



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 7. 2021 |

VÚPP Praha - Ing. Natálie Pečenková

Klíčení zdar - luštěniny tím získají na chuti i zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kliceni-zdar---lusteniny-tim-ziskaji-na-chuti-i-zdravi__s10012x19980.html

Luštěniny jsou bezlaktózový a bezlepkový poklad. Jde o surovinu vhodnou téměř pro každého. Luštěniny představují skvělý zdroj zdravých tuků, bílkovin, sacharidů a vlákniny. Jsou vhodné i pro jedince, kteří drží redukční diety. Pokud se navíc nechají naklíčit, jejich nutriční a sensorická kvalita vylepší.



Konkrétní a podrobné chemické složení luštěnin nelze úplně paušalizovat. Záleží na jednotlivých druzích, kultivarech luskovin (roślinách), také způsobu a době sklizně, podmínkách pěstování (sluneční svit, závlaha, půdní složení) atd.

Bílkoviny



Obsah proteinů je vysoký, běžně se pohybuje **okolo 20 až 25 %**. Paleta aminokyselin však není plnohodnotná.

Limitujícími aminokyselinami luštěnin jsou sírné aminokyseliny, které se však ve velké míře vyskytují v obilovinách. Tudíž **říkadlo „hrách a kroupy, to je hloupý“ je mylné.**

Obdobné kombinace luštěnin a obilovin v pokrmech jsou naopak velmi chytrou volbou.

Vegetariáni a vegani mohou tímto způsobem vhodně a snadno **získat dostatečné množství** plnohodnotných bílkovin.

Tuky

- Obsah tuku v luštěninách se průměrně pohybuje do 3 %.

Výjimku tvoří sója (až 20 % tuku) a arašídý (až 58 %). Většinu tuku tvoří tzv. **nenasycené mastné kyseliny**, jejichž obsah se pohybuje mezi **55 a 85 %**. Významný je také obsah fosfolipidů, které jsou součástí buněčných membrán v lidském organismu.

Mezi nejznámější patří **lecitin** (nachází se také ve žloutcích), který působí jako emulgátor tuků. Další prospěšnou sloučeninou jsou **rostlinné steroly** působící proti vstřebávání cholesterolu.

- Konzumací dostatečného množství luštěnin lze tedy snadno a bez užití léků přispět ke zlepšení poměru mezi LDL („zlým“) a HDL („hodným“) a celkovému obsahu cholesterolu.

Sacharidy a vláknina

- Luštěniny obsahují vlákninu (rozpustnou i nerozpustnou).

Rozpustná má například vliv na krevní obraz, snižuje a udržuje konstantní glykemii, aj. Nerozpustná působí jako tzv. kartáč střev, kdy sdírá usazeniny

tráveniny, které by mohly ve střevech způsobovat potíže, zároveň zvyšuje objem stolice a **působí tak proti zácpě i průjmům.**

V luštěninách se nachází množství **rezistentního škrobu** (až 4 % ve vařených luštěninách), který prostupuje do tlustého střeva, kde ho bakterie fermentují za vzniku butyrátu. Rezistentní škrob tak zajišťuje [zdraví pro střevní mikrobiom](#), který je nezbytný pro lidské zdraví.

- Jeho příjem výrazně snižuje riziko vzniku **kolorektálního karcinomu**. Česká republika vede celosvětový pomyslný žebříček četnosti jeho vzniku.

Další složkou jsou **galaktooligosacharidy**, což jsou sacharidy, které se rozkládají obdobně jako rezistentní škrob. V určitém množství jsou tedy pro lidský organismus benefitem, ale jejich větší množství způsobuje trávicí obtíže typu flatulence a meteorismu (nadýmání). Jejich vysoký obsah lze snadno regulovat různými způsoby (máčení, klíčení, var).

Paleta minerálních látek

Luštěniny dále obsahují širokou paletu minerálních látek - **vápník, fosfor, zinek, draslík, hořčík, železo** ... jejichž vstřebatelnost je však negativně ovlivněna obsahem kyseliny fytové a šťavelové. Luštěniny jsou bohatým zdrojem **vitaminů řady B** a ty luštěniny s vyšším obsahem tuku i **vitaminu E**.

Klíčení - vhodná úprava luštěnin



Během klíčení dochází k poklesu antinutričních látek, mezi které se řadí galaktooligosacharidy a kyseliny šťavelová a fytová.

Lehce jsou sníženy i inhibitory proteáz, saponiny, lektiny atd. Var po klíčení redukcí antinutričních látek ještě podpoří.

Během klíčení navíc dochází ke vzniku vitamínu C, zvýšení dostupnosti minerálních látek (kterým nyní nebrání kyseliny ve vstřebávání), zlepšení stravitelnosti makronutrientů atd.

Klíčení luštěnin má jediný „háček“- **striktní dodržování vysokých**

hygienických podmínek. Během klíčení totiž dochází k porušení povrchu luštěnin. Usnadní se tak průnik a pomnožení bakterií, a následné znehodnocení suroviny.

Po konzumaci takto zasažených luštěnin by mohlo dojít ke vzniku akutního gastroenterologického onemocnění (zvracení, průjem). Je tedy nezbytné obezřetně čistit všechny pomůcky, které jsou při klíčení použity. Po klíčení navíc u luštěnin dochází k mírnému potlačení jejich typické chuti

Postup klíčení

- **Je nutné vybírat semena celistvá, nepůlená, nepředvařená a jinak neupravovaná, které je nutné oddělit od příměsí.**
- **Klíčící semena je také vhodné alespoň 2x denně proplachovat, aby se snížila pravděpodobnost rozvoje hnilobných bakterií.**

Poté následuje máčení, kdy semena absorbují vodu a nastartuje se tak klíčení. Máčení by mělo trvat ideálně 24 hodin. Ke klíčení je možnost využít komerčně dostupná klíčidla (automatická klíčidla, klíčící misky atd.) nebo nějaký domácí způsob (např. děrovaná PET lahev). Během klíčení je třeba dbát na to, aby semena byla vlhká, ale zároveň aby nestála ve vodě. Klíčení **trvá cca 24 - 48 hodin**, maximálně 72 hodin. Záleží na druhu luštěniny.

- Není vhodné dobu klíčení protahovat.
- Není vhodné naklíčené luštěniny bez úpravy konzumovat, jelikož ještě obsahují významné množství lektinů a saponinů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Zvláště pokud se jedná o citlivější jedince.

Syrové lze konzumovat **pouze samotné klíčky**. Po uvaření navíc dojde k zvýšení využitelnosti a stravitelnosti makronutrientů. Luštěniny pak lze upravit dle zvyklostí (hrachová kaše, čočka na kyselo...), případně jimi nastavovat (a tím zlepšovat nutriční hodnoty) běžné pokrmy.

Copyright © 2023

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