

# Luštěniny

Jsou rostlinné bílkoviny pro člověka dostatečné? To je jedno z témat kurzu o luštěninách. Dále se podíváme na jejich nadýmavost a objevíme způsob, jak ji odstranit. Čeká nás i velký přehled způsobů dochucování nejen luštěnin, ale i ostatních jídel. Protože chceme-li zůstat u zdravé kuchyně, musí nám chutnat.

## **Teoretická část I. – Luštěniny**

- Proč jíme luštěniny.
- Kvalita rostlinné bílkoviny.
- Kolik potřebujeme bílkovin.
- Skladba talíře pro muže, ženy a děti.
- Výběr a skladování luštěnin.
- Energie luštěnin
  - v porovnání s ostatními složkami stravy,
  - druhy luštěnin a jejich energie
- Kyseliny a zásady v luštěninách.

## **Praktická část - Režim KROK ZA KROKEM**

- Snadné trávení luštěnin – pravidla.
- Postup přípravy pro snadné trávení
  - slévání vody,
  - kombu/byliny,
  - koření,
  - solení,
  - množství,
  - kousání.

- **Techniky přípravy luštěnin**
  - vaření v hrnci,
  - v tlaku,
  - šoková metoda,
  - rychlošoková metoda,
  - pečení,
  - pražení.

## **Teoretická část II. - Ochucování**

- Použití ochucovadel se solí
- Byliny a zelenina