

ONLINE KURZ **LUŠTĚNINY**

Nechť vám jsou tyto studijní materiály průvodcem a připomenutím toho, co jsme spolu probírali v online kurzu. Doufáme, že vám budou sloužit a ušetří hodiny sezení při vlastním vypisování.

Kateřina a Honza

Obsah

LEKCE 1.....	5
Začínáme s luštěninami	5
Co jsou luštěniny?	5
Proč jíme luštěniny?	5
Doplň bílkoviny	5
Dodají sytost	5
Jsou snadno dostupné	6
Hladké trávení	6
Vlastnosti a energie luštěnin	6
Energie luštěnin obecně	7
Energie jednotlivých druhů luštěnin	8
Kyseliny a zásady v luštěninách	9
Zastoupení luštěnin ve stravě	9
Výběr a skladování luštěnin	10
Výběr	10
Uskladnění	11
LEKCE 2.....	11
Druhy luštěnin	11
Fazole	12
Hrách	12
Čočka	13
Cizrna	14
Sója	14
Tempeh.....	14
Natto	15
Sójová omáčka shoyu	15
Miso	15
Tofu	15
Černé sójové boby	16
Vigna	17
Azuki	17
Podzemnice olejná	17
Lupina bílá (sweet lupin, sladká bílá lupina)	18
Hrachor	18
Bob obecný (koňský)	18
Seitan	18
LEKCE 3.....	19
Snadné trávení luštěnin	19

Postup přípravy pro snadné trávení.....	19
Přebírání od kamínků, nepěkných semen a nečistot.....	19
Odměření správného množství	20
Důkladné omytí	20
Namáčení	20
Slévání namáčecí vody.....	20
Odslupkování	21
Použití mořských řas či koření	21
5 minut bez pokličky.....	21
Sbírání pěny.....	21
Se solí počkat.....	22
Vařit dostatečně dlouho, do měkka, do máslova.....	22
Luštěniny potřebují svou dávku soli	22
Luštěniny na talíři	23
Porce.....	23
Kousání	23
Pohyb.....	23
Kombinace.....	24
Čisté zažívání	24
LEKCE 4.....	25
Techniky přípravy a ochucování luštěnin	25
Techniky přípravy	25
Vaření v normálním hrnci	25
Vaření v normálním hrnci s občasnými šoky.....	25
Vaření v tlakovém hrnci.....	26
Pečení.....	26
Rychlošoková metoda	26
Ochucování luštěnin.....	27
Sůl a slaná ochucovadla	27
Kyselá chuť.....	27
Zelenina	28
Byliny a koření.....	29
Divoká zelenina.....	30
LEKCE 5.....	32
Luštěninový receptář	32
Fazole	32
Koprová omáčka z velkých bílých fazolí.....	32
Bílé fazole s dýní	33
Fazolové kuličky	33
Hrách.....	34
Hrachové karbanátky.....	34

Pučálka s celerem	35
Hrachová kaše	36
Čočka	36
Čočka na kyselo	36
Čočka s vlašskými ořechy.....	37
Cizrna	37
Sladká cizrnová omáčka	37
Cizrnová pomazánka s mrkví.....	38
Lahodný cizrnový kotlík s ořechovým máslem	38
Hummus.....	39
Hummus s řepou	39
Žlutá sója	39
Léčebný pokrm ze žlutých sójových bobů	39
Černé sójové boby	41
Sladké černé sójové boby	41
Tofu	41
Tofu s řasou hijiki	41
Tofu plátky	42
Omáčka z fritovaného tofu.....	43
Sabdží	43
Natto	44
Natto kondiment.....	44
Natto v nudlích.....	44
Tempeh	45
Tempehová "tuňáková" pomazánka	45
Tempehová tempura	46
Sladko kyselý tempeh	46
Tempeh na kmíně.....	47
Azuki	48
Azuki s dýní	48
Omedeto	48
Azuki s kaštany.....	48
Azuki na sladko	48
Seitan	49
Seitanový guláš	49
Marinovaný seitan	49
Seitanová tempura	49
Univerzální recepty	50
Univerzální luštěninová polévka nebo omáčka	50
Nishime luštěninová omáčka nebo polévka	52
Soté s luštěninou.....	52
Luštěninová soté omáčka	52
Použité zdroje a literatura	53

LEKCE 1

Začínáme s luštěninami

Co jsou luštěniny?

