

Luštěniny na talíři: Se správnou přípravou a trochou invence je ocení i nejmenší strávníci

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Stále trochu opomíjená a obávaná potravinu, to jsou luštěniny. Vyžadují o něco náročnější přípravu a pokrmy z nich připravené nepatří mezi ty na dětském talíři preferované. Doporučení výživových odborníků však hovoří jasně, jejich zdravotní benefity jsou značné a s revizí spotřebního koše bude kladen větší důraz na jejich zařazení do jídelníčku dětí. Proč se jejich přípravy nebát a jak se vypořádat s různými druhy luštěnin? Jak s jejich zařazením na jídelníček začít? A proč se jim zcela nevyhýbat ani u případných alergiků?

Luštěniny patří mezi výživově nejhodnotnější **rostlinné** potraviny a tradičně zahrnují sušená semena bobovitých rostlin, jako jsou **fazole, hrách, čočka, cizrna nebo sójové boby**. Jsou ceněny pro vysoký obsah kvalitních rostlinných bílkovin, komplexních sacharidů a vlákniny, dále poskytují široké spektrum vitaminů a minerálních látek. Oproti živočišným zdrojům neobsahují cholesterol a mají jen nízký podíl tuku (s výjimkou olejnaté sóji).

Luštěniny na talíři napříč světadíly

Díky těmto vlastnostem jsou luštěniny doporučovány ve výživových směrnicích pro děti i dospělé jako součást zdravého jídelníčku. V **České republice** je jejich konzumace doporučována ve „Zdravé 13“ pro dospělé i děti **alespoň 1 týdně bez specifikace množství**, společně s konzumací celozrnných výrobků.

Ve Spojených státech amerických se doporučují asi **3 šálky luštěnin týdně**, přičemž 1 šálek = 160–200 g luštěnin po uvaření. Navíc v amerických směrnicích se ekvivalent šálku luštěnin může započítat do zeleniny i do bílkovin. Ekvivalent šálku je jednotka, kterou americké výživové směrnice a MyPlate používají ke sjednocení porcí u ovoce, zeleniny, mléčných výrobků. **Austrálie** ve svých výživových doporučeních uvádí pokyn **k denní konzumaci** luštěnin. Zařazují se do dvou skupin: 1. zelenina a luštěniny, 2. libové maso, vejce, tofu, ořechy a luštěniny. Cílem je konzumovat denně 5 porcí zeleniny, z toho 1 porce zeleniny jsou luštěniny v množství 75 g, což odpovídá ½ šálku luštěnin po uvaření. Jako alternativa masa je doporučena konzumace 1 šálku luštěnin po uvaření (150 g). Reálně to pro praxi znamená, že se luštěniny zařazují často, denně v různých formách nejen jako hlavní jídlo, kombinují se s jinými potravinami a přidávají k zelenině

apod. **Denní konzumaci** luštěnin má ve svých výživových doporučeních také řada států **Asie** (Indie, Čína, Singapur).

Proč jsou luštěniny spojovány se zdravotními benefity?

Pravidelná konzumace luštěnin je spojována s řadou zdravotních přínosů, včetně prevence kardiovaskulárních chorob a obezity, zejména díky vysokému obsahu vlákniny, vitaminů a fytochemikálií.

Vláknina prokazatelně udržuje nižší postprandiální glykemické a inzulinové výkyvy, navozuje pocit sytosti, má pozitivní vliv na prevenci zácpy.

Luštěniny jsou výborným zdrojem **bílkovin**, mají vysoký obsah lysinu, limitní u luštěnin je metionin a cystein. Z toho důvodu je vhodná kombinace luštěnin s obilovinami (s rýží, ovesnými vločkami apod.), které jsou naopak limitní na lysin, ale mají dostatečný obsah metioninu. Vezmeme-li jednotlivě

