**Opomíjené luštěniny**

***Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.***

***Fórum zdravé výživy***

Luštěniny patří k potravinám, které se konzumují již po tisíciletí, jejich spotřeba však mnohde, včetně České republiky, pokulhává. V Evropě se jí luštěnin méně než v ostatních částech světa, přičemž existují velké rozdíly mezi jednotlivými evropskými státy. U nás byla v roce 2014 spotřeba luštěnin 2,7 kg na osobu a rok, což je historicky nejvíce. Pořád máme ale co dohánět, protože spotřeba luštěnin ve státech jižní Evropy je více než dvojnásobná, pohybuje se okolo 6 kg na osobu a rok a je nejvyšší v Evropě. Hlavními důvody, proč konzumujeme tak málo luštěnin, jsou ne příliš lákavé senzorické vlastnosti (vůně a chuť) pokrmů z luštěnin, trávicí problémy po jejich požití   
a časově náročná příprava. Náš jídelníček mohou příjemně obohatit zajímavé pokrmy z luštěnin, typické pro některé dovolenkové cíle Čechů.

Luštěninami rozumíme (podle české legislativy) vyluštěná, suchá, čištěná a tříděná zrna luskovin. Nezralé plody (lusky) a naklíčená semena se řadí mezi zeleninu. Luštěniny se rozdělují na druhy s nízkým obsahem tuku (např. hrách, čočka, fazole, bob, cizrna, vigna) a na druhy s vysokým obsahem tuku, olejniny (např. sója nebo podzemnice olejná). Z výživového pohledu jsou luštěniny velmi kvalitní potravina. Obsahují 20-25 % bílkovin (arašídy až 32 % a sója až 40 %), hodnotnějších než v obilovinách (nejvýhodnější bílkoviny pocházejí z živočišných zdrojů). Obsah sacharidů se u luštěnin pohybuje do 60 % a je tvořen převážně škrobem. Výjimkou jsou arašídy   
a sója, které mají obsah sacharidů výrazně nižší a prakticky neobsahují škrob. Do 10 % jsou sacharidy v luštěninách tvořeny oligosacharidy, což jsou nestravitelné sacharidy způsobující nadýmání. Tuku najdeme v luštěninách okolo 1-3 % (u sóji kolem 20 %, u arašídů až 58 %). Luštěniny jsou také dobrým zdrojem vitaminů skupiny B (sója i vitaminu E) a vlákniny. Obsah minerálních látek je vysoký, ale jsou většinou špatně využitelné.

**Obsah hlavních živin nejčastěji konzumovaných luštěnin v ČR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **luštěnina**  **100 g** | **bílkoviny g** | **tuk**  **g** | **sacharidy**  **g** |
| hrách | 18,3 - 31,0 | 0,6 - 5,5 | 60,7 - 70,7 |
| čočka | 23,0 - 32,0 | 0,8 - 2,0 | 60,5 - 68,2 |
| fazole | 20,9 - 27,8 | 0,9 - 2,4 | 58,2 - 63,4 |
| bob | 22,4 - 36,0 | 1,2 - 4,0 | 57,8 - 61,0 |
| cizrna | 15,5 - 28,2 | 3,1 - 7,0 | 59,9 - 70,8 |
| vigna (fazole mungo) | 22,9 - 23,6 | 1,2 - 1,2 | 58,2 - 61,8 |
| sója | 35,1 - 42,0 | 17,7 - 21,0 | 30,2 - 35,5 |

Vedle nutričně pozitivně působících látek však luštěniny obsahují i řadu tzv. antinutričních   
a přírodních toxických látek. V tomto směru jsou na tom nejhůře sójové boby, ale škodlivé látky mohou obsahovat i některé druhy fazolí. Tyto látky se dají odstranit nebo výrazně eliminovat vhodným a dostatečně dlouhým technologickým postupem zpracování. Vhodnou přípravou pak můžeme pozitivně ovlivnit chuť luštěnin, zvýšit jejich stravitelnost, snížit nadýmavost.