Slovem luštěniny označujeme skupinu rostlin čeledi bobovitých, která obsahuje různé rody jako fazole, hrách, cizrnu, sóju, ale i boby a další. Tyto rostliny jsou pro nás významné především svými semeny, které obsahují značné množství bílkovin.

Proč jíme luštěniny?

Než začneme s luštěninami pracovat, pojďme se nejdříve podívat na to, proč je vlastně jíme – v čem jsou jedinečné a v naší stravě nepostradatelné.

Doplň bílkoviny

Abychom přijímali kompletní plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů, potřebujeme zkombinovat v rámci jednoho jídla právě luštěniny spolu s obilovinami. Doplňují se totiž navzájem hodnotami pro člověka esenciálních aminokyselin. Toto je sice pohled vědecký, laboratorní, nicméně tato dvojice – luštěniny a obiloviny, tvoří přirozený základ stravy lidí již po tisíceletí. V zemích, kde se lidé i dnes stále ještě stravují alespoň zčásti tradičně, přetrvává tato kombinace dodnes. Např. v Latinské Americe je to kombinace fazolí a kukuřice, v arabských zemích zase pšeničný chléb a cizrnový hummus, v Indii rýže či pšeničné placky spolu s červenou čočkou a dalšími luštěninami, v Číně a Japonsku hlavně rýže (ale i další obiloviny, např. pohanka a jáhly) se sójovými produkty a staročeská klasika byla zase hrách a kroupy. Takže kompletní jídlo zkrátka tvoří obiloviny ve spojení s luštěninami.

Dodají sytost

Luštěniny jsou obecně bohatší na bílkoviny a tuky než obiloviny a stravě založené především na potravinách z rostlinných zdrojů dodávají hloubku, vydatnost a sytost. Jídlo bez luštěnin působí spíše dietně – např. rýže se zeleninou je sice hezká, ale moc nezasytí. Teprve když k ní přidáme trochu luštěnin, opravdu nás nasytí a vyživí a my pocítíme hlad až po delší době. Často se říká: nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili. Když se dokážeme jídlem dobře nasytit na dlouho, nemusíme trávit čas dalším jedením, ale můžeme dělat něco jiného – tvořit něco krásného, pracovat na svém životním poslání a naplňovat tak svůj lidský život smyslem. Znamená to, že luštěniny v kombinaci s obilovinami jsou zdrojem plynulé a dlouhotrvající energie.

Jsou snadno dostupné

V našem těle neumíme bílkoviny skladovat do zásoby, proto je potřebujeme přijímat pravidelně v malém množství. Luštěniny a obiloviny jsou velmi snadno dostupné a dobře se uskladňují. Jsou to zkrátka suchá semínka, která můžeme dlouho bez problému uchovávat. A každý den z nich můžeme vzít a trochu si uvařit. A proto je to nejjednodušší zdroj obživy. Když to srovnáme s živočišnými produkty, ty se relativně rychle kazí nebo potřebují zvláštní způsoby konzervace a navíc je mnohem jednodušší se postarat o políčko s hrachem a ječmenem než o krávu, která potřebuje každý den nakrmit, napojit a tak dále. Konzumace bílkovin především z rostlinných zdrojů je pro nás tedy mnohem snazší a dostupnější.

Hladké trávení

Luštěniny také pomáhají našemu správnému trávení, protože obsahují vlákninu, kterou ke snadnému trávení potřebujeme. Proto když jíme stravu založenou na obilovinách, luštěninách a zelenině, vše se nám v těle správně pohybuje a cítíme se lehce. Obecně se o luštěninách říká, že nadýmají. Není to pravda v případě, že je dobře připravíme. Bude o tom řeč v kapitole Snadné trávení luštěnin.