Tabulka 1: Doba namáčení a vaření luštěnin

Druh luštěnin	Doba namáčení	Doba vaření v hrnci	Doba vaření v tlakovém hrnci
Čočka celá (zelená/hnědá)	Nemusí se namáčet	20–30 minut	8–10 minut
Čočka červená loupaná	Nemusí se namáčet	5–10 minut	1–2 minuty
Čočka černá (beluga)	Nemusí se namáčet	18–25 minut	6–8 minut
Hrách půlený (žlutý/zelený)	Nemusí se namáčet	20–30 minut	10–15 minut
Hrách celý	4–8 hodin	40–45 minut	10–15 minut
Sójové boby	8–12 hodin	3–4 (6) hodiny	20–60 minut
Cizrna	8–12 hodin	1,5–2 hodiny	15–25 minut
Fazole černé	8–12 hodin	1–1,5 hodiny	20–30 minut
Fazole pinto	8–12 hodin	1,5–2 hodiny	15–20 minut
Fazole ledvinové (červené)	8–12 hodin	1,5–2 hodiny	20–30 minut
Fazole bílé	8–12 hodin	45 minut – 1 hodina	25–35 minut

druhy luštěnin, tak z pohledu stravitelnosti bílkovin je na tom nejlépe sója a výrobky z ní, dále pak hrách. Amino-kyselinové skóre (obsah a množství esenciálních aminokyselin) a jejich stravitelnost zvyšuje **namáčení** luštěnin a následně jejich **vaření**, dále **fermentace** a **klíčení**. Díky těmto technologickým postupům se navíc snižuje obsah antinutričních látek (lektiny, fytáty, nestravitelné oligosacharidy – rafinózy, stachyózy), luštěniny jsou **lépe stravitelné a chuťově lákavé**. Správná technologická úprava luštěnin je cestou k jejich oblíbené konzumaci nejen u dospělých strávníků, ale také u dětí.

vezmeme v potaz obsah bílkovin, je právem využívána jako rostlinná alternativa masa.

Jak luštěniny správně uvařit?

Základem a prvním krokem je **třídění** (suchých) luštěnin. Cílem třídění je **bezpečnost a kvalita**. V suchých luštěninách se mohou vyskytnout kamínky, stonky, kousky hlíny, proto je třídění jeden z důležitých kroků analýzy kritických bodů. Přetříděné luštěniny se poté **proplachují** (ve velkém sítu pod tekoucí vodou) a **namáčí 8–12 hodin** v chladu, používá se 2,5–3x více vody,

natě, cibuli, česnek, které vytváří aroma a přispívají k lepší stravitelnosti luštěnin, je vhodné je do pokrmu vložit na začátku tepelné úpravy. Dobu vaření zkracuje příprava v tlakovém hrnci nebo konvektomatu.

Luštěniny ve výživě dětí

Tipy na „nenápadné“ využití luštěnin v porovnání s běžně připravovanými luštěninovými jídly si může každá školní jídelna vyzkoušet, stačí **jen poupravit recept**, do kterého se bude právě určitý typ luštěnin hodit. Vždy je nutné ale luštěniny třídít a namáčet, i když bude například jen určité množství čočky použito v rozmixované podobě do pomazánky, do polévky, nebo bude luštěnina přidána k pokrmu z brambor.

Velmi oblíbené u starších dětí jsou pokrmy podávané formou „**bowls**“ (**misek**). Jsou skvělým způsobem, jak dětem nenápadně nabídnout luštěniny v menší porci, a přitom **zachovat pestrost i hravost**: základ tvoří rýže, bulgur, kuskus, těstoviny nebo brambory, k tomu 30–60 g vařených luštěnin a barevná zelenina, vše doplněné jemným dipem. V praxi to může být třeba rýžová miska s kuřecím, kukuřicí a černými fazolemi; středomořská miska s bulgurem, pečenou mrkví, cizrnou a jogurtovo-bylinkovým dipem; těstovinová miska s rajčatovou omáčkou „vylepšenou“ červenou čočkou; bram-

Právě u dětí mohou luštěniny pomoci s příjmem bílkovin a vlákniny a celkově přispět ke zlepšení nutriční kvality jejich stravy.

V dětské stravě mohou luštěniny sloužit jako hodnotná náhrada masa a přispívat k pestřejšímu a vyváženějšímu jídelníčku.

Luštěniny jsou přirozeně **s nízkým obsahem tuků**, kromě sóji. Složením jsou tuky především **nenasycené mastné kyseliny** (převážně linolová, méně alfa-linolenová), neobsahují cholesterol a množství nasycených tuků je zanedbatelné. Proto také sója, přestože obsahuje z luštěnin tuků nejvíce, jedná se o tuky nenasyčené, a pokud

než je objem luštěnin (dutá zrna, která plavou na povrchu vody, odebrat a vyhodit). Máčení suchých semen luštěnin ve vodě po dobu několika hodin (nejlépe přes noc) způsobí částečný rozklad nebo vyplavení antinutričních látek. Po namáčení je důležité **slít vodu a vařit ve vodě čerstvé**, osolené a udržovat mírný var do změknutí luštěnin. Délka varu se liší podle typu luštěnin (Tabulka 1). Kyselé suroviny (citron, ocet, rajčata) se přidávají až na závěr, jinak brzdí měknutí. Naopak bylinky,

