

V naší školní jídelně vaříme např. i z těchto potravin:

Adzuki jsou malé tmavočervené až hnědé fazole, významná součást hlavně makrobiotické kuchyně. Adzuki se pěstují se především v Japonsku, kde jsou po sóje nejdůležitější luštěninou. Dalším významným pěstitelem je Čína, Jižní Amerika, USA, Itálie a Kongo. Adzuki mají sladkou, silnou chuť. Mají stejnou dobu varu jako rýže, proto jsou často vařeny se sladkou rýží. Výsledkem je červený pokrm zvaný „Adzuki-mochi“. Jsou vhodné na přípravu polévek, pomazánek, kaší, nákypů a salátů. Používají se také v podobě mouky do těst, polévek, koláčů a rýžových pokrmů. Z této mouky jsou vyráběny i bonbóny a marmelády. Adzuki zesilují jangový charakter výživy, mohou pomoci při problémech s ledvinami, abscesech, určitých tumorech.

Mungo jsou malé, olivově zelené fazole. Z Indie se rozšířily na východ a do střední Asie, později i do Evropy. Mungo zrají velmi rychle, mají specifické a zajímavé aroma. Z nutričního hlediska jsou významné pro vysoký podíl vitamínů a proteinů (až 25%). Mungo je ideální plodinou k naklíčování. Naklíčená semena obsahují mimořádně mnoho bílkovin, železa a téměř všechny hlavní vitamíny skupiny B. K zachování nutriční hodnoty je vhodné naklíčené mungo konzumovat syrové nebo se doporučuje po naklíčení krátce blanžirovat. Chutí připomíná zelený hrášek. Mungo se vyznačuje snadnou klíčivostí. Po 12 hodinovém namáčení ve vodě semena umístěte na ploché sítko a přikryjte vlhkou gázou. Dvakrát denně propláchněte. Takto naklíčujte 3-6 dní. Konzumní zralost vrcholí, když klíčky dosáhnou délky asi 2 cm.

Cizrna - hrách římský, je teplomilná luskovina pocházející ze Střední Asie a Indie. Dnes se však pěstuje téměř po celé jižní Evropě. Cizrna má jemně oříškovou chuť a poskytuje mnoho možností pro potravinářské využití. Převážně jsou konzumována celá zrna nebo mouka. Prvním krokem při kuchyňské úpravě cizrny je namáčení nebo naklíčení. Namáčením se urychluje vaření. Kromě vaření se používají další způsoby úpravy cizrny - fermentování, paření, smažení či pražení semen. Delikátní je do pomazánek, polévek, kaší, salátů, jako příloha.

Z hlediska nutričních a organoleptických vlastností patří cizrna mezi nejkvalitnější luskoviny vhodné pro lidskou výživu. Je nepostradatelnou složkou stravy vegetariánů a doporučuje se zvláště pro děti a těhotné ženy. Kvalita semen je daná vysokým obsahem sacharidů, bílkovin a vlákniny. Cizrna je bohatým zdrojem vápníku, železa a vitamínu B15 (kyseliny pangamové). Stejně jako ostatní luštěniny obsahují i semena cizrny nadýmavé látky nepříznivě ovlivňující stravitelnost. Jejich účinky je možné eliminovat namáčením a tepelným zpracováním semen.

Hraška - hrachová směs, která má kulinářské vlastnosti směsí obsahujících vejce, nadýchanost srovnatelnou s omeletovým těstíčkem. Lze ji úspěšně použít k obalování zelenin jako je květák, brokolice, celer, cuketa, kedluben, ale jelikož těstíčko z Hrašky nestéká, lze obalovat i zeleniny, které se běžně neobalují (např. mrkev, petržel, cibuli, zelí). Používá se k obalování rostlinných texturátů, hub, sýrů a masa. Dále je vhodná při přípravě základů omáček a pomazánek, k zahuštění polévek a k přípravě zavářek a k přípravě pojiva do karbenátek, sekané, placiček nebo bramboráků.

Hraška má vysokou nutriční hodnotu, obsahuje vyšší množství vlákniny, hořčiku a vápníku, neobsahuje cholesterol ani lepek.

Jáhly - malá žlutá zrna, která vznikají po odstranění semenné slupky prosa. Původem z Číny a z některých dalších částí Asie a Afriky, je známé již z doby kamenné, velmi rozšířené ve středověku. Jsou dobře stravitelné, výživné a velmi chutné. Mají příznivý poměr živin blížíci se doporučenému poměru bílkovin, tuků a sacharidů. Jáhly jsou významnějším zdrojem vitaminů, především skupiny B a niacinu, než ostatní obilniny a svojí nutriční hodnotou se vyrovnají ovesným vločkám. Jáhly mají vysoký obsah fosforu, jsou bohaté na železo. Jsou vhodné pro žaludečních obtížích, jsou léčivé pro oblast sleziny a slinivky, a proto jsou vynikající potravinou pro lidi s cukrovkou. Jáhly mají široké přímé kuchyňské využití. Používají se především jako obilovina, ale také do polévek a zeleninových jídel. Další možností jejich zpracování je vločkování, vaření v páře nebo nakličování. Konzumuje se také jahelná mouka, ze které se pečou chlebové placky. Krátká trvanlivost této mouky se může prodlužovat její extrudací. Dále se jahelná mouka používá k výrobě jahelných těstovin, nebo jako přídavek do jiných potravinářských a pekařských výrobků (chléb, pečivo, sušenky).