Vlastnosti a energie luštěnin

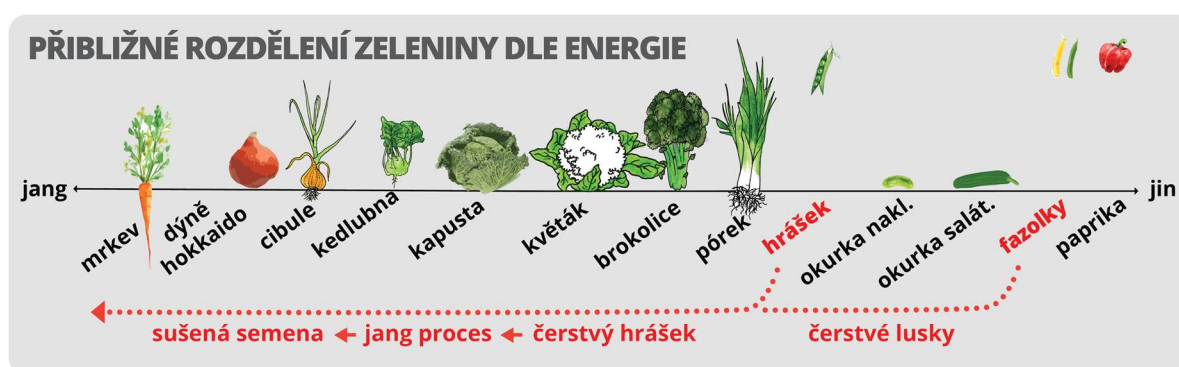
Luštěniny jsou semínka rostoucí v luscích, po sklizni se vyndávají z lusku a suší, aby se mohly uskladnit. Suché pěkné lusky z fazolí i hrachu z vlastní zahrádky můžeme schovat na vynikající čaj.

Při sušení luštěniny samy sebe konzervují, zbavují se vody, zmenšují se a čekají na vhodné podmínky pro růst. Při namáčení pak zpět nabírají svůj tvar, bobtnají, vyplavují se z nich látky, které jim předtím bránily klíčit, probouzejí se a chystají se stát se zase rostlinou. Nebo přijde člověk, uvaří je a sní. Luštěniny čerstvě uvařené jsou nabitě ještě nedávným potenciálem k růstu. Ještě než jsme je uvařili, byly živé a nám přidávají tuto energii a posilují naši vitalitu.

Když se podíváte na Obrázek 3, kde je znázorněna Energie potravin, vidíte, že luštěniny nalezneme mezi obilovinami a zeleninou.

Energie luštěnin obecně

Představíme si energii luštěnin v porovnání s ostatními potravinami. Pokud se na ně podíváme jako na rostliny, většina z nich roste do výšky, jako čočka, hrách a pnoucí fazole. V našich podmínkách rostou pouze v pozdním jaře a hlavně v létě, jelikož potřebují teplo. V období jejich dozrávání jsou jejich plody (hrášek, lusky) více jin než běžná zelenina (obr. 1). Dodávají nám v této podobě tedy ještě více uvolnění a odlehčení. Proto jsou vhodnými pomocníky v létě, kdy právě dozrávají a příjemně nás ochlazují a sytě zelenou barvou prosvětlují naše pokrmy. Když používáme luštěniny v této formě, nejsou to prakticky luštěniny, ale další druh zeleniny na našem talíři.



