

EVA FRANCOVÁ

Luštěniny ze Svatojánu



motto

Luštěniny ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz

The logo for 'motto' consists of the word 'motto' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid black rectangular background.

Eva Francová

Luštěniny ze Svatojánu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

The logo for Albatros Media a.s. features the word 'ALBATROS' in a bold, uppercase, sans-serif font, followed by a small black triangle pointing to the right, and then the word 'MEDIA' in a bold, uppercase, sans-serif font, with 'a.s.' in a smaller, lowercase, sans-serif font to its right.

motto

EVA FRANCOVÁ

Luštěniny
ze Svatojánu



PRAHA 2019

© Eva Francová, 2019
Photographies and illustrations © Eva Francová
c/o TRES MOSQUITOS s. r. o., 2019

ISBN tištěné verze 978-80-267-1586-3
ISBN e-knihy 978-80-267-1629-7 (1. zveřejnění, 2019)

Luštěniny
ze Svatojánu

SKVĚLÁ A PESTRÁ JÍDLA
Z LUŠTĚNIN

NA ÚVOD

Luštěniny jsou neprávem opomíjené. Každý známe hrachovou kaši nebo čočku nakyselo, ale tam často naše kulinářská fantazie končí. Tahle knížka se vám bude snažit pomoci, abyste se naučili zařazovat luštěniny pravidelně do svého jídelníčku. A že je proč!

Luštěniny jsou totiž nesmírně zdravé. Jsou důležitým zdrojem vlákniny, stopových prvků a vitamínů nezbytných pro správnou funkci organismu: železa, draslíku, sodíku, vápníku, zinku, selenu, vanadu, bromu, manganu, vitamínů skupiny B včetně kyseliny listové.

Vláknina působí na naše střevo jako kartáč, a tím se podílí na prevenci rakoviny trávicího traktu a srdečních onemocnění. O významu vlákniny nikdo dnes už nepochybuje, a přitom je její obsah v našem jídle stále drasticky nedostatečný. Denní příjem o 25–29 gramech vlákniny snižuje nebezpečí rakoviny, mrtvice či různých srdečních onemocnění o 15–30 procent. Přesto celosvětový průměr příjmu vlákniny u většiny lidí tvoří méně než 20 gramů.

Luštěniny obsahují také rostlinné hormony, které už vzniklé rakovinné bujení brzdí. Obsažený sodík udržuje rovnováhu vodního hospodářství v těle a stálé pH krve, vanad pomáhá blokovat ukládání cholesterolu, vápník a železo potřebujeme pro zdravé kosti, krev i imunitní systém. Draslík a fosfor podporují metabolismus, činnost srdce a svalů. Nedostatek draslíku se projevuje nejen v poruchách srdeční činnosti a oběhové soustavy, ale i poruchou činnosti svalů, trávicích procesů a nervového systému. Jeho deficit pocítujeme především ve stavech vyčerpání, při hyperfunkci štítné žlázy, otocích, redukčních dietách nebo při velkých vedrech, kdy se hojně potíme, ztrácíme ho totiž hodně spolu s vylučovanými tekutinami.

Mangan zásadně ovlivňuje růst, reprodukční a nervový systém i hojení ran. Selen je silným antioxidantem.

Zinek a vitaminy skupiny B jsou nezbytné pro správnou činnost nervového systému, zdravou pokožku, nehty a vlasy. Zinek chrání před vznikem šedého zákalu, je potřebný pro tělesný růst a vývoj (a to i prenatální), nezbytný pro imunitní a reprodukční systém, má zásadní vliv na metabolismus cukrů, tuků a bílkovin. Podílí se na ochraně buněk jako antioxidant.

Železo jako součást červených krvinek je nezbytné pro okysličování organismu, činnost srdce, správnou funkci svalů a nervů a také podporuje obranyschopnost. Když přijímáme železo z rostlinných zdrojů, dbáme na to, abychom

současně konzumovali i dostatek potravin s obsahem vitamínu C, který vstřebávání železa zvyšuje až dvojnásobně. Pokud jíme dostatek syrové zeleniny a ovoce, nemusíme se nedostatku železa obávat.

Pro správnou činnost mozku je kromě dalších látek velmi důležitý vitamin B₃ – niacin, jehož nedostatek se může v pozdějším věku projevovat jako demence, její léčba pak probíhá nesprávným a zatěžujícím způsobem. Přitom by mnohdy stačilo doplnit potřebné vitamíny a minerály. Luštěniny obsahují také thiamin, jenž zlepšuje trávicí funkce, posiluje nervy a srdeční činnost.

