



SOŠ a SOU Horky nad Jizerou

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Horky nad Jizerou 35

Obor: 65-41-L/01 Gastronomie

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0985

Předmět: Potraviny a výživa

Ročník: první

Téma: Luštěniny

Vypracoval: Ing. A. Říhová

Materiál: VY_32_INOVACE_336

Datum:

Anotace: Luštěniny



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Luštěniny

- = zralá **suchá semena luskovin** např. hrách, čočka, fazole, sója, cizrna (římský hrách), vigna (naklíčené fazole mungo)
- mají své místo ve **staročeské kuchyni** (pražená pučálka na tržnicích- naklíčený hrách, šoulet, hrachová kaše)
- roční spotřeba **2 kg na osobu/rok => nízká**, z hlediska RV zvýšit

složení:

neplnohodnotné bílkoviny (sója plnohodnotné)

sacharidy – **škrob, alfa-galaktosidy**---> nadýmání ---> snížíme máčením, klíčením a tepelným zpracováním

tuky (jen sója 20%), lecitin

sója – fytosteroly, které brání vstřebávání cholesterolu ze stravy

vitamíny – B, E, A

min. látky – Ca, Mg, P, Fe, K (špatně využitelné - kyselina fytová, šťavelová)

vláknina

Luštěniny

konzumace: **nedozrálé** (zelený hrášek, zelené fazolové lusky)
 dozrálé

předběžná příprava a tepelná úprava:

- jednobarevná zrna stejné velikosti se **stejnou dobou varu**
- **přebrat, propláchnout**
- **namáčíme** 3 – 24 h
- **solíme** po tepelné úpravě

použití:

polévky, kaše, příloha k masu, do salátů a další

Úkol:

Ke každé skupině pokrmů napište alespoň 4 názvy jídel připravených z luštěnin. Vycházejte ze znalostí TEC, praktických zkušeností, Receptur teplých pokrmů či internetu.

Hrách

tržní druhy:

zelený, žlutý

celý, půlený

loupaný, neloupaný

- **hrášek, hrášek cukrový – fáze mléčné zralosti (konzervace)**



[1]



[2]



[3]

[1] http://img.blesk.cz/img/1/gallery/859592_hrach-lusk-zelena-dieta.jpg

[2] http://www.poradi.cz/grafika/hrach_zeleny.jpg

[3] <http://static.aknciceny.cz/foto/vyrobky/320000/319866.jpg>

Fazole

- mají různou velikost, tvar i barvu
- tržní druhy:

bílé (velké, bostonské, lima), černé (vigna), červené, strakaté [1]

ledvinkovité, kulovité

- **zelené lusky** – fáze mléčné zralosti (**konzervace**)



[2]



[3]

[1] http://www.receptnazdravi.cz/wp-content/uploads/2012/01/shutterstock_73383799-230x150.jpg

[2] <http://www.doktoronline.cz/galerie/01/big/06061422.jpg>

[3] http://www.stastnezeny.cz/data/USR_051_DEFAULT/fazolove_lusky.jpg

Čočka

tržní druhy:

velkozrnnou a drobnozrnnou

žlutá, oranžová, hnědá (indická – rozváří se), zelená

(kuželovitá - tmavá francouzská, nerozváří se)



[2]



[1]



[3]

[1] <http://www.bigmenu.cz/wimg/cocka0.jpg>

[2] http://i.lidovky.cz/11/124/ingai/GLU402c17_cocka.jpg

[3] http://img.mf.cz/000/851/54_a.jpg

Sója

tržní druhy:

černá, žlutá

- uplatnění jako potravina, krmivo i jako surovina pro zpracovatelský průmysl - **olej, lecitin, tofu, sojové maso, soj. mléko, soj. jogurt, soj. omáčka, sojová mouka, výroba mýdla**



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] <http://www.mineralfit.cz/system/files/posts/3585/images/original.jpg?1329382913>

[2] <http://data.vsedomu.cz/japan/0001/460/sojova-omacka-kikkoman-150-ml.jpg>

[3] <http://img.aktualne.centrum.cz/238768/2386865-soja.jpg>

[4] http://blog.idnes.cz/blog/9144/135592/clanok_foto_827.jpg

Cizrna



[1]

- podobá se velkému hrachu, má několik odrůd, původ v západní Asii, na Středním východě patří mezi základní potraviny

tržní druhy: **celá, půlená**

-na nákypy, polévky, dušené pokrmy



[2]

Kuřecí prso s pancettou a kaší z cizrny

Budete potřebovat: * 4 plátky kuřecích prsou* 4 plátky pancetty (italská slanina naložená v soli) * 100 g kořenové zeleniny * 100 g předem namočené cizrny * 1 cibule * 5 stroužků česneku * 1 litr kuřecího vývaru * sůl * pepř * olivový olej * citronová kůra * rozmarýn

Postup: Kuřecí prsa osolíme a opeříme, poklademe pancettou a z obou stran opečeme na pánvi. Poté vložíme do trouby na jehlu a necháme při 160 stupních péct na vnitřní teplotu cca 60 stupňů. Zeleninu, cibuli a česnek orestujeme na olivovém oleji. Přidáme cizrnu, podlijeme kuřecím vývarem a uvaříme doměkka. Várenou cizrnu rozmixujeme – při mixování opatrně přiléváme kvalitní olivový olej. Nakonec do kaše vmícháme i nastrohanou citronovou kůru. Podáváme společně s opečenou cuketou a tymiánovou šťávou.

Uvařená cizrna chutná po oříšcích a určitě si ji zamilujete "jen tak", jinak se ale hodí prakticky kamkoli, kde jste zvyklí používat hrách či čočku – do polévek, salátů (například rajčatových) i pomazánek, na kaši (humus, kaše typická pro arabskou kuchyni, jí ostatně přinesla celosvětovou slávu) či jako příloha k masu. Skvěle si rozumí s citronovou šťávou, česnekem či koriandrem, ale výborná je i nasladko: třeba lehce opražená a obalená cukrem.

Zdroj: http://www.lidovky.cz/jak-varit-cizrnu-radi-sefkchar-paulus-d8k-dobra-chut.aspx?c=A120328_142329_dobra-chut_glu

[

[1] http://i.lidovky.cz/11/033/Inqal/GLU39f9ba_cizrna.jpg

[2] http://www.lidovky.cz/foto.aspx?foto1=GLU422116_K8R6828.jpg

Děkuji za pozornost 😊



[1] KOLAŘÍKOVÁ, Jana. *Potraviny a výživa 1. díl: Učebnice pro střední odborná učiliště*. Probulov 20, PSČ 398 07: Orлік, 1994.

[2] PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ Jana, KOHOUT, Pavel. *Základy výživy*. Vydání první. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

[3] SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Technologie přípravy pokrmů 4.: Učebnice pro SOU, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka, a pro hotelové školy*. Vydání první. Praha: Fortuna, 2001. ISBN 80-7168-788-X.