Obrázek 1 Rozdělení zeleniny dle její energie

Když se ale řekne luštěniny, většina z nás si představí suchá semena hrachu či fazolí a jiných luštěnin, která jsou tvrdá, musí se namáčet a dlouho vařit. Toto je podoba luštěninových rostlin, se kterou budeme pracovat v tomto kurzu. Dozrálá semena luštěnin právě disponují vysokým obsahem bílkovin a jednou z jejich předností je i to, že se dají dlouho skladovat. Obsahují totiž jen velmi málo vody, jsou úplně vysušené a je to tedy nejjangovější forma rostliny. Na obr. 2 můžeme sledovat krásný příklad toho, jak v extrému přechází energie jin do energie jang. Plody, které jsou velmi jin formou rostliny, se mění v semena, která jsou nejvíce jang formou rostliny.



Obrázek 2 Energie jednotlivých forem rostlin

Proto jsou sušená semena luštěnin více jang než čerstvé kořeny a natě zeleniny. Řadíme je tedy mezi obiloviny a zeleninu, jak je vidět na obr. 3.



Obrázek 3 Energie potravin

Energie jednotlivých druhů luštěnin

Přibližnou energii luštěnin můžeme najít na obrázku 4. Protože luštěniny jdou přirozeně uskladnit, používáme všechny jejich druhy během celého roku. I tak u nich ale můžeme pozorovat energie a mají každá své specifické vlastnosti. Nejvíce stahující energii ze všech luštěnin mají azuki. Jsou léčivé na ledviny, které utrpěly konzumací příliš uvolňujících potravin – cukr, (tropické) ovoce, mléko, dezerty a další. Kdo má naopak ledviny spíše stažené přílišnou konzumací masa, soli, tvrdých sýrů a podobných potravin, si může častěji dávat větší druhy fazolí, které ho budou jemně uvolňovat. Jednou z nejvíce jin luštěnin je sója. Je to luštěnina tradiční v Asii, my Evropané bychom ji měli jíst střídavě, nepřehánět to s ní.



Obrázek 4 Energie jednotlivých druhů luštěnin

Kyseliny a zásady v luštěninách

Luštěniny působí v těle kyselinotvorně. Je to mimo jiné i kvůli většímu množství bílkovin a tuku, které obsahují. Tuto vlastnost snadno vyrovnáme dobrým kousáním, kombinací se zeleninou a také mořskými řasami nebo domácími divokými zeleninami. Luštěniny se také ochucují větším množstvím soli než obiloviny, na šálek obilovin používáme jednu špetku soli, na ochucování luštěnin minimálně dvě, ale spíše ještě více. Sůl dále vyrovnává kyseliny a zásady.

Zásadním pomocníkem pro odkyselení organismu z luštěnin, ale i z dalších potravin, je pravidelný pohyb, nejlépe v přírodě na čerstvém vzduchu.

Zastoupení luštěnin ve stravě

Bílkoviny v luštěninách a obilovinách spolu tvoří plnohodnotný zdroj bílkovin pro naše tělo, neboť obsahují všechny esenciální aminokyseliny. To už jsme si řekli. Naše těla jsou ale stavěna tak, že potřebují přijímat poměrně malé množství bílkovin, zato pravidelně, jelikož bílkoviny si neumí skladovat... **KONEC UKÁZKY**