Pyridoxin – vitamin B₆ snižuje o dvě třetiny riziko ledvinových kamenů.

Kyselina listová je nezbytná pro optimální krevtvorbu a je klíčová pro zdárný průběh těhotenství a zdraví plodu.

Pokud nám luštěniny způsobují nadýmání, tak příčinou je většinou nedostatek enzymů ve střevech, které jsou za trávení luštěnin zodpovědné. A tyto enzymy se nevytvoří, pokud luštěniny nejíme vůbec nebo zřídka. Jediná účinná léčba nadýmání po luštěninách je tedy střeva na ně postupně navyknout.



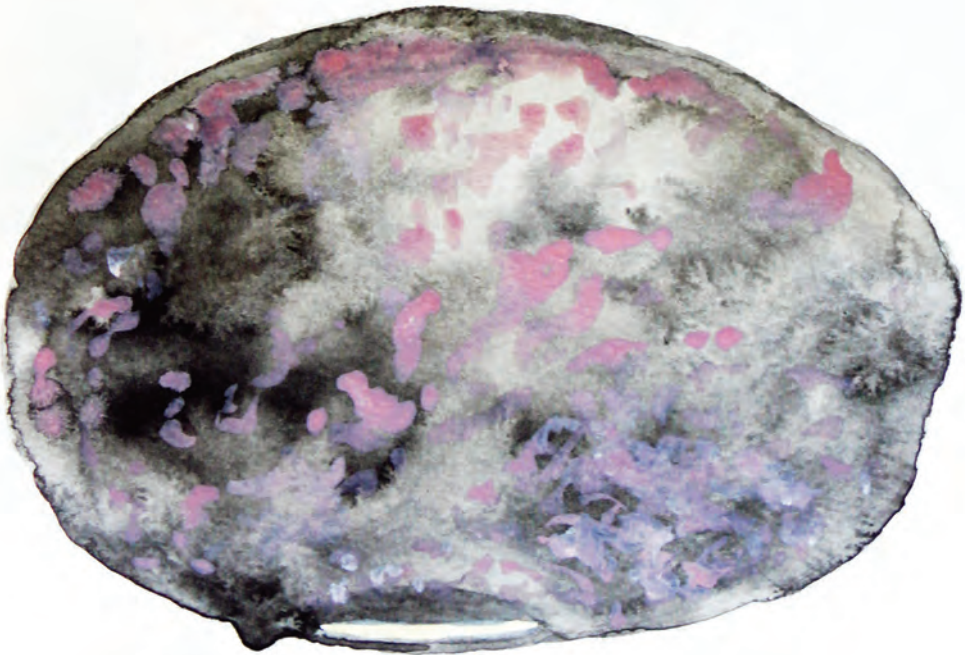


JARO

Luštěniny do jídelníčku zařazujeme celoročně,
ale doplňujeme je o další sezonní suroviny.

Na jaře jsou to především divoké bylinky,
které organismu pomáhají zotavit se ze zimy tak,
že povzbudí látkovou výměnu.

Dalším sezonním doplněním luštěnin je jarní zelenina,
ideální je čerstvý špenát.



Phaseolus vulgaris



RÝŽE S ČOČKOU BELUGA A ŽAMPIONY

Výtečné lehké jarní jídlo se spoustou divokých bylinek

POSTUP

Propláchneme 150 g černé čočky beluga (můžeme ji nahradit zelenou čočkou) a vaříme ji 30 minut ve slané vodě, scedíme a necháme okapat. Rýži basmati (200 g) udusíme nebo uvaříme tak, jak jsme běžně zvyklí. V pánvi rozežřejeme dvě lžíce oleje a necháme na něm zezlátnout 150 g na půlkolečka pokrájené cibule, přidáme 150 g na plátky pokrájených žampionů a orestujeme společně dozlatova. Misku jarních divokých bylinek nakrájíme a vmícháme do ostatních přísad. V zahradě jsem našla řebříček a orsej jarní (konzumovat se může, dokud nerozkvete), bršlici, šťovík, pampelišku, divokou mrkev a popenec, ale můžete použít i jiné bylinky. Podáváme na listech hlávkového salátu.



SUROVINY

150 g černé čočky beluga
sůl
200 g rýže basmati
2 lžíce oleje
150 g cibule
150 g žampionů
miska divokých jarních bylinek



POMAZÁNKA Z FAZOLÍ ADZUKI

Pomazánky jsou skvělým způsobem, jak pravidelně konzumovat luštěniny v chutné a oblíbené podobě.

