RECEPTY A JÍDLO 30. 09. 2020

Luštěniny na talíři. Proč jim věnovat pozornost a co s nimi?

Luštěniny nebo také luskoviny, mezi které nejčastěji řadíme hrách, čočku, fazole, cizrnu, ale také sóju nebo lupinu jsou bohatým zdrojem bílkovin, ale také sacharidů, vitaminů zejména skupiny B a dále například vápníku, draslíku, hořčíku, fosforu či železa. V našem jídelníčku můžeme luštěniny využít jako náhradu za maso. Jak luštěniny připravit? Jaký vliv mají luštěniny na naše zdraví? A proč bychom je neměli kombinovat s masem? Zkuste i náš recept na indický dahl z červené čočky.

Luštěniny a zdraví: Proč zařadit luštěniny do jídelníčku

Kromě zmíněných bílkovin (obsahují **20–50 g bílkovin ve 100 g dané luštěniny**), sacharidů, vitamínů a minerálních látek (vápník, zinek, železo…), obsahují luštěniny poměrně **vysoké množství**

vlákniny, a to rozpustné i nerozpustné. Rozpustná vláknina přispívá ke správnému **fungování našeho trávicího traktu**, čímž se **snižuje i riziko vzniku řady zdravotních obtíží** (včetně rizika vzniku rakoviny tlustého střeva nebo konečníku). Nerozpustná vláknina se například podílí i na regulaci „špatného“ LDL cholesterolu, čímž se **snižuje i riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění nebo mozkových příhod**.

Jak na luštěniny

Řada lidí má bohužel názor na luštěniny pokřivený školní jídelnou. Typická hrachová kaše v podobě nevzhledné šedozelené hroudy s párkem či vajíčkem je skutečným postrachem již mnoho generací. Vězte však, že i hrachová kaše může být pochoutkou, stejně tak ostatní luštěniny. Jak na luštěniny, aby vám chutnaly?

- **Většina luštěnin se před vařením musí namáčet**. Luštěniny se tak stávají lépe stravitelnými, a navíc se během namáčení do vody „vyplaví“ látky, které způsobují nadýmání (oligosacharidy), případně jsou pro lidský organismus toxické (trypsin, lektin…). To je i důvod, proč luštěniny **před vařením tuto vodu slijeme a nahradíme novou**.
- **Využijte síly bylin.** Není náhodou, že naše babičky určité potraviny vždy kombinovaly s určitým druhem koření (bylin). Nejznámější je pravděpodobně kombinace brambory a kmín. V případě luštěnin se do nich nejčastěji přidávaly **rozmarýn, tymián, fenykl, saturejka**, **majoránka, koriandr**. Ty zabraňovaly plynatosti a opět přispívaly k lepšímu strávení.
- **Využijte sílu klíčení.** Možná vás překvapí, že ne každá luštěnina se musí „vařit“. Každý asi známe čerstvý hrášek, ale existují i některé druhy, které lze elegantně namíchat do salátů anebo si je dát jako chutnou a výživnou svačinu. Není třeba další úpravy. Typické jsou fazole mungo.
- **Není čočka jako čočka.** Najděte ty luštěniny, které chutnají právě vám. Zatímco zelenou čočkou známe ze školních jídelen, na černé čočce – beluga si pochutnávají ve Francii a červenou čočku najdeme například v Indii. Ne každá se musí namáčet. Podobně je to s dalšími druhy luštěnin. Nejsou stejné!
- **Luštěniny bychom neměli kombinovat s masem.** Důvodů je více, ale hlavním důvodem je že oboje je zdrojem bílkovin. Skvělou variantou k luštěninám je překvapivě rýže anebo zelenina. A to, jak vařená, tak čerstvá.
- **Kořeníme až na závěr.** Na rozdíl od většiny jídel, luštěniny se dochucují až na závěr. Pokud například čočku posolíte během vaření, její slupka ztvrdne a jen těžko ji dovaříte. Luštěniny lze nicméně vařit se zeleninou, rýží, ale také například s česnekem.

Jak na luštěniny: Kam luštěniny zařadit?

Výhodou luštěnin je jejich přizpůsobivost. Luštěniny mohou být „hlavním“ jídlem, přílohou, pomazánkou, omáčkou, polévkou, ale i součástí salátů nebo jako zdravé mlsání. V obchodech narazíte i na luštěninové sladké tyčinky, těstoviny, různé placičky či slané dobroty. Každá z luštěnin má charakteristickou chuť, vůni, ale také vlastnosti a výživové vybavení. Jak na luštěniny?

- **Červená čočka** se nemusí namáčet, její příprava je rychlá a vznikne typická žlutá (ano, žlutá) „kaše“, která se v Indii nazývá *dahl*.
- **Černá čočka beluga** naopak zůstává krásně sypká a lehce „na skuz“ i po dokončeném vaření
- **Cizrna** – oříšková příchuť, obvykle se používá nakládaná ve slaném nálevu, lze z ní připravit typický arabský pokrm hummus (přidáte olej, česnek, sůl a rozmixujete), praženou cizrnu můžete využít jako zdravé zobání na party, využít cizrnu můžete i k ozvláštnění salátů

- **Fazole mungo** – mají jemnou hořkosladkou chuť, skvělé zejména naklíčené jako součást salátů nebo orientálních pokrmů
- **Fazole adzuki** – nasládlé malé červené fazole, které slouží k přípravě různých past, které se následně používají i například do palačinek

Červená čočka: Luštěniny po indicku

Potřebujete: červená čočka (cca 3–4 polévkové lžíce na osobu), česnek, čerstvý zázvor, cibule, lžíce kokosového oleje, koriandr (ideálně čerstvý), rajčata, sůl

Postup: Nasekaný zázvor, česnek a cibuli zpražíte na kokosovém oleji, přidáte trochu kari a necháte osmahnout. Poté přidáte červenou čočku, promícháte a necháte trošku pražit na oleji. Zalijete vodou tak, aby byla čočka ponořená, ale nemělo to konzistenci polévky. Pozor, čočka bude vodu vsakovat, proto je třeba pokrm „hlídat“, občas zamíchat a udržovat jej v kašovité podobě. Nakrájejte červená rajčátka a čerstvý koriandr a vmíchejte do směsi. Postupně přilévejte vodu, aby stále byla „kašovitá“ konzistence. Až do změknutí/rozvaření čočky. Na závěr přidejte sůl, případně ještě čerstvý zázvor a koriandr. Podává se teplé s rýží. Délka přípravy je cca 20–30 minut.

Auto článku: Markéta Palatin