magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 24. 2. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Půst začíná, místo masa si dejte čočku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pust-zacina,-misto-masa-si-dejte-cocku__s10010x20513.html

Popeleční středou začalo pro věřící období půstu. Není od věci se inspirovat a pokusit se také odlehčit svůj jídelníček. Pokud jste se zapojili do akce suchý únor, máte již určitý cvik. Jednou z možností, jak pojmout půst, je omezení příjmu masa. To je ostatně současný módní trend a v mnoha případech i finanční nutnost. Maso lze nahradit různými způsoby, ale nejlevnější variantou jsou luštěniny.

Luštěniny představují bohatou, bohužel často opomíjenou skupinu potravin. Spotřeba luštěnin je v ČR velmi nízká a činí pouze něco málo přes 2 kg na osobu za rok. Luštěniny jsou zralá, suchá semena luskovin. Nejznámějšími představiteli luštěnin jsou: hrách setý, čočka jedlá, fazol obecný, fazol měsíční

(lima boby) a bob obecný. Méně známá je cizrna beraní (římský hrách), vigna zlatá (mungo) a vigna čínská (dlouhatec čínský). Mezi luštěniny patří také sója luštinatá a podzemnice olejná, tedy známé arašídy.

Zdroj bílkovin, vlákniny a zdravých tuků

Luštěniny jsou **výborným zdrojem bílkovin rostlinného původu**, 100 g luštěnin obsahuje v průměru 20 g bílkovin. Vařením luštěniny zvětší svůj objem zhruba 2,5x, takže ze 100 g čočky v suchém stavu máte rázem 250 g.

	Čočka v suchém stavu (100 g)	Čočka vařená (100 g)
Energie (kJ)	1 401	462
Bílkoviny (g)	24	7,8
Vláknina (g)	9,3	3,7

Luštěniny **dobře zasytí i díky svému zajímavému obsahu vlákniny**, ačkoli právě vláknina a oligosacharidy jsou zodpovědné za nadýmavý efekt luštěnin. Tomu je možné zabránit **namočením luštěnin přes noc do vody a vylitím použité vody, nebo naklíčením.** Proti nadýmání také pomůže pravidelná konzumace luštěnin a přídavek anýzu, majoránky, saturejky nebo tymiánu při vaření luštěnin.

Obsah tuku v luštěninách je nízký (kolem 5 %), kromě sójových bobů (40 % tuku na 100 g) a arašídů (70 % tuku na 100 g). Obsažené tuky mají převahu nenasycených mastných kyselin, takže patří mezi „zdravé“ tuky. Plusem je také to, že luštěniny, stejně jako další potraviny rostlinného původu, neobsahují žádný cholesterol.

Připravte si čočkovou pomazánku

Z luštěnin můžete vykouzlit celou řadu vynikajících pokrmů. Pokud vám chybí chuť masa, můžete jej také použít, ale v mnohem menší míře. Například k čočce nakyselo si dejte 2 volská oka a 1 nožku kvalitního párku, fazole po mexicku ochuťte jen kouskem klobásy atp. Chuťově atraktivní je úprava luštěnin po indicku, například čočkový dhal je naprostá pecka. Chladné počasí stále nahrává polévkám a luštěninové mohou nahradit i hlavní chod. Luštěniny jsou skvělé i do salátů nebo na přípravu karbanátků.

Vyzkoušet můžete i pomazánky z luštěnin. Na jejich přípravu se hodí buď sterilované luštěniny, nebo je uvařte opravdu doměkka, pomazánka bude jemnější.

Pomazánka z čočky

Potřebovat budete:

- 1 menší cibule
- lžíce másla nebo 2 lžíce oleje
- 1 kostka droždí
- provensálské koření
- 150 g vařené čočky

Postup je jednoduchý. Cibulku najemno nakrájejte a orestujte na tuku. Přidejte droždí, provensálské koření a nechte rozpustit. Pak vmíchejte čočku a po částečném vychladnutí rozmixujte. Pokud by se vám zdála hmota drobivá, spojte ji lžící žervé.

Luštěninové těstoviny, mouky a další

Za zmínku také stojí výrobky z luštěnin, především luštěninové těstoviny, mouky a fermentované výrobky ze sóji. Luštěninové těstoviny se vyznačují vysokým zastoupením bílkovin a vlákniny. Luštěninové mouky se hodí především na zahuštění pokrmů a do těst naslano.

K získání specifických fermentovaných výrobků se používá různých mikroorganismů. Např. tradiční sójová omáčka se vyrábí fermentací sójových bobů nebo odtučněné sójové mouky mikroorganismy Aspergillus oryzeae. Ke konci fermentace se ještě používají bakterie mléčného kvašení. Mezi fermentované sójové výrobky dále patří zakysané sójové výrobky (především sójové „jogurty“), Tempeh (jedná se o vařenou sóju fermentovanou kulturou Rhizopus oligosporus) a Natto (vařená sója fermentovaná kulturou Bacillus subtilis).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: kalorickétabulky.cz

červená čočka cizrna čočka čočková pomazánka fazole luštěninová polévka luštěninová pomazánka luštěniny sója tempeh tofu

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz