



Obiloviny versus luštěniny v dětském jídelníčku

Často se stává, že obiloviny a luštěniny házíme do jednoho pytle. Každá z těchto skupin potravin má však jiné vlastnosti. Na co bychom si v rámci jejich zařazení do dětského jídelníčku měli dávat pozor? A kterou skupinu bychom měli v kuchyni upřednostnit?

ING. KATEŘINA PILAŘOVÁ, DIS.

Obiloviny a luštěniny se odlišují zejména svým složením. Obiloviny jsou bohatým zdrojem energie ve formě sacharidů, u luštěnin zase najdeme vysoký podíl kvalitních bílkovin a velké množství vlákniny. Proč bychom je měli umět rozlišovat? Jedním z důvodů je fakt, že luštěniny tvoří jednu skupinu potravin spotřebního koše, kdežto **obiloviny se ve spotřebním koši nesledují**.

Obiloviny

Jedná se o rostliny čeledi lipnicovité neboli trávy. Tvoří základní složku lidské výživy odnepaměti. Jejich pěstování velkým dílem přispělo k růstu lidské populace i rozvoji civilizace. Jsou zejména důležitým zdrojem energie. Celosvětově **nejvýznamnější obilovinou je bezesporu pšenice** následovaná rýží. Mezi další celosvětově potravinářsky významné obiloviny patří kukuřice, ječmen, žito, oves, proso a čirok.

V České republice ve spotřebě vede pšenice. Historicky je doplňována žitem, a to při přípravě chlebového těsta. Dlouhou tradici zde má ale také používání

aminokyselin v dostatečném množství. Obiloviny jsou **významným zdrojem některých vitaminů** (zejména vitaminy skupiny B) a minerálních látek (zejména fosfor, železo, vápník, hořčík, draslík, zinek a další).

Výživově hodnotnější je konzumace výrobků z celých zrn – tj. celozrnné mouky, vločky, vařená zrna aj. Mouky, které jsou vyráběné pouze z vnitřní části zrna, jsou ochuzené o velkou část cenných látek z obalových vrstev a také o zásadní množství vlákniny. Kvalitní obiloviny by jako zdroj sacharidů měly tvořit největší část naší potravy. Poměr živin by měl být následující: sacharidy (55 %), bílkoviny (15 %), tuky (30 %).

Obiloviny v jídelníčku mateřské školy

Podle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR by pro větší

V České republice je spotřeba luštěnin asi 2500 gramů na obyvatele za rok. Doporučené množství je přitom až desetkrát více.

i klasické obiloviny, jako např. rýže nebo těstoviny. Dvakrát za měsíc by děti měly ke svačině dostat obilnou kaši (např. jahelnou, rýžovou, kukuřičnou, pohankovou, ovesnou apod.). Minimálně osmkrát za měsíc by mělo být dětem podáváno

„zdravější“ pečivo (např. vícezrnné, rustikální, žitné, žitno-pšeničné aj.). Pečivo označené jako celozrnné není zcela nejlepší volbou, neboť jeho **obsah vlákniny je natolik vysoký** (min. 80 % celozrnné mouky), že může být pro dětský organismus zbytečnou zátěží. Do jídelníčku bychom neměli zařazovat pečivo s viditelnými zrnky soli na povrchu.

Obiloviny a spotřební koš

Obiloviny se ve spotřebním koši nesledují vůbec, přestože by měly tvořit podstatnou část jídelníčku. V době před 25 lety, kdy normy vznikaly, se na obiloviny bohužel nekladl důraz.

Ve školních jídelnách se často stává, že obiloviny jsou zařazovány do spotřebního koše **do skupiny luštěnin**. Spotřební koš se pak v této skupině stává neobjektivním. Luštěniny mají jiné složení než obiloviny, a proto nemohou být postaveny na stejnou úroveň a jejich zařazení do skupiny luštěnin je chybou.

Luštěniny

Jedná se o zralá suchá semena rostlin čeledi bobovité, která jsou využívána k přípravě potravin. Luštěniny obsahují velké množství bílkovin a zároveň s sebou nepřinášejí nasycené tuky jako živočišné potraviny. Současně poskytují řadu vitaminů a minerálních látek. Nezanedbatelný je také obsah vlákniny. Luštěniny navíc mají velmi nízký glykemický index, což znamená,

” Minimálně sedmkrát měsíčně by měly být obiloviny nebo pseudoobiloviny součástí oběda jako příloha.

ječmene (kroupy), ova (ovesné kaše, vločky), špaldy (původní druh pšenice) či pohanky (pseudoobilovina). Stále častěji se v přípravě pokrmů využívají i novější druhy obilovin či pseudoobilovin, jako jsou quinoa, kamut a další. Takzvané pseudoobiloviny nespádají do čeledi lipnicovitých, ale svým charakterem a využitím se klasickým obilovinám velmi podobají.

