Téma: Přílohy z luštěnin

VY_32_INOVACE_313

Autor:	
Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.1072
Ročník:	1.
Obor vzdělávání:	Hotelnictví
Vzdělávací oblast:	**Odborné vzdělávání-Technologie přípravy pokrmů**
Tematická oblast:	Přílohy, polévky
Vytvořeno dne:	Květen 2013
Anotace:	V průběhu hodiny se žáci seznámí s významem a základním rozdělením příloh z luštěnin a jejich důležitostí v gastronomii.

Luštěniny

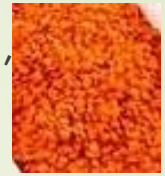
Luštěniny

- Jsou těžko stravitelné, proto stravitelnost usnadňujeme vařením, mletím, lisováním, kyselými zelnými saláty, kyselým okurkem.

- Nejčastěji je podáváme s vařeným nebo pečeným především uzeným masem.
- Také můžeme podávat s opečenou uzeninou nebo vajíčky.
- Jako doplněk podáváme chleba.

Před vařením

- Před tepelnou úpravou těstoviny proplachujeme, přebíráme a namáčíme.



- Tyto procesy nám zkrátí domu vaření.

Co patří mezi luštěniny

- hrách setý (*Pisum sativum*)
- fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*)
- bob mungo (*Phaseolus aureus*)
- bob obecný (*Vicia faba*)
- vigna (*Vigna mungo*)
- čočka jedlá (*Lens culinaris*)
- sója luštinatá (*Glycine max*)
- cizrna beraní (*Cicer arietinum*)
- podzemnice olejná (*Arachis hypogaea*)

Složení luštěnin

	Hrách	Fazole	Čočka	Sója	Podzemnice
Bílkoviny (%)	26	24	27	35-48	28
Tuk (%)	1	2	2	18-23	51
Sacharidy (%)	53	53	57	9	10
Vláknina (%)	17	17	10	19	8
Popel (%)	3	4	4	6	3
Ca (mg/kg)	440-780	300-1800	400-750	1300-2100	590
Fe (mg/kg)	47-68	59-82	70-130	50-110	20
Thiamin (mg/kg)	1	5	9	8	9
Riboflavin (mg/kg)	0,6	2	2	4	2
Niacin (mg/kg)	10	20	25	20	150

Odkazy

- http://kucharizeskolni.webnode.cz/news/prilohy-z-lustenin-a-prilohy-ze-zeleniny/
- http://web.vscht.cz/koplikr/3_Lu%C5%A1t%C4%9Bniny.pdf
- https://www.google.cz/search?q=p%C5%99%C3%ADlohy&espv=210&es_sm=93&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=hIL7UpCyNYfe7AatnoFQ&ved=0CAoQ_AUoAg&biw=1280&bih=699#q=lu%C5%A1t%C4%9Bniny&tbm=isch&imgdii=