Luštěninové pokrmy včera a dnes

Dříve čočka s vejcem nebo hrachová kaše s párkem. Dnes čočka s rýží, hrách se zeleninou a fazole s bramborem. Zavádí se zcela bezmasé dny. Proč se mění doporučení, s čím podávat luštěniny?

Luštěniny jsou vysoce ceněnou potravinovou skupinou, jsou bohatým zdrojem sacharidů, vlákniny, rostlinných bílkovin, vitaminů (především vitaminy skupiny B) a minerálních látek (např. železo, zinek, vápník). Z výživového hlediska je u luštěnin také výhodné, že na rozdíl od ostatních potravinových zdrojů bohatých na bílkoviny (maso, mléčné výrobky a vejce), luštěniny neobsahují cholesterol.

Spotřeba luštěnin v naší republice sice pomaličku roste, v roce 2013 byla 2,6 kg na obyvatele a rok, přesto je ve srovnání s jinými státy stále na nízké úrovni. Bohaté využití luštěnin nalezneme v mnoha mezinárodních kuchyních, často se konzumují například v Indii, na Blízkém Východě, v Mexiku či v Jižní Americe.

Jsou luštěniny s masem nebo vejcem vhodné?

Zatímco dříve byla preferována kombinace luštěniny s uzeným masem či uzeninou, v současné době je známo, že mnohem vhodnější pro organizmus a šetrnější pro naše trávení je kombinovat luštěniny s obilovinami či s bramborami anebo jinou zeleninou. Kombinace luštěniny s uzeným masem nebo uzeninou byla dříve upřednostňována především z chuťových důvodů, také však proto, že luštěniny byly považovány spíše za přílohu jako brambory či rýže a tímto způsobem se používaly.

Když se zamyslíme nad tím, jaký luštěninový pokrm známe, mnoho z nás pravděpodobně napadne čočka na kyselo s uzeným masem, či vejcem nebo hrachová kaše s klobásou. Ano, toto jsou asi nejznámější luštěninové pokrmy, které se po dlouhá léta připravovaly nejen v našich domácích kuchyních, ale i v různých stravovacích provozech, jsme na ně zvyklí a chuťově je akceptujeme. Otázkou však je, zda jsou právě tyto pokrmy tou nejvhodnější cestou, jak do strávníka luštěniny dostat.

Snižování množství bílkovin je trend

Luštěniny ve větším množství se v našem trávicím traktu hůře a pomaleji tráví. Pokud pak na talíř plný luštěnin přidáme ještě plnou porci masa, tedy opět komoditu bohatou na bílkoviny anebo uzeninu bohatou tuky, pokrm se jako celek stává velmi náročným na trávení, a to jak pro nás dospělé, tak obzvlášť pro dětské strávníky.

Není nutné a z výživového hlediska ani příliš vhodné kombinovat v jednom pokrmu dva bohaté zdroje bílkovin, tedy maso a luštěninu. Naše společnost obvykle netrpí nedostatkem bílkovin, mnohdy spíše jejich nadbytkem. Pro náš jídelníček je také obvyklé, že obsahuje nadbytek živočišných tuků a cholesterolu a naopak spíše nedostatek vlákniny, vhodných rostlinných tuků a dalších důležitých nutričních složek.

Proč je vhodná kombinace obilovin a luštěnin?

Bílkoviny luštěnin jsou na rozdíl od bílkovin masa, mléka, mléčných výrobků a vajec neplnohodnotné. To znamená, že obsažené bílkoviny neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru potřebném pro lidský organizmus. V luštěninách je nedostatečně zastoupena aminokyselina methionin. Pokud kombinujeme luštěniny s jinými zdroji rostlinných bílkovin, ideálně těmi, které methionin obsahují, výživová hodnota pokrmu se zvyšuje.

Obiloviny metionin obsahují ve vhodném množství a proto je jejich kombinace s luštěninami tak žádoucí, a to ať už v jednom pokrmu nebo v pokrmech během jednoho dne. Bílkovina v takto kombinovaném pokrmu dosahuje hodnoty bílkovin masa a není tedy důvod k tomuto pokrmu další maso přidávat, navíc je takový pokrm bohatý na vlákninu a neobsahuje živočišné tuky a cholesterol.

Jak na změny prakticky

Teorie je jedna věc, v praxi to však bývá mnohem obtížnější a překonávat zaryté zvyky u dětských a bohužel především u dospělých strávníků je někdy velmi těžké. Jak tedy postupovat a jaké pokrmy dětským strávníkům nabízet, abychom nenásilně navýšili spotřebu luštěnin, přitom neodradili strávníky a byli spokojeni nejen oni, ale i jejich rodiče?