Obiloviny obsahují zejména významné množství sacharidů, dále bílkoviny a velmi malé množství tuku. Tuk je ve větší míře přítomný jen v klíčku. Bílkoviny v obilovinách nejsou plnohodnotné, tedy neobsahují všechny esenciální

pestrost měly být alespoň čtyřikrát měsíčně do jídelníčku MŠ zařazovány méně tradiční druhy obilovin a tzv. pseudoobiloviny, a to ve formě zavářek do polévky. Může se jednat o různé druhy celozrnné mouky, dále to mohou být kroupy, kuskus, pohanka, ovesné vločky, bulgur, quinoa, amarant či jáhly, a to v různých podobách. Můžeme použít celé zrna, lámanku, vločky, těstoviny nebo zavářky z mouky (jahelné knedlíčky, celozrnné kapání aj.).

Minimálně sedmkrát měsíčně by součástí oběda jako příloha měly být obiloviny nebo pseudoobiloviny. Zde se počítají jak méně tradiční druhy, tak

Co jsou obiloviny a pseudoobiloviny?

Obiloviny:	Pseudoobiloviny:
pšenice (bulgur, kuskus) žito ječmen (kroupy) oves (vločky) kukuřice (polenta) proso – jáhly rýže	laskavec – amarant merlík čilský – quinoa pohanka
Zjednodušeně se jedná o traviny v různém stupni šlechtění. Pěstují se pro zrna s vysokým obsahem škrobu. Jáhly, rýže a kukuřice jsou přirozeně bezlepkové.	Nejsou to traviny. Jedná se o dvouděložné rostliny. Hlavní zásobní látkou je ale také škrob a jejich kuchyňské užití je prakticky shodné s obilovinou. Jsou přirozeně bezlepkové.

že tělo je déle zpracovává, a lépe nás nasycí. Tím bojují proti civilizačním onemocněním, jako je např. cukrovka nebo obezita.

Podle dostupných údajů se spotřeba luštěnin v České republice pohybuje jen okolo **2,5 kg na obyvatele za celý rok**. Zdravotnické organizace ale všeobecně udávají, že bychom měli zkonsumovat alespoň 0,5 kg luštěnin během jednoho týdne. Máme tedy co dohánět.

Nejekonomičtější je nakupovat a používat luštěniny suché, které se namočí a poté vaří. V luštěninách je přítomna řada látek, které mohou mít negativní vliv na zdraví. Jsou to látky toxické, nadýmající nebo ovlivňující využitelnost některých živin v organismu. Říkáme jim látky antinutriční. Některé z nich lze z luštěnin odstranit dostatečnou tepelnou úpravou či namáčením.

Příkladem jsou nestravitelné oligosacharidy, které způsobují **potíže s nadýmáním**, ale namáčením je lze odstranit. Délka namáčení je u každé luštěniny jiná a je obvykle uvedena v návodu k použití výrobku.

Vodu z namáčení je vždy potřeba vylijít a luštěniny vařit ve vodě čisté. Obsah těchto antinutričních látek se liší podle

jednotlivých druhů luštěnin. Nejvyšší obsah je v sóji nebo fazolích. Pamatujme si tedy dvě zásadní pravidla. Luštěniny je potřeba před vařením vždy namočit a poté **dostatečně dlouho vařit**.

Luštěniny v jídelníčku mateřské školy

V mateřské škole je velmi výhodné zařazování luštěnin nejprve jako přídatků do polévek. Další uplatnění nacházejí luštěniny v pomazánkách. Takto jsou pro děti velmi dobře akceptovatelné. **Když si děti zvyknou**, že v polévce občas plave hrách, čočka nebo cizrna, můžeme přistoupit k podávání pokrmů s vyšším obsahem luštěnin, a to např. luštěninových polévek a jídel obohacených luštěninami a poté i luštěninových jídel.

Podle Nutričního doporučení MZ ČR by měly být alespoň

třikrát měsíčně do jídelníčku MŠ zařazeny luštěninové polévky. „Klasickým“ těžkým luštěninovým pokrmům, jako je např. čočka na kyselo s vejcem či párkem nebo hrachová kaše s uzeným masem, bychom se v mateřské škole měli rozhodně vyhybat. Tato jídla vznikla vlastně omylem v době, kdy luštěniny byly považovány spíše za přílohu.

Po druhé světové válce toto uplatnění mělo své odůvodnění. Bylo potřeba zvýšit příjem dříve nedostatkových bílkovin. Nyní je však **ve stravě většina z nás bílkovin spíše nadbytek**, a to zejména těch živočišných. Z důvodu relativně vysokého obsahu bílkovin bychom tedy luštěniny měli naopak o nějakou přílohu doplňovat po vzoru našich předků ve vzdálenější historii.