Použité zdroje a literatura

1. JACK, Alex a Gale JACK. *Healing with rice: 108 special dishes, drinks, compresses, and other home remedies*. Becket, MA: Amberwaves, c2003. ISBN 0970891342.
2. FERRE, Julia. a Laurel. RUGGLES. *Basic macrobiotic cooking: procedures of grain and vegetable cookery*. 20th anniversary ed. Rev. and updated. Chico, Calif.: G. Ohsawa Macrobiotic Foundation, 2007. ISBN 9780918860590.
3. AIHARA, Herman. *Kyseliny a zásady*. Olomouc: ANAG, c2009. ISBN 978-80-7263-531-3.
4. KUSHI, Michio. *The book of macrobiotics: the universal way of health and happiness*. Elmsford, N.Y.: distributed by Japan Publications Trading Co., 1977. ISBN 0870403818.
5. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2011. ISBN 978-80-7263-704-1.
6. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 2., rozš. vyd. Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-620-4.
7. MICHIO KUSHI AND ALEX JACK. *The macrobiotic path to total health: a complete guide to naturally preventing and relieving more than 200 chronic conditions and disorders*. New York: Ballantine Books, 2003. ISBN 0345439813.
8. OHSAWA, George. *Zen macrobiotics: the art of rejuvenation and longevity*. 4th ed. Oroville, CA: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1995. ISBN 0918860547.
9. DUFTY, William. *Cukrové trápení*. [1. vyd.]. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-619-0.
10. AVELINE KUSHI WITH ALEX JACK, FOREWORD BY MICHIO KUSHI a ILLUSTRATIONS BY AVELINE KUSHI. *Aveline Kushi's complete guide to macrobiotic cooking: for health, harmony, and peace*. New York, NY: Warner Books, 2005. ISBN 9780446386340.
11. PORTER, Jessica. *The hip chick's guide to macrobiotics: a philosophy for achieving a radiant mind and fabulous body*. New York: Avery, c2004. ISBN 1583332057.
12. AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO. *Aveline Kushi's wonderful world of salads*. Tokyo: Japan Publications, 1989. ISBN 0870407856.
13. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobiotic child care and family health*. Tokyo, Japan: Japan Publications, 1986. ISBN 0870406124.
14. MICHIO KUSHI AND EDWARD ESKO. *Duchovní cesta*. Bratislava: CAD PRESS 1996. ISBN 80-85349-64-7
15. NELISSEN, Wieke. *International macrobiotic Summer Cookbook*. The Kushi Institute of Europe, Amsterdam, 2004
16. ESKO, Edward. *Yin Yang Primer*. 2000
17. PRŮCHOVÁ, Jarmila, PRŮCHA, Jaroslav. *Jistota, jak řešit neřešitelné a léčit neléčitelné*. Hradec Králové: Svítání plus s.r.o. 2009
18. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobiotic pregnancy and care of the newborn*. Rev. ed. Tokyo: Japan Publications, 1985. ISBN 0870405314.

19. KUSHI, Michio. *Makrobiotická cesta: kompletní příručka zdravé výživy*. Přeložil Vilém WACLAWIK. V Olomouci: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-300-4.
20. KUSHI, Michio. a Marc van. CAUWENBERGHE. *Macrobiotic home remedies*. New York, N.Y.: Distributor, U.S., Kodansha International/USA, through Harper & Row, 1985. ISBN 0870405543.
21. DEMARIS, Sheri-Lynn. *Macro magic for kids and parents: taking the mystery out of macrobiotic cooking*. Wilmington: Cedar Tree Books, c2009. ISBN 9781892142450.
22. STANCHICH, Lino. *Power eating program: you are how you eat*. Original ed., 1st ed. Coconut Grove, FL: Healthy Products, Inc, 1989. ISBN 096241140X.
23. BY AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO a FOREWORD BY MARIAN TOMPSON. *Macrobiotic family favorites*. New York, N.Y.: Japan Publications, 1987. ISBN 0870406205.
24. AVELINE TOMOKO KUSHI a WITH THE ASSISTANCE OF REBECCA GREENWOOD .. [ET AL.]. *How to cook with miso*. Tokyo: Japan Publications, 1978. ISBN 0870404504.
25. PITCHFORD, Paul. *Healing with whole foods: Asian traditions and modern nutrition*. 3rd ed., rev., updated, and expanded. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, c2002. ISBN 1556434308.
26. BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1340-7.
27. KUSHI, Michio. a Alex JACK. *One peaceful world*. New York: St. Martin's Press, c1987. ISBN 0312001711.
28. KUSHI, Michio. *Makrobiotika a přírodní léčení*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-440-6.
29. CAMPBELL, T. Colin a Thomas M. CAMPBELL. *Čínská studie: výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice a duševních schopností*. 2. české vyd. Hradec Králové: Svítání plus, 2010. ISBN 978-80-86601-22-9.