**Co je dobré vědět o úpravě luštěnin…**

* Luštěniny je dobré přes noc namočit, a to i v případě výrobků, na kterých je napsáno,   
  že je není třeba namáčet, nebo že je stačí namáčet kratší dobu. Luštěniny pak méně nadýmají.
* Vodu, ve které jsme luštěniny namáčeli, vylijeme, protože s ní se zbavíme i části látek způsobujících nadýmání.
* Nadýmavost můžeme snížit také tím, že necháme luštěniny naklíčit.
* U naklíčených luštěnin je třeba sledovat, zda neobsahují plísně a další nebezpečné mikroorganizmy. Pokud si nejsme jisti, naklíčené luštěniny i semena raději necháme krátce přejít varem. Ztratí tím sice něco ze své nutriční a senzorické hodnoty, ale vyvarujeme se rizika onemocnění (při klíčení enormně vzrůstá počet mikroorganizmů).
* Ve většině kuchařských knih se doporučuje solit luštěniny až po uvaření. Lepší však je přidat malé množství soli už do vody, ve které luštěniny vaříme, protože lépe nabobtnají a mají stejnoměrně slanou chuť.
* Některé druhy fazolí je třeba uvařit opravdu důkladně (na obalu bývá upozornění),   
  aby se zničily toxické látky. Určitě se neotrávíme, nicméně svému zdraví neprospějeme.
* Stravitelnost luštěnin můžeme zvýšit také přidáním některých bylinek, jako je bazalka   
  nebo saturejka, při jejich úpravě.
* Luštěniny nemusí znamenat jen hrachovou kaši a čočku na kyselo. Chutnou a výživnou roli sehrají stejně dobře v polévkách, pomazánkách nebo salátech. Spoustu inspirace najdeme   
  v zahraničních kuchyních.

**Příklady výrobků z luštěnin**

**Předvařené luštěniny –** luštěniny technologicky upravené tak, aby se zkrátila doba jejich varu

**Loupané luštěniny** – celá nebo půlená technologicky upravená zrna bez vnější slupky

**Luštěninové mouky** – loupané luštěniny mleté na stejnorodý prášek

**Luštěninové vločky** – příčně řezaná a mačkaná zrna luštěnin

**Sójové nápoje** (nesprávně nazývané sójová mléka) – řídké emulze specifické chuti připomínající mléko nebo v sušené formě, mohou být i různě ochucené nebo ve směsi s kravským mlékem

**Tofu** (nesprávně sójový tvaroh) – sójová bílkovina připravená srážením sójového nápoje,   
kdy se ze sraženiny odstraní přebytečná tekutina a formuje se do požadovaného tvaru

**Sojanéza –** napodobenina majonézy

**Sójový výrobek** (alternativa masa jatečných zvířat) **–** texturované sójové bílkoviny upravené   
do formy plátků, kostek, granulátu aj., někdy barvené a ochucené

**Sójový olej –** používá se jako stolní olej a jako surovina pro výrobu rostlinných tuků

**Kávoviny ze sóji** (nesprávně sójová káva) – vyrábějí se stejným způsobem jako ostatní kávoviny

**Sójové oříšky –** křehký výrobek podobný ořechům, vyráběný loupáním, vařením a sušením sójových bobů nebo jejich pražením v oleji

**Sójové výhonky –** až 10 cm dlouhé výhonky sójových bobů, připravené klíčením

**Zakysané sójové výrobky –** výrobky podobné jogurtům vyráběné ze sójových nápojů,   
případně z jejich směsí s kravským mlékem zakysáním jogurtovými kulturami

**Sójová omáčka** (shoyu, tamari) – slaná hnědá omáčka vyrobená fermentací sójových bobů   
nebo odtučněné sójové mouky, případně krupice

**Sufu** (čínský sýr) – plísní fermentované tofu