Dle mého názoru by změna klasických pokrmů měla být pozvolná a postupná a asi není úplně nejlepší cestou k čočce nakyselo najednou podávat pouze zeleninový salát a chléb. Kombinace je to sice příkladná, našemu strávníkovi však na talíři ten plátek uzeného či klobása bude pravděpodobně chybět.

Vhodnější taktikou by mohlo být seznamovat strávníky s méně tradičními pokrmy s obsahem luštěnin a luštěniny tedy používat do méně známých pokrmů v různých úpravách lahodících nejen našim chutím, ale i očím. Mnohem přijatelnější, a to jak chuťově, tak i z hlediska trávení, je luštěniny používat v menším množství častěji a dát tímto dětem najevo, že luštěniny do naší stravy stejně jako další potravinové komodity prostě patří a že jejich konzumace je pro nás zcela normální a běžná. Pokud občas zařadíme na jídelníček zmíněnou čočku nakyselo a místo párku zařadíme vejce, raději vařené než smažené, podáme čočku v menší porci, přidáme chleba a vše doplníme lehkou zeleninovou polévkou, nemusí to být zase tak výrazný výživový prohřešek.

Několik doporučení na závěr

A na závěr několik návrhů a rad, jak luštěniny kombinovat a využívat v pokrmech:

- Na oběd se díváme jako na celek, součástí oběda je polévka, hlavní pokrm, případně nějaký doplněk. K husté luštěninové polévce jako hlavní pokrm již nepodáváme pokrm náročný na trávení, ale raději nějaký lehce stravitelný jako například zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem, boloňské špagety, zeleninové rizoto atd. Luštěninovou polévkou můžeme doplnit i výživovou hodnotu sladkého pokrmu, nevolila bych těžkou kombinaci s bavorskými vdolečky, které jsou smažené, ale třeba s žemlovkou s jablky a tvarohem. Naopak k hlavnímu pokrmu s větším obsahem luštěnin volíme

lehkou zeleninovou polévku (zeleninová s těstovinou, s kuskusem, mrkvová s bramborem a krupicí apod.)

- Pravidelně zařazujeme luštěninové polévky, které jsou dětmi chuťově akceptované. Pokud je rozmixujeme a uděláme luštěninový krém, jsou pro děti i lépe stravitelné. Nekombinujeme je s uzeninou.
- Luštěniny v malém množství můžeme využít jako vložku do polévek. Chuťově zajímavou a méně tradiční polévkou s kombinací zeleniny a luštěniny je třeba rajčatová polévka s červenou čočkou. Jako vložku do polévky můžeme volit i nočky připravené z cizrnové nebo hrachové mouky. Přidáváme malé množství luštěniny k běžnému nebo k oblíbenému pokrmu – do guláše, do rizota, k omáčce na špagety, přídavek do lasagní, do mletých mas, do zeleninových salátů a dalších.
- Jako méně tradiční pokrm s obsahem luštěniny můžeme vyzkoušet – mexické fazole v tortille, čočkové biftečky s bramborem, fazolový guláš s chlebem, falafel (cizrnové placičky) s bramborem nebo fazolové placičky s bramborem a doplnit je třeba bylinkovým dipem z jogurtu.
- Malé množství luštěniny je možné kombinovat se zeleninou nebo obilovinami také v příloze. Již naši předci znali šoulet, tedy přílohu z hrachu a krup, v Indii je zase běžné kombinovat rýži s čočkou, tak proč to v příloze nezkusit. Rozmixované bílé fazole je v malém množství možné přidat i k bramborám a jako obměnu klasické bramborové kaše je možné zkusit bramborovo-fazolové pyré.
- Mouku z luštěnin lze používat jako mouku běžnou a jako přídavek ji přidávat do mnoha pokrmů.
- Ve svačinkách je možné luštěninu užít ve formě pomazánek na pečivo, tedy opět vhodná kombinace luštěniny s obilovinou. Velmi chutné jsou například pomazánka humus z cizrny, pomazánka z červené čočky s mrkví lehce ochucená česnekem, fazolová pomazánka s vlašskými ořechy a jiné.

Snad Vám tento příspěvek přinesl malou inspiraci a bude nápomocný nejen v tom jak naplnit spotřební koš v kategorii luštěnin, ale i jak vhodně volit a kombinovat luštěninové pokrmy a současně naučit své strávníky luštěniny konzumovat. Tedy plnit spotřební koš nejen na papíře, ale i z pohledu nasycených a spokojených strávníků.

***Mgr. Jana Petrová**, Nemocnice Litomyšl*