borová miska s hráškem, tuňákem a krémem z bílé fazole (místo části majonézy); tortilla bowl s rýží, zeleninou a pár lžicemi fazolí; nebo asijsky laděná miska s rýží, edamame (nezralé sójové boby), okurkou a lehkou sezamovou zálivkou. Jednotlivé potraviny se do misky skládají zvlášť, ochucují se jen jemným kořením, přidávají se samostatně jedna až dvě jednoduché omáčky na výběr (např. jogurtovo-bylinková a rajčatová) a případně i část luštěnin lze rozmixovat do omáčky či pest.

Zejména u dětí mohou luštěniny částečně pomoci pokrýt potřebu bílkovin a vlákniny. Dále luštěniny poskytují dětem významné množství **železa a folátů**, které jsou důležité pro krvetvorbu a vývoj nervové soustavy, jsou také zdrojem **hořčiku či zinku**, tedy mikronutrientů klíčových pro imunitu a metabolismus. Zařazování luštěnin do dětského jídelníčku tak může **zlepšit celkovou nutriční kvalitu** stravy. Rodiče i školy by měli děti s luštěninami seznamovat od útlého věku, aby si na jejich chuť a texturu zvykli. V opačném případě luštěninové pokrmy oblíbené nebudou a podávané jako hlavní chod obědového jídla ve školní jídelně končí často v odpadu.

Když evoluce hraje proti nám

Můžeme se samozřejmě setkat u dětí i v případě luštěnin s **neofobií**. Tedy vrozenou tendencí odmítat neznámé či nové druhy jídla, jež se u dětí objevuje zejména v batolecím a předškolním období (typicky vrcholí mezi 2. až 6. rokem). Evolučně mělo toto chování ochranný význam – opatrnost před neznámým jídlem chránila malé dítě před požitím jedovatých či zkažených věcí v době, kdy začíná samo objevovat svět mimo dohled rodiče. V moderním prostředí však neofobie často působí potíže: děti v tomto období **odmítají i nutričně hodnotné potraviny**, zejména zeleninu, luštěniny nebo maso, pokud je neznají z dřívějšíka. Důsledkem může být zúžený jídelníček a horší kvalita stravy (neofobní



děti obvykle jedí méně druhů zeleniny a více sladkých pochutin než děti, které se nových jídel nebojí).

Znalost těchto souvislostí vede odborníky k doporučení **prevence neofobie**: je vhodné nabídnout dítěti co nejširší škálu chutí a potravin již v kojeném věku, v tzv. senzitivním okně (přibližně 6–12 měsíců věku), kdy je přirozená ochota přijímat nové chutě vyšší. Pokud se dítě seznámí s luštěninami (a dalšími různými potravinami) v raném období, je pravděpodobnější, že je bude akceptovat i později. Samozřejmě i starší děti lze nové chuti naučit – klíčová je opakovaná expozice. Studie ukazují, že dítě potřebuje danou potravinu **ochutnat opakovaně**, často 8–15× v různých časech, než ji přijme za vlastní. Proto je důležité po prvních neúspěších nevzdávat nabízení luštěnin. Pokud dítě zpočátku fazole nebo

čočku odmítá, vyplatí se je zkusit znovu za pár dní či týden, případně v jinak upravené formě (např. místo samotných vařených fazolí nabídnout jemnou fazolovou pomazánku s trochou česneku a bylinek, nebo místo dušeného hrachu zkusit hráškovou polévku s krutony apod.). Důležité je nabízet dětem pestrost chutí a také i mírně hořké či zpočátku méně lákavé potraviny (např. zelené lusky) – opakovaným ochutnáváním si na ně dítě zvykne. K překonání neofobie pomáhá také modeling a pozitivní přístup okolí: děti více akceptují potraviny, které vidí jíst své rodiče či vrstevníky. **Zapojení dětí do výběru a přípravy** jídla (např. společné vaření jednoduchého receptu z luštěnin ve škole či doma) může zvýšit jejich ochotu nové potraviny ochutnat. Odborníci dále radí vytvářet při jídle příjemnou atmosféru a vyvarovat se

nadměrného nátlaku. Některé přístupy využívají i systém odměn za ochutnání nového jídla (pochvala, samolepka); pozitivní posilování může zejména u menších dětí dobře fungovat, pokud je citlivě nastaveno. Celkově platí, že **neofobie je dočasná fáze** a trpělivým přístupem ji lze překonat – dítě, které je opakovaně a nenásilně motivováno k ochutnávání luštěnin a dalších potravin, si na ně postupně zvykne a obvykle si je oblíbí.