Kuskus (Couscous) jsou malá zrnka vyrobená ze střední části tvrdé pšenice, tradiční marocké lidové jídlo. Pšenice je nejdříve zpracována na krupici a dále formována do kuliček. Poté jsou napařovány a vysušeny. Tím, že je kuskus produkován z celých zrn (celozrnný), obsahuje spoustu cenných látek obsažených právě v obalových vrstvách zrna a také vlákninu. Použití je stejné jako u rýže a jiných obilovin. Je vhodný pro rychlé vaření, jeho příprava je velice krátká. Lze jej uvařit jako dezert s ovocem, do salátu, se zeleninou, luštěninami apod.

Pohanka je vysoce nutričně a dieteticky hodnotná plodina, která má z hlediska lidské výživy velmi příznivé složení. Bílkoviny, glycidy, lipidy i vláknina se v ní nacházejí ve vhodném poměru. Lehce stravitelný protein má vysoký podíl lysinu, tryptofanu, argininu a kyseliny aspargové. Je významným zdrojem vlákniny, minerálních látek (Zn, Cu, Se, Mn apod.) a vitaminů B1, B2, B3, A, C a dalších. Pohanka je také ceněna pro svůj obsah rutinu (vitamin P), který příznivě působí na kardiovaskulární systém, zpevňuje a zpružňuje cévní stěny, reguluje krevní srážlivost a obsah cholesterolu v krvi. Pohanka je tradiční plodinou ve státech bývalého Sovětského svazu, Indii, Polsku, Japonsku a v USA. Konzumuje se zejména v zimě a to ve formě kaše, celých zrn nebo těstovin (Soba).

Bulgur pšeničný vzniká máčením pšenice, kdy dochází k enzymatickému rozkladu škrobu, poté se suší a hrubě mele. Slovo "bulgur" pochází původně z arabštiny a znamená "vařený". U bulguru se cení jeho jednoduchá a rychlá příprava, vysoká nutriční hodnota - vysoký obsah vlákniny, sacharidů, vitaminů, minerálií a nízký obsah tuku, má oříškovou chuť, a protože jde o tepelně zpracovanou potravinu, je velmi lehce stravitelný a nenadýmá. Proto je také velmi vhodný pro děti (saláty z bulguru naslano či nasladko). Především v oblastech Středního Východu se využívá na přípravu různých zeleninových salátů (tabbouleh). V naší kuchyni jej lze přidávat do nádivek, salátů, obilných karbenátků, jako příloha k zelenině, omáčkám nebo ho můžeme použít jako náhražku přílohové rýže.

Dýňová semena - olejnatá semena tykve bezpluché. Jsou důležitou složkou lidského jídelníčku zejména pro svůj obsah esenciálních mastných kyselin, které si tělo nedokáže vytvořit samo. Dýňová semena jsou také bohatým zdrojem zinku, fosforu, vápníku, železa a některých vitaminů. Je vhodné je před použitím mírně opražit na sucho, popřípadě rozdrtit, jsou takto lépe stravitelná. Lze přidávat do pečiva, obilných kaší, pomazánek.

Quinoa - Merlík chilský - pochází z Latinské Ameriky. Už před 5 tisíci lety byla domestikovaná a stala se základní potravou Inků. Proto se někdy nazývá pšenice Inků. Quinoa / využívá se semeno, případně list/ je výborným zdrojem bílkovin, obsahuje velké množství vitamínů skupiny B včetně kyseliny listové, betakaroten, vitamíny E a C, omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, aminokyseliny, minerální látky jako vápník, železo, měď a zinek. Neobsahuje lepek, je tedy vhodná pro nemocné celiakií. Má obrovský výživový potenciál a přitom minimum kalorií. Lze ji použít jako zavářku do zeleninových polévek, jako přílohu místo rýže, těstovin, obilovin.

Chia semínka Šalvěje hispánské – tato šalvěj je jednoletá bylina z čeledi hluchavkovitých, pocházející z horských oblastí Střední Ameriky. Je pěstována pro jedlá semínka zvaná *chia*. Semínka jsou malá, šedá až černá, obsahují vápník, antioxidanty a omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Zahánějí pocit únavy, žízně a hladu. Konzumují se vcelku i mleté, s jogurtem, jako součást zeleninových salátů nebo se přidávají do pečiva. Když se zalijí vodou, vytvoří výživný rosol, který může sloužit jako náhražka oleje a vajec. Semínka nemají žádnou chuť. Jsou vhodná i pro celiaky a diabetiky.

Čočka Beluga je černá čočka a patří mezi potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Na 100 g má dvojnásobné množství bílkovin (24 g) než třeba tofu (10 g), spoustu vlákniny a její černý pigment obsahuje antioxidanty, které se nacházejí ve velké míře v bobulovém ovoci (například v borůvkách a ostružinách). Je také dobrým zdrojem vitamínů B a minerálů (například železa a hořčíku), snižuje cholesterol. Na rozdíl od ostatních luštěnin, belugu není nutné před přípravou namáčet. Je drobnější a po uvaření dobře zachovává tvar. Vaří se v neosolené vodě zhruba 25 – 30 minut. Skvěle se hodí do salátů, k rybě, výborně chutná s kořenovou zeleninou.