**Zdravý jídelníček – luštěniny**

*Říkají Mauglí a Lucinka – obr dole s hrncem: Luštěniny jsou zdraví prospěšná skupina potravin obsahující hodně bílkovin. Měly bychom je jíst alespoň dvakrát týdně. Jak často je jíš ty?*

***VÍŠ, ŽE…..***

* Některé luštěniny mají více bílkovin než hovězí maso?
* Luštěniny obsahují vitamín B, antioxidanty a minerální látky jako jsou vápník, hořčík, draslík, železo, zinek, fosfor a selen?
* Se dají luštěniny naklíčit? Buď to zvládneš doma anebo je koupíš už naklíčené.
* Luštěniny mají pozitivní vliv na naše tělo? Třeba jako prevence proti vzniku kardiovaskulárních onemocnění či cukrovky druhého typu.
* Vláknina v luštěninách podporuje správné fungování tlustého střeva a dalších metabolických procesů?
* Se používají pro obnovení půdy, ve které byl vyčerpán dusík?
* By se luštěniny neměly konzumovat syrové? Výjimkou je čerstvý hrášek.

**LUŠTĚNINY A NADÝMÁNÍ**

Luštěniny obsahují nestravitelné sacharidy. Ty jsou zpracovávány mikroorganismy, které se vyskytují v tlustém střevě. Během procesu ale vznikají plyny, které způsobují nadýmání.

Tipy proti nadýmání:

1. **Namoč luštěniny minimálně den předem.**
2. **Před vařením luštěnin** slij vodu, ve které se namáčely.
3. Během vaření do vody přidej saturejku nebo mořskou řasu.

**DRUHY LUŠTĚNIN – POZNÁŠ JE PODLE POPISU?**

* *očíslované obrázky* 
  1. *Podzemnice olejná*
  2. *Hrách setý*
  3. *Fazol obecný*
  4. *Fazole mungo*
  5. *Cizrna*
  6. *Čočka*
  7. *Sója*
* *opísmenkované texty s názvy luštěnin*
  1. **Sójové boby** jsou většinou oválná semena ukrytá v lusku sóji. Vyrábí se z nich sójové mléko, olej, sójová omáčka, tofu či tempeh. Sója se používá také při výrobě bionafty, kosmetiky i plastů.
  2. **Hrách** má tvar zelených kuliček. Jsou to semena schovaná uvnitř lusku. Můžeme z nich uvařit hrachovou polévku, kaši, placky a před Velikonocemi pokrm pučálka z naklíčeného hrachu.
  3. **Cizrně** se říká římský hrách. Je to kulatý bob, chutí připomíná oříšky. Nejznámější jídlo z cizrny se jmenuje humus – studená cizrnová kaše smíchaná s dalšími ingrediencemi.
  4. **Fazole** mají tvar ledviny a výraznou masovou chuť. Mohou mít červenou, bílou nebo černou barvu. Jsou vhodné do salátů, polévek, k zapékání nebo jako samostatné jídlo.
  5. **Čočka** je stará plodina. V lusku má schovaná jen dvě semena připomínající disk. Může mít mnoho barev – žlutou, oranžovou, hnědočervenou, zelenou či černou. Připravíme z ní polévku, pomazánku, samostatné jídlo či přílohu k masu.
  6. **Podzemnici olejné** se říká také arašíd či burák. Pod zemí můžeme v lusku najít i několik semen, které jsou obalené fialovou slupkou. Arašídy lze koupit syrové či pražené. Vyrábí se z nich arašídový olej a máslo.
  7. **Fazole mungo** jsou malé zelené fazole. Často se jí ve formě fazolových klíčků.

Vzhůru nohama

Řešení: 1E , 2B, 3D, 4G, 5C, 6E, 7A

Připravila: Lvíče