# Hana Málková: Proč jíme tak málo luštěniny, když prospívají našemu zdraví, a jak je bezbolestně zařadit do jídelníčku

**Luštěniny do jídelníčků zdravých osob určitě patří a měly by se tam pravidelně objevovat, a to ať už se snažíme hubnout nebo jen dbáme na vyvážený jídelníček.**

Realita je však jiná. Spotřeba luštěnin v České republice se již několik let pohybuje na úrovni jen okolo 2,5 kg na osobu za rok.

Zhodnoťte si sami, kolikrát týdně nebo alespoň měsíčně se ve vašem jídelníčku luštěniny objeví…
Pokud je vaše odpověď několikrát týdně, pochvalte se a následující text si můžete přečíst jen ze zvědavosti. Troufám si ale odhadovat, že u většiny z vás je odpověď jiná a je to velká škoda. Vždyť luštěniny byly běžnou součástí tradiční české kuchyně, tak proč jich jíme v dnešní době tak málo?

- Luštěniny jsou také velmi oblíbené v cizích kuchyních, ať už v mexické, arabské nebo i nám bližší italské kuchyni.

## Proč nejíme luštěniny?

**Ty, kteří luštěniny nekonzumují, lze rozdělit zhruba do tří skupin – zarytí odpůrci luštěnin, kterým luštěniny nechutnají,  další je nejedí jen z důvodů obav z nadýmání a**

**třetí skupinou jsou ti, kteří mají luštěniny rádi, ale zkrátka je jen zapomínají jíst a nebo se jim zdá jejich příprava příliš náročná.**

Ať už je důvod jakýkoli, pro všechny existuje řešení. A nikdy není pozdě začít! Dejte luštěninám šanci a uvidíte, že jim přijdete na chuť a váš jídelníček bude rázem zase o něco pestřejší a „zdravější“.

- Myslíte si, že vám luštěniny nechutnají? Naučte se je správně a hlavně chutně připravovat!

# Jak chutně připravit luštěniny

Ač se to možná některým z vás nezdá, luštěniny se dají připravit na stovky způsobů. Představte si pod luštěninami i něco jiného než jen hrachovou kaši nebo čočku nakyselo. **Luštěniny lze použít vařené, pražené, naklíčené nebo zpracované do podoby mouky**. I pro ty, kdo nemají luštěninovou chuť příliš v lásce, se dá vymyslet, jak luštěniny nenápadně do pokrmů zapasovat, tak že by nikoho ani nenapadlo, že tam nějaké luštěniny jsou.

- Můžete tak ošálit nejen sebe, ale tyto fígle jsou vhodné třeba pro manžela, který ohrnuje nos i nad novoroční čočkou, nebo pro děti, které většinou luštěniny po zkušenostech s hrachovou kaší ze školní jídelny odmítají úplně.

A jak na to? Luštěniny (např. uvařený hrách, fazole, cizrnu nebo čočku) **rozmixujte** a přidejte například do různých placiček, bramboráků nebo karbanátků. Přidat je můžete také do pomazánek nebo polévek. **K dochucení používejte výrazné koření, bylinky nebo česnek, pod kterými se luštěninová chuť snadno schová.**

Pokud budou mít tyto pokrmy úspěch, můžete přiznat své tajemství a luštěniny již používat „legálně“ a jejich množství postupně zvyšovat. Postupem času se možná dopracujete k tomu, že vám i vaší rodině začnou luštěniny chutnat i samotné a už nebude třeba je tajně skrývat do chuťově výrazných pokrmů.

# Jak bojovat proti nadýmání?

Mnoho lidí od luštěnin odrazují následky, které po jejich konzumaci nastávají. Nadýmání je způsobené přítomnými oligosacharidy, které lidský organismus není schopný štěpit v tenkém střevě a jsou rozkládány až střevní mikroflorou v tlustém střevě za vzniku plynů – vodíku, oxidu uhličitého a methanu.

Vhodnými úpravami lze ale jejich obsah snížit a nepříjemné následky tak zmírnit. **Jednoduchým řešením je luštěniny před vařením namáčet.** Nedělá se to jen z důvodu, že jsou potom rychleji uvařené, ale **během namáčení se do vody vyluhují výše zmíněné oligosacharidy, které způsobují nadýmání**. Je však nutné před vařením vodu vylít a luštěniny vařit v čisté vodě. Pro ještě lepší efekt, můžete vodu během máčení několikrát vyměnit. **Nejlepší volbou, jak se problematických oligosacharidů zbavit, je klíčení luštěnin**, kterému je věnován odstavec níže.

Samozřejmě každý je jinak citlivý, někdo může sníst talíř plný hrachové kaše bez jakýchkoli problémů a někdo je nadmutý, jen co hrách spatří na talíři. **Pokud na luštěniny nejste zvyklí**

**a víte, že vám dělají problémy, zařazujte je do jídelníčku ze začátku jen v malém množství.** Postupně porce můžete navyšovat a váš trávicí trakt by si měl po nějaké době zvyknout a nedělat už takovou neplechu.

## Pro uspěchané – nebojte se luštěnin v konzervě!

Pokud patříte mezi ty, kdo si neplánují dopředu, co budou vařit druhý den, a rozhodují se spíše podle aktuální situace a chuti, neznamená to, že luštěniny musíte ze svého jídelníčku vyřadit. Čas vám sice neumožní, aby se luštěniny několik hodin máčely, tak jak by to správně mělo být, ale existují i luštěniny, které to nepotřebují. Vynikající je například červená čočka, která se předem máčet nemusí a je uvařená během chvilky. Časovou náročnost přípravy také snížíte, když si koupíte již předvařené luštěniny.

- Nejjednodušším a bezkonkurenčně nejrychlejším způsobem je použití konzervovaných luštěnin. Pro jejich přípravu stačí jen otevřít konzervu, a to dnes už u většiny konzerv zvládnete i bez otvíráku.

**Konzervované luštěniny hravě nahradí v jakémkoli receptu luštěniny vařené.** Můžete je použít do salátu, pomazánek, polévek, karbanátků apod. Nabídka je dnes již široká a můžete si vybrat z cizrny, čočky nebo mnoha druhů fazolí. **Ideálně vybírejte konzervy s luštěninami v nálevu bez přidaného cukru a s co nejnižším obsahem soli (některé nálevy jsou i úplně bez soli).**

Oblíbené fazole v omáčce, u kterých je snadnost přípravy ještě o stupínek výše, můžete také samozřejmě jednou za čas využít, ale tam už je třeba trochu sledovat složení a vybírat takové konzervy, které neobsahují mnoho přidaného cukru a některých dalších zbytečných přísad.

Využití luštěnin je opravdu velmi pestré a je velká škoda, že se o tyto chutné pokrmy ochuzujeme. Ale především se ochuzujeme i o jejich pozitivní účinky na naše zdraví. Pryč s výmluvami a utíkejte to obchodu pro luštěniny!

## Ing. Málková Hana www.stob.cz

odbornice na výživu společnosti STOB