Nebojte se jíst víc luštěnin

Kromě již zmíněného vysokého obsahu bílkovin a vlákniny mají luštěniny oproti jiným potravinám také minimální množství tuku, jsou tedy hojně zařazovány do jídelníčků i při redukci váhy. Díky minerálům a antioxidantům také přirozeně čistí tlusté střevo a napomáhají správné funkci metabolismu. Působí rovněž jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění či cukrovky, jelikož obsahují jen zanedbatelné množství jednoduchých cukrů, za to zdravou formu přirozených sacharidů.

Hrách, čočku ani fazole vám už asi představovat nemusíme. Pojďme se podívat spíše na luštěniny, které ve vaší spíži, alespoň pro zatím, nemají ještě své pevné místo. Budete možná překvapeni, co jste doposud v obchodech přehlíželi, přitom příprava některých druhů vám zabere pouze pár minut, zato výživová hodnota je k nezaplacení.

Červená čočka

Potravina hojně používaná především v indické kuchyni. Díky svým drobným zrnkům je**velmi rychle hotová a také opravdu chutná.** Její p**říprava je velice snadná, ale hlavně není nutné ji dopředu namáčet**. Dalším pozitivem je i snížená nadýmavost po její konzumaci. Obsahuje velké množství železa, zinku, vitamínu B6 či selenu.

Vyzkoušejte třeba tuto rychlou a výbornou polévku na indický způsob. Na 3 porce budete potřebovat:

- 1 hrnek červené čočky
- 2 hrnky vody
- ½ lžičky kurkumy
- ½ lžičky kari

- 1 lžíci rajčatového protlaku
- ½ hrnku kokosového mléka
- sůl a pepř

Čočku zlehka propláchneme studenou vodou a vložíme do hrnce. Zalijeme dvěma hrnky vody a pozvolna přivedeme k varu. Vaříme do změknutí (cca 10 – 15 minut). Přidáme kurkumu a kari, ochutíme solí a pepřem. Vmícháme rajčatový protlak a necháme pár minut provařit. Nakonec zjemníme kokosovým mlékem a podáváme.

Fazole mungo (neboli mungo klíčky)

Možná vám název nic moc neříká, v obchodech na ně narazíte dnes již zcela běžně. Vypadají jako**malé zelené hrášky s bílým ocáskem**. Nechat naklíčit si je můžete i sami doma, nicméně v již naklíčeném stavu je jejich využití opravdu jednoduché. **Konzumují se totiž převážně zasyrova**, nejčastěji v salátech, polévkách nebo na v pomazánkách. Mungo klíčky mají velmi vysoké nutriční hodnoty. Jsou nabité bílkovinami a minerálními látkami, například hořčíkem, vápníkem, železem, draslíkem či vitamínem B. Jsou pro tělo jednoduše stravitelné. Důležité je dát si pozor na plíseň, která může časem při klíčení vzniknout, proto fazolky před konzumací vždy zkontrolujte.

Vyzkoušejte oblíbenou vajíčkovou pomazánku, jen tentokrát místo pažitky přihoďte pár mungo klíčků. Nešetřete s nimi ani při přípravě zeleninových polévek a malou hrst přidejte společně třeba s piniovými oříšky i do zeleninového salátu. Mnohem více ho tak nabijete zdraví prospěšnými látkami.

Cizrna

Ačkoliv tato nenápadná kulička patří mezi velmi hojně rozšířenou luštěninu, v české kuchyni si své místo zatím dobyla v nemnoha domácnostech. Je to ovšem velká škoda, jelikož kromě velkého množství bílkovin napomáhá udržovat stálou hladinu cukru v krvi, dlouhodobě poskytuje pocit plnosti a dodává tělu energii. **Její konzumace je proto vhodná pro diabetiky nebo při redukčních dietách.** Najdeme v ní velké množství zinku, železa, kyseliny listové a opět také vitamínu B. V kuchyni ji využijeme při přípravě hummusů, polévek nebo do salátů.

Náš tip: Mrkvový hummus

- 2 mladé mrkve
- 400 g cizrny v nálevu
- 2 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- špetka chilli
- ½ limetky
- 5 lžic vody
- sůl a pepř

Mrkev očistěte, rozkrájejte na menší kousky a položte na pečicí papír. Zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a dejte péct do změknutí. Cizrnu slijte, důkladně propláchněte a vložte do mixéru. Přidejte česnek,

chilli, šťávu i kůru z limetky a vodu. Nakonec vhoďte i pečenou vychladlou mrkev a rozmixujte dohladka. Dochuťte solí a pepřem. Podávejte zakápnuté olivovým olejem a s čerstvým pečivem či kukuřičnými lupínky.