

Poznáváme luštěniny



Hrách

Než se objevila možnost konzervovat hrášek mražením, byl sušený hrách důležitou potravinou.

Pro **německou kuchyni** je například charakteristický **pečený celý hrách podávaný s kyselým zelím a zakysanou smetanou**. Sušený je nejchutnější modrý hrách. Je moučnatý, ale během vaření si zachovává tvar.

V Anglii se z hrachu rozvařeného na kaši připravuje tradiční **anglický hrachový pudink podávaný s nasoleným vepřovým**. V této kombinaci lze připravit i chutnou polévku, a to z púleného hrachu a vývaru šunkové kosti nebo hrachové pyré podávat jako součást zeleninových pokrmů.

Z púleného žlutého hrachu lze stejně jako ze zeleného připravit výborné **pyré do polévky**, nebo se podává se šunkou či se servíruje jako součást zeleninových pokrmů. Kajan jsou pak běžová semena nazývaná také "holubí hrách".

Cizrna

Cizrna se **podobá velkému hrachu**. V Itálii se nazývá "garbanzo" nebo "ceci", v Indii "chana dal". Má několik odrůd a pochází ze západní Asie. Je k dostání celá nebo púlená, připravují se z ní nákypy, polévky a dušené pokrmy.

Je hlavní přísadou "hummusu" - kořeněných omáček nebo "falafelu" - směsi na smažené krokety.

Na Středním východě patří cizrna mezi základní potraviny, je však součástí i mnoha evropských a orientálních pokrmů.

O tom, **proč bychom měli jíst cizrnu a jak ji připravit** jsme psali více [ZDE](#)

Čočka

Čočka je **zvláště bohatá na bílkoviny**. V evropské kuchyni je oblíbená zejména zelená čočka, při vaření si udržuje tvar.

Mezi odrůdami jsou značné rozdíly ve velikosti zrn. Tmavá francouzská čočka je vysoce ceněná jako jedna z nejlepších. Nerozváří se. Žlutá čočka vzhledem ke svému asijskému původu je často označovaná indickým výrazem “dal”. Běžně se připravuje s kari jako hlavní pokrm nebo jako příloha. Indická hnědá čočka nazývaná také “masoor dal” se při vaření změní na kaši.

Různé odrůdy čočky se obvykle rozlišují a nazývají podle barvy. Všechny druhy mají plochý diskovitý tvar, ale liší se velikostí a prodávají se púlené nebo celé. Púlená červená čočka je například hlavní potravinou na Středním východě, kde se obvykle kombinuje s rýží. Je jedinou luštěninou, která se před vařením nemusí máčet.

Náš [článek o červené čočce](#) si přečtete [ZDE](#) a [recepty z čočky](#) obecně zase naleznete [ZDE](#)

Fazole

Rozlišujeme mnoho druhů fazolí:

- **Drobnozrná zelená odrůda fazolu obecného**, původem z Ameriky, se používá čerstvá nebo sušená a je k dostání také předvařená a konzervovaná. Je vhodná k přípravě salátů. Ve Francii je tradiční přílohou k pečenému jehněčímu.
- **Skvrnité fazole** se tvarem semen neliší od jiných odrůd fazolu obecného, ale jsou béžové s hnědými skvrnami. Při vaření ztrácejí barvu, ale chuť zůstává.
- **Velké bílé fazole se používají na přípravu dušených pokrmů a nákypů.** Běžně se zaměňují s jinými typy fazolí.
- **Bostonské fazole** se také nazývají perličky, protože mají menší semena. Používají se zejména do francouzského pokrmu “cassoulet”. Tradiční bostonské pečené fazole jsou předchůdci moderních konzervovaných pečených fazolí.
- **Černé fazole se sladkou chutí jsou základní potravinou v Karibské oblasti, Mexiku a ve Střední a Jižní Americe.** Černé fazole s rýží jsou tradiční snídaní v Kostarice, zatímco pokrm z mletého masa a černých fazolí podávaný s kostičkami pomeranče, teplou pikantní paprikovou omáčkou a nakrájenou zeleninou je národním jídlem v Brazílii.
- **Borlotto fazole oranžové barvy** se přidávají především do přílohových omáček a salátů.

- **Červené fazole jsou sladké a moučné.** Uplatňují se zejména v mexické kuchyni, především v masitém pokrmu s pálivou paprikou.
- **Cannellino fazole jsou krémově bílé** a mají vatovou konzistenci. Patří do italské kuchyně. Jsou častou přílohou k pokrmu z tuňáka.
- **Měsíční fazole - Lima mají obvykle světle zelenou nebo smetanově bílou barvu.** Třebaže pocházejí z Jižní Ameriky, jsou známé také jako madagaskarské fazole podle místa, kde se běžně pěstují. Lima fazole se nerozvářejí, často se podávají jako samostatný pokrm nebo se z nich připravuje salát.
- **Rýžové fazole pocházejí z jihovýchodní Asie** a pěstují se v omezeném množství v Číně, Indii a na Filipínách. Jejich název je odvozen od chuti, která připomíná rýži.

Vigna

Nazývá se také “moong dal” nebo “zelený gram”. Běžně se pěstuje v Indii a Číně. **Pravděpodobně nejznámější je vigna naklíčená, k dostání jsou semena celá, půlená a loupaná.**

V Číně se sladké křehké klíčky vigny zpracovávají na nudličky, v Indii se připravují s karí, jinde se podává vigna dušená. Vigna se v Číně často také smaží a mixuje s masem nebo rybou a ze směsi se připravuje pokrm zvaný “čiang ton čia”.

Běžné barvy: bílá, zlatá a černá, červená (odrůda Adzuki). Semena červené Adzuki mají dosti ostrou chuť. **Na Dálném východě jsou ceněna pro léčivé účinky.** Jedí se spolu s rýží nebo v polévce, pro sladkou chuť jsou také součástí orientálních cukrovinek.

Boby

I boby rozdělujeme do více skupin:

- **Bob zahradní** pochází ze severní Afriky a pěstovali ho už staří Egypťané a Řekové. Sušené boby mají jemnou strukturu a jí se dušené nebo jako salát.
- **Hrachor setý** - semena této luskoviny připomínají malé boby. Používají se například k přípravě jednoho z egyptských národních jídel “ful medames”, kdy se semena hrachoru zapékají s vejci a česnekem. Hrachor se podává také jako vařená zelenina.
- **Lablab jsou boby s tvrdou slupkou.** Před vařením se musejí oloupat.
- **Černé sojové boby** se například v Číně fermentují v soli a přidávají k masu a zeleninovým pokrmům.

Zbarvení sojových bobů přechází od žluté zelené a červené po černou. Z hlediska výživy jsou **sojové boby velmi bohaté hlavně na bílkoviny.** Již dlouho tvoří důležitou součást orientální stravy. Např. v Japonsku se z nich připravuje **sýr “tofu”**, jemné nudličky zvané “harusame” nebo sladké cukrářské těsto.

Sojové boby se také fermentují a používají k výrobě příchutí a chuťových přísad, jako je sojová omáčka apod.

Používají se také pro průmyslové účely (k výrobě plastů). **Poskytují dále hodnotný sojový olej, melou se na mouku a jsou základem většiny náhražek masa.**