Jak zavádět luštěniny do jídelníčku dětí?

Podle odborných společností se příkrmy (včetně luštěnin) nemají zavádět před dokončením 4. měsíce (17. týden) života, ale ani zbytečně odkládat po 6. měsíci. Luštěniny lze tedy nabídnout již v druhé polovině prvního roku, jakmile dítě zvládá první zeleninové či obilné příkrmy. Pro začátek jsou vhodné dobře uvařené a dohladka rozmačkané či rozmixované luštěniny (například čočkový či hrachový příkrm). Zpočátku se podávají malé porce (např. pár lžiček čočkového pyré) pro **ověření snášenlivosti** (tolerance, alergie). U větších kojenců a batolat lze postupně přecházet na méně mixovanou formu – měkké vařené luštěniny lze podávat pomačkané vidličkou nebo jako součást polévek a kašovitých pokrmů. U nejmenších dětí je třeba zabránit riziku dušení; celá kulatá zrna

(hrách, cizrna) by proto měla být vždy rozmělněná.

Pokud jde o potravinovou intoleranci, luštěniny samy o sobě nejsou obvyklou příčinou neimunitních intolerancí (na rozdíl od např. laktózy v mléce); většina trávicích obtíží po luštěninách je tedy spíše důsledkem uvedeného nadýmavého efektu vlákniny než skutečné intolerance.

” Neofobní děti obvykle jedí méně druhů zeleniny a více sladkých pochutin než děti, které se nových jídel nebojí.

Luštěniny však patří mezi potenciální potravinové alergeny, avšak výskyt alergie se liší podle druhu luštěniny a geografických zvyklostí ve stravě. Mezi nejčastější luštěninové alergie celosvětově patří **alergie na arašidy (podzemnice olejná) a sóju (a výrobky z nich)**. Arašidy se botanicky řadí mezi luštěniny, nicméně z hlediska alergologie se často zmiňují spolu s ořechy, protože patří k nejrozšířenějším dětským alergiím vůbec. Sója je také zařazena mezi hlavní alergeny (v EU musí být povinně značena ve složení potravin), kdy alergie na sóju se objevuje hlavně u kojenců a batolat, často však v předškolním věku vymizí.

V případě potvrzené alergie na konkrétní luštěninu je třeba ji ze stravy vyloučit a dodržovat rady alergologa

ohledně případného testování či vynechání příbuzných luštěnin (například u alergie na arašidy se někdy doporučuje opatrnost i u lupinové mouky, která může být skrytě obsažena v pekárenských výrobcích. Celkově se odborné autority staví proti zbytečnému omezování jídelníčku – i alergické dítě by mělo mít co nejpestřejší stravu s bezpečnými alternativami; luštěni-

ny jako skupina nabízejí mnoho druhů a při alergii na jednu z nich lze obvykle využít jiné (např. při alergii na sóju lze stále konzumovat hrách, fazole, čočku apod.).

Výzva, která podpoří naše zdraví

Luštěniny nám dávají neskutečné možnosti k přípravě slaných i sladkých pokrmů, jak pro dospělou populaci, tak pro děti. Jsou náročnější na celý proces předběžné přípravy, správné organizace a plánování práce v kuchyni, ale to by nás nemělo omezovat v jejich doporučované konzumaci. Právě pro svůj vysoký obsah vlákniny a tím potřebu „zdravého“ trávení jsou vylučovány v šetřících dietách a z důvodu možného rizika alergie je nutné vyloučit ze stravy například sóju či arašidy (podzemnice olejnou). Avšak většina populace nemá tato omezení, mohou luštěniny konzumovat v souladu s doporučeními odborných společností a tím podpořit své zdraví. Nové zkušenosti s jejich kulinární úpravou v kombinaci se zeleninou, masem či obilovinami jsou určitě výzvou pro naše společné stravování.

*Autorka je nutriční specialista,
lektorka pro dietní stravování
a odborná asistentka na Lékařské
fakultě Ostravské univerzity.*