Oblíbenými pokrmy našich prarababiček byly např. hrachová kaše nebo šoulet. Ideální je tedy luštěniny při sestavování pokrmů **kombinovat s obilovinou a zeleninou**. Luštěninový pokrm (např. zmiňovanou čočku na kyselo nebo hrachovou kaši) můžeme doplnit pečivem a salátem nebo klasicky sterilovanou okurkou. Ideálním zařazením luštěnin do jídelníčku MŠ je náhrada masa v pokrmu během bezmasého dne (např. cizrnové kari, indická čočka na zelenině, rizoto se zeleninou a červenou čočkou, kuskus s fazolemi a zeleninou, fazolový guláš,

Luštěniny:

- Fazole (červené, bílé, strakaté, černé oko, adzuki, mungo, pinto aj.)
- Čočka (velkozrnná, drobozrnná, žlutá, zelená, červená, černá zvaná beluga aj.)
 - Hrách (zelený, žlutý)
- Cizrna (suchá cizrna, nakládaná cizrna, cizrnová mouka, falafel, hummus)
- Sója (tempeh, tofu, sójové „maso“, sójové dezerty, nápoje, mouka, omáčky aj.)
 - Lupina (mouka)

čočkové karbanátky, mexické fazole). Takový luštěninový pokrm by měl být podáván minimálně jednou měsíčně.

K naplnění spotřebního koše nám pomůže také zařazení **luštěninových pomazánek**, jako jsou např. hummus z cizrny, čočková pomazánka, sladká cizrnová pomazánka s kakaem, fazolová pomazánka apod. Pomazánky jsou dětmi většinou velmi dobře přijímány. Luštěninové nebo zeleninové pomazánky by podle nutričního doporučení měly být podávány minimálně čtyřikrát měsíčně.

Pro zvýšení spotřeby luštěnin ve spotřebním koši můžeme zkusit jejich využít také **v moučnících**. Využít se

zcela vynechat (těhotné ženy, kojenci, alergici apod.). Důvodem je relativně vysoký obsah potenciálně škodlivých bioaktivních látek, mezi které patří lektiny (zpomalující růst), strumigenní látky (narušující funkci štítné žlázy), saponiny (narušující stěny trávicího traktu), antivitaminy (rušící účinky vitaminů), fytoestrogeny (negativně ovlivňující pohlavní soustavu; se schopností vyvolávání karcinogenní aktivity zejména v oblasti prsu a děložního čípku), puriny (související se vznikem dny) a mnohé další.

Většinu toxických látek lze údajně vhodným technologickým zpracováním odstranit (nejúčinnější metodou je fermentace sóji). **Namíste je zde zcela**

omezeně, tzv. pro zvýšení pestrosti pokrmů. V našich podmínkách je celá řada klasických luštěnin, které jsou nám historicky bližší a vzhledem k obsahovým látkám jsou také mnohem bezpečnější.

Sójové výrobky tofu a tempeh jsou potraviny vyráběné vysrážením sójového mléka, tedy něco na způsob rostlinného sýra či tvarohu. Tofu je výživově méně hodnotné. Dobře nasaje chuť pokrmu, jeho vlastní chuť je velmi nevýrazná, téměř žádná. Existují také varianty s kořením, bylinkami apod. Uzeným tofu můžeme nahradit v pokrmech uzeninu (např. zapéčené těstoviny s vejcem a uzeným tofu).

Tempeh je **výživově hodnotnější**, neboť je částečně fermentovaný, jeho cena však bývá také vyšší. Používá se spíše jako náhrada masa. Má vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin, vápníku, fosforu, železa a dokonce i vitamínu B₁₂, který vzniká díky použité bakteriální kultuře. Tofu a tempeh lze upravovat dušením, vařením, smažením, grilováním, zapékáním aj. ■

Autorka působí jako vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých KHS Středočeského kraje.

„ Ideální je luštěniny kombinovat s obilovinou a zeleninou.

dají jak vařené luštěniny (např. fazolové cookies nebo brownies), tak se dá část klasické mouky v receptu nahradit moukou luštěninovou (čočkovou, cizrnovou apod.). Luštěninovou moukou lze využívat také pro zahušťování pokrmů (hrachová, čočková mouka).

určitě obezřetnost. V případě používání sójových výrobků je třeba vybírat fermentované druhy (tempeh nebo tradiční dochucovadla, jako je miso, nebo „opravdové“ sójové omáčky – např. tamari).

Pokrmu se sójou bychom měli **zařazovat v rámci jídelníčku pouze**

Luštěniny ve spotřebním koši

Do spotřebního koše byla skupina luštěnin zařazena zejména z toho důvodu, aby se ve stravě dětí zvýšil příjem rostlinných bílkovin, kvalitních sacharidů, vlákniny, minerálů a vitaminů skupiny B. Do spotřebního koše zařazujeme jak klasické luštěniny, tak i výrobky z nich – např. mouky, sójové polotovary apod.

Sója – trochu jiná luštěnina

Sója je velmi diskutabilní potravina. Díky obsahu některých zdravotně nepříznivých až toxických látek není doporučena pro dlouhotrvající a zejména jednostrannou konzumaci.

Pro některé skupiny obyvatelstva je dokonce **doporučeno konzumaci sóji**