POSTUP

Přes noc namočíme 250 g fazolí adzuki a druhý den je uvaříme v čisté vodě zcela doměkka. Scedíme a necháme okapat. Nasucho opražíme 100 g vlašských ořechů a umeleme je. Do mixéru vložíme fazole, ořechy, pokrájenou cibuli, osmahnutou na oleji, sůl, pepř, 100 g oliv kalamata bez pecek, dvě lžičky hrubozrné hořčice, hrst petrželky, jednu lžici olivového oleje, jednu až dvě lžičky jablečného octa a asi 100 ml vody (raději přiléváme postupně). Rozmixujeme dohladka.

SUROVINY

250 g fazolí adzuki
100 g vlašských ořechů
1 cibule
1 lžice oleje na smažení cibule
sůl
pepř
100 g oliv kalamata
2 lžičky hrubozrné hořčice
hrst petrželky
1 lžice olivového oleje
1–2 lžičky jablečného octa



BRAMBORY S KVĚTÁKEM A CIZRNOVOU OMÁČKOU

POSTUP

Večer předem namočíme 150 g cizrny a druhý den ji v čisté vodě s kouskem řasy (můžeme vynechat, je tam jen pro zdraví) uvaříme doměkka. V rendlíku rozehřejeme lžici slunečnicového oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku. Přidáme lžičku sušené šalvěje a půl lžičky sušeného tymiánu, zalijeme 250 ml zeleninového vývaru, do kterého jsme rozmíchali vrchovatou lžící bramborového nebo kukuřičného škrobu, a přimícháme slitou cizrnu. Vaříme 5–10 minut, osolíme a rozmixujeme dohladka.

Oloupeme asi půl kila brambor a nakrájíme je na malé kostky. Vložíme je do hrnce a zalijeme větším množstvím vody, aby se k nim ještě později vešel květák. Osolíme, okořeníme kmínem a přivedeme k varu. Jeden menší květák očistíme, rozebereme na růžičky a po 10 minutách varu jej přidáme k bramborám. Společně vaříme ještě 10 minut, slijeme, přidáme tři lžice olivového oleje, okořeníme pepřem, podle chuti dosolíme. Podáváme se salátem.

SUROVINY

- 150 g cizrny
- kousek řasy wakame
- 1 lžice slunečnicového oleje
- 1 cibule a 3 stroužky česneku
- 1 lžička sušené šalvěje a ½ lžičky sušeného tymiánu
- 250 ml zeleninového vývaru
- 1 lžice bramborového škrobu
- 500 g brambor
- sůl, kmín a pepř
- 1 menší květák a 3 lžice olivového oleje
- salát k podávání



ČERVENÁ ČOČKA SE ŠPENÁTEM

POSTUP

Na dvě hodiny namočíme 500 g červené čočky, poté ji přecedíme a propláchneme. V hluboké pánvi rozežřejeme tři lžíce oleje a osmahneme na něm lžíci strouhaného zázvoru, pokrájenou cibuli, tři utřené stroužky česneku, půl lžičky kurkumy, lžíci garam masaly a lžičku tlučeného koriandru. Přidáme 400 g špenátu, 400 g krájených sterilovaných rajčat, tři malé papričky, 200 g pokrájeného tofu (já měla bylinkové a zeleninové, ale je to v zásadě jedno) a čočku. Zalijeme 400 ml horké vody, zamícháme a dusíme bez pokličky ještě 10 minut, občas promícháme. Osolíme a ochutíme šťávou z půlky citronu. Podáváme s indickými plackami.

SUROVINY

500 g červené čočky
3 lžíce oleje
1 lžíce strouhaného zázvoru
1 cibule
3 stroužky česneku
1 lžíce garam masaly
½ lžičky kurkumy
1 lžička koriandru
400 g špenátu
400 g sterilovaných rajčat
3 malé papričky (nebo ½ velké)
200 g tofu
sůl
½ citronu



INDICKÁ OMÁČKA S KOŘENOVOU ZELENINOU

Výborná omáčka pro fanoušky Indie, ještě lepší je s indickými plackami.

POSTUP

Večer předem namočíme 250 g cizrny a druhý den ji v čisté vodě uvaříme do měkka.

