luštěninám vyhýbají obloukem.

- Fazolová bábovka s kokosem → [recept](#)

Zdravé luštěninové zobání

Honí vás večer mlsná? Pak místo brambůrek či slaných oříšků sáhněte po zdravější alternativě. Cizrna má mnoho výhod, pyšní se nejen vysokým obsahem bílkovin a vlákniny, ale i zdravých tuků, navíc má výbornou oříškovou chuť.

- Cizrnové zobání pro zdraví → [recept](#)

Zdroj obrázků v textu: archiv Vím, co jím; Shutterstock.com (úvodní)

Zdroj informací: kaloricketabulky.cz

[beluga bílé fazole](#) [bílkoviny](#) [červená čočka](#) [cizrna](#) [čočka](#) [draslík](#) [fazole](#)
[glykemický index](#) [hlavní jídlo](#) [luštěninová polévka](#) [luštěninová pomazánka](#)
[luštěniny](#) [polévka](#) [recept s cizrnou](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [rostlinné](#)
[bílkoviny](#) [sója](#) [tofu](#) [vápník](#) [vitamin E](#) [zdravá snídaně](#) [zdravé pomazánky](#) [zdravý](#)
[recept](#) [železo](#)

Copyright © 2024

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