



Luštěnininy

Mgr. Michal Adam



Luštěnina neboli luskovina je souhrnné označení pro skupinu rostlin a jejich plodů zahrnující hrách, fazole, čočku a sóju.

Rostliny luštěnin mají vysokou schopnost vázat atmosférický dusík symbiózou s baktériemi, díky čemuž vyžadují méně hnojiv. Jsou proto používány pro obnovení půdy, v níž byl dusík vyčerpán.
Luštěniny mají vysoký obsah bílkovin.



Luštěniny běžně obsahují sacharidy (uhlovodany) krátkých řetězců, které, ač nestravitelné lidským trávicím ústrojím, jsou trávené bakteriemi nacházejícími se v tlustém střevě, což způsobuje nadýmání. Dále obsahují značné množství vitaminů skupiny B, poměrně dost nerostných látek, o polovinu méně vápníku než mléko, fosfor a stejné množství železa jako žloutek. Postrádají vitaminy A a C. Až na sóju jsou všechny chudé na tuky.



Fazole

- Mezi mají celosvětový význam sušené fazole
- Z nutričního hlediska představují vydatné kořeněné pokrmy z fazolí podávané s pšeničnými plackami nebo rýží téměř ideální kombinaci živin
- Existuje bezpočet odrůd, ale většina přísluší jedinému druhu a to fazolu obecnému (*Phaseolus vulgaris*)



Fazole adzuki

pěstují se především v Japonsku mají, silnou
sladkou chuť





Borlotti

pocházejí z Itálie a jejich sezóna začíná v květnu,
jsou mírně nasládlé a při vaření červenají





Černé fazole

pocházejí z Jižní Ameriky a jsou velice aromatické





Cannellini fazole

pocházejí z Toskánska a jsou velmi rozšířené





Fazole mungo

pocházejí z Indie a jsou bohaté na železo a vitamíny





Fazole Pinto

pocházejí z USA a Mexika





Červené fazole

jsou sladké a moučné, používají se v mexické kuchyni





Fazole flageolet

pocházejí z Francie a pro jejich barvu se nazývají
také zelená zrna



Čočka

- Existují různé formy, celá, půlená, neloupaná, loupaná
- Jednoletá rostlina z čeledi bobovitých
- Pochází z Přední Asie
- Pěstuje se pro semena, která jsou v luscích po dvou



Čočka hnědá

je bohatá na železo, bílkoviny, vlákninu, kyselinu listovou, představuje tradiční typ v evropské kuchyni





Čočka červená

obsahuje vysoký podíl vlákniny, rychle se uvaří a při vaření se mění její barva na žlutou





Puy čočka

drobná, zelenkavě žíhaná čočka pochází z Francie, při vaření zůstává pevná a má oříškovou chuť





Sója

Sója je luštěnina s vysokým obsahem proteinů. Má široké použití jako potravina, krmivo pro hospodářská zvířata i jako surovina pro potravinářský průmysl. Název pochází z japonského šóju – sójová omáčka





Cizrna

Cizrna je druh luštěniny, která je podobná hrachu. Zrna jsou větší, kulatá, a žlutá až žlutohnědá. Chutná lehce oříškově.

Cizrna (*Cicer*) je rozsáhlý rod bobovitých rostlin. Po celém světě je známo přibližně 43 druhů. Druh cizrna beraní (*Cicer arietinum*), známý také jako římský hrách, byl domestikován již v dávných dobách a je pěstován jako luštěnina.





Hrách

Hrách setý (*Pisum sativum*) je hospodářsky významná rostlina z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Hrách je jednoletý, popínavý, se sbíhavými a prorostlými listy. Plody jsou lusky, obsahují dužnatá semena zvaná hrášky. Nezralé hrášky či celé lusky se používají jako zelenina (hrášek), zralá semena (hrách) se používají jako luštěnina. Původem je z východního Středomoří.



Hrách je důležitá luštěnina, pěstuje se hlavně kvůli chutným plodům, které obsahují vitamíny (hlavně skupiny B). Ve větším množství obsahuje také minerální látky, zvláště fosfor a draslík, ale i vápník a hořčík.





Hrách žlutý

obsahuje rostlinné bílkoviny, vlákninu, vitamíny a minerální látky. Je dobře stravitelný.





Hrách zelený

v porovnání s hrachem žlutým má výraznější chuť





Bob

Bob obecný (*Vicia faba*, syn. *Faba vulgaris*) je významná zemědělská plodina mírného pásma, patřící do čeledi bobovité. Pochází ze severní Ameriky. Vydatný zdroj draslíku, vitamínu A a C a vlákniny.





Pokrmy z luštěnin

Luštěniny jsou základem mnoha světových kuchyní včetně České. Luštěniny se dodávají většinou v sušené podobě a velmi dobře se skladují, můžeme z nich připravovat hlavní pokrmy, saláty nebo například nákypy, krokety, polévky a to i mixované. Kromě pokrmů připravovaných ze sóji, mezi pokrmy z luštěnin radíme luštěninové přílohy ve vyšší dávce a doplněné o další suroviny, horší stravitelnost luštěnin se upravuje přidáním kyselých doplňků - okurek, kysané zelí, čalamáda, ve světě se jejich výživná hodnota ještě zvyšuje podáváním s obilninami.



Nejznámější pokrmy z luštěnin České kuchyně

čočka na kyselo se sázeným vejcem

hrách s kysaným zelím

hrachová kaše s cibulkou,

uzeniny, okurek

šoulet s kysaným zelím