Na dvou lžících oleje necháme změkknout pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku, okořeníme po lžičce garam masaly, drceného koriandru a římského kmínu a půl lžičkou kurkumy. Necháme rozvonět a vmícháme najemno nastrouhanou jednu velkou mrkev a půlku celeru. Pět minut opékáme společně, osolíme, přidáme dvě lžíce rajského protlaku, zalijeme 500 ml horké vody, přiklopíme a dusíme 30 minut. Tyčovým mixérem rozmixujeme, zjemníme 300 ml rostlinné smetany a čtyřmi lžícemi sójového jogurtu. Nakonec vmícháme 200 g mraženého či čerstvého hrášku, uvařenou scezenou cizrnu a necháme krátce provařit. Podáváme s dušenou rýží nebo plackami.

SUROVINY

- 250 g cizrny
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule a 3 stroužky česneku
- 1 lžička garam masaly
- 1 lžička drceného koriandru
- 1 lžička římského kmínu
- ½ lžičky kurkumy
- 1 velká mrkev a ½ celeru
- sůl
- 2 lžíce rajského protlaku
- 300 ml rostlinné smetany
- 4 lžíce sójového jogurtu
- 200 g hrášku



ŽAMPIONOVÝ GULÁŠ

*Můžete k němu přikusovat chleba, uvařit brambory nebo kroupy,
my máme rádi ke guláši těstoviny.*

POSTUP

Na dvou lžících oleje necháme zesklovatět na půlkolečka nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme dva stroužky česneku (používám mladé česneky s natí) a půl kila na plátky nakrájených žampionů. Opeříme, osolíme, okořeníme několika snítkami čerstvého tymiánu a lžící mleté papriky. Za občasného promíchání dusíme asi 10 minut, dokud žampiony nepustí šťávu a ta se zase z velké části neodpaří. Zalijeme 150 ml bílého vína, vmícháme dvě lžice rajčatového protlaku, 300 g předem uvařených bílých fazolí (nebo fazolí z plechovky) a dusíme ještě 10 minut.

SUROVINY

2 lžice oleje
1 cibule
2 stroužky česneku
500 g žampionů
pepř
sůl
čerstvý tymián
1 lžice mleté papriky
150 ml bílého vína
2 lžice rajčatového protlaku
300 g vařených bílých fazolí



CIZRNA SE ŠPENÁTEM A RÝŽÍ

POSTUP

Den předem namočíme 300 g cizrny, druhý den vyměníme vodu a uvaříme ji doměkka. Slijeme a necháme okapat.

Na třech lžících oleje osmahneme velkou cibuli, kousek zázvoru a tři stroužky česneku, všechno nadrobno nakrájené. Přidáme lžici červeného ostrého kari a chvíli společně opékáme. Vložíme uvařenou cizrnu, 400 g špenátu, 100 g rajčatového protlaku, 400 ml hustého kokosového mléka a deset minut dusíme za občasného promíchání. Osolíme, ochutíme dvěma lžicemi citronové šťávy a podáváme s dušenou jasmínovou rýží.

SUROVINY

300 g cizrny
3 lžice oleje
1 velká cibule
kousek zázvorového kořene
3 stroužky česneku
1 lžice ostrého kari koření
400 g špenátu
100 g rajčatového protlaku
400 ml kokosového mléka
sůl
2 lžice citronové šťávy
jasmínová rýže k podávání



BULGUR S CIZRNOU A ŠPENÁTEM

POSTUP

Večer namočíme 200 g cizrny, druhý den vodu vyměníme a cizrnu uvaříme doměkka s kouskem řasy wakame (kvůli jódu a zdraví), trvá to asi 45 minut. Slijeme a necháme okapat. Zalijeme 200 g pšeničného bulguru 500 ml vody, osolíme, přidáme lžici olivového oleje a přivedeme k varu. Na mírném ohni vaříme asi 20 minut. Na třech lžících oleje osmahneme pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku, přidáme lžičku kari koření, lžičku římského kmínu a lžičku tlučeného koriandru a společně mícháme, dokud se krásně nerozvoní. Vložíme 200 g špenátu (čerstvého nebo zmraženého), uvařený bulgur i cizrnu, podlijeme trochou vody a dusíme asi 10 minut. Osolíme, vmícháme 200 ml kokosového mléka a prohřejeme. Podáváme s plackami rôtí (mouka, sůl, voda), pečenými nasucho na sporáku nebo na pánvi, pokapanými olejem.

