

Pohled odborníka

Komplexní pohled na luštěniny nabídne specialista na zdravou výživu i životní styl.

Zelené zdraví

Hrách je jednou z nejstarších plodin, která se u nás pěstuje. Dnes však v našem jídelníčku není zastoupen buď vůbec, anebo jen minimálně. Zkusme se k němu vrátit.

Více informací najdete na str. 6–7

(Ne)zdravá sója

Odborníci se mezi sebou stále přou o to, zda je sója zdravou surovinou či našemu tělu spíše škodí. Pokusíme se proto zhodnotit veškerá pro a proti. Navíc jsme pro vás vypátrali formu sójových výrobků, jež je lidskému zdraví skutečně prospěšná.

Argumenty si můžete přečíst na str. 8–9

Fazole a jejich tváře

Jsou nízkokalorické a také vhodné pro diabetiky. Zatímco z fazolí si můžeme připravit chutný pokrm, z fazolových lusků je zase prospěšný čaj. Ten bývá i častým doplňkem léčby při cukrovce.

Více se dočtete na str. 10

Zdravá čočka

Češi ji mají na talíři obvykle jen jednou v roce – a to hned ten první den. Novoroční čočka je u nás zažitou tradicí a podle průzkumů dodržuje tento trend drtivá většina českých rodin. Jenomže v průběhu roku si na tuto zdravou plodinu vzpomene jen málokdo. Víme, na co všechno je dobrá, a jaký druh čočky vás rozhodně nebude nadýmat.

Zajímavé čtení na str. 11

Recepty pro celiaky

Bezlepkovou dietu musí dodržovat čím dál tím více lidí. Zda je na vině jen genetika či jiné faktory, to teď nechme stranou. Faktem rozhodně je, že luštěniny jsou na tuto dietu extrémně vhodné. Sestavili jsme pro vás proto seznam slaných i sladkých jídel, jež jsou zaručeně bez lepku.

Ochutnat můžete na str. 12–13

Netradiční plodiny

Luštěnin existuje mnoho druhů, ne všechny jsou však využívány. A ne všechny seženeme běžně v obchodech. Přečtěte si o dvou méně známých druzích, jež by mohly být zpestřením vašeho luštěninového jídelníčku. *Detaily naleznete na str. 1*