SUROVINY

200 g cizrny
kousek řasy wakame velký asi jako malíček
200 g pšeničného bulguru
sůl
4 lžice olivového oleje
1 cibule
3 stroužky česneku
1 lžička kari koření
1 lžička římského kmínu
1 lžička koriandru
200 g špenátu
200 ml kokosového mléka



ČOČKOVÁ OMÁČKA K INDICKÝM PLACKÁM

POSTUP

Propláchneme 200 g červené čočky. Zalijeme ji v hrnci 500 ml horkého zeleninového vývaru, osolíme a 10 minut vaříme. Na lžici oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku. Přidáme kousek strouhaného zázvoru, půl lžičky kurkumy, jednu drcenou chilli papričku a po lžičce drceného koření – kardamomu, koriandru a kari lístků. Mícháme na středním plameni 10 minut, přidáme 100 g nadrobno nakrájených rajčat a uvařenou čočku a 5 minut společně podusíme. Nakonec vmícháme dvě hrsti nasekané mladé bršlice nebo jiných divokých bylinek. Podáváme k plackám pečeným na kamnech (do těsta můžeme vmíchat nasekaný špenát).

SUROVINY

200 g loupané červené čočky a 500 ml zeleninového vývaru
sůl, 1 lžice oleje, ½ lžičky kurkumy a 1 chilli paprička
1 cibule, 2 stroužky česneku a kousek zázvorového kořene
1 lžička drceného kardamomu a 1 lžička drceného koriandru
1 lžička drcených kari lístků a 100 g spařených a oloupaných rajčat
2 hrsti bršlice nebo jiných divokých bylinek

PLACKY

Večer předem uhněteme tužší těsto asi z půl kila hladké mouky (můžeme použít celozrnnou nebo mouky nakombinovat), trochy soli, tří lžic oleje a tolika vody, aby mělo těsto správnou pružnou konzistenci. Pamatujte, že těsto se musí dobře rozválet. Aby byly placky chutnější a s těstem se lépe pracovalo, zabalíme ho do potravinářské fólie a uložíme na noc do chladničky. Druhý den těsto dobře prohněteme, vyválíme z něj hada, kterého nakrájíme na malé kousky a z těch rozvalujeme tenké placky. Nejlepší jsou opékané nasucho přímo na tále kamen, ale dobře poslouží i kvalitní nepřilnavá pánev, kterou můžeme lehoučce potřít olejem.



RYCHLÝ OBĚD Z CIZRNY A TEMPEHU

POSTUP

Na dvou lžících oleje osmahneme pokrájenou cibuli, čtyři stroužky česneku, římský kmín a mletou papriku. Přidáme nakrájenou kapii, červenou nebo žlutou, a 200 g tempehu nakrájeného na špalíčky. Chvilí společně opékáme a přidáme 400 g oloupaných a nakrájených rajčat a 250 g předem uvařené cizrny (použila jsem z plechovky). Osolíme, okořeníme tymiánem, přiklopíme a 15 minut dusíme. Podáváme s chlebem.

SUROVINY

2 lžíce oleje
1 cibule
4 stroužky česneku
1 lžička římského kmínu
1 lžička mleté papriky
1 červená nebo žlutá kapie
200 g tempehu
400 g rajčat
250 g vařené cizrny (1 plechovka)
sůl
½ lžičky tymiánu



MUNGO S RÝŽÍ A KVĚTÁKEM

POSTUP

V hluboké pánvi rozežřejeme dvě lžíce sezamového oleje a postupně na něm opékáme lžičku černého hořčičného semínka, lžičku římského kmínu a po půl lžičce kurkumy a garam masaly. Mícháme, abychom koření nepřipálili. Jakmile se rozvoní, přidáme 120 g propláchnutých mungo fazolí, zalijeme je 200 ml horké vody, zamícháme, přiklopíme a 15 minut dusíme. Přidáme 120 g rýže basmati, zalijeme 200 ml vody, osolíme, promícháme, zakryjeme a dusíme 25 minut do změknutí. Nakonec vmícháme 100 g hrášku čerstvého či mraženého, 200 ml rostlinné smetany a prožřejeme. Ochutíme lžící citronové šťávy a přidáme sekanou petrželku. Podáváme s květákem uvařeným v páře.

SUROVINY

2 lžíce sezamového oleje
1 lžička černého hořčičného semínka
1 lžička římského kmínu
½ lžičky kurkumy
½ lžičky garam masaly
120 g mungo fazolí
120 g rýže basmati
sůl
100 g hrášku
200 ml rostlinné smetany
1 lžice citronové šťávy
petrželka
1 květák

