

VAŘENÍ

metodický materiál pro výuku předmětu příprava pokrmů
2. stupeň ZŠ

LUŠTĚNINY



Zahájení

Uvedení do tématu, rozdělení do skupin, instruktáž k pracovním listům, připomenutí způsobu práce jednotlivých skupin. POZOR: Na práci ve skupinách včetně vaření máme jen necelou hodinu, je potřeba neotálet a pustit se do práce.

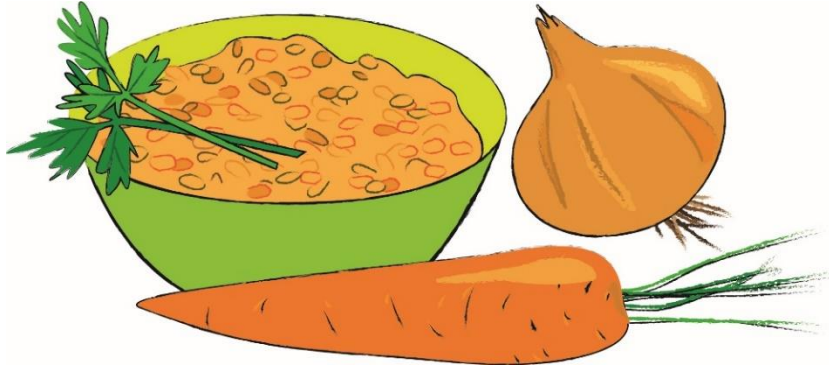
Hlavní část

Každá skupina pracuje samostatně na zadaných úkolech.

Závěr

Na závěr hodiny se uskuteční společná degustace u pěkně prostřeného stolu. Každý žák má svou degustační porci. V průběhu degustace proběhne prezentace výstupů činnosti ostatních (nekuchařských) skupin. Každá skupina si zvolí zástupce, který bude výsledky prezentovat, ostatní případně doplní. Nádobí po degustaci si umyje každý sám. Nakonec všichni společně dokončí celkový úklid kuchyňky.

Polévka z červené čočky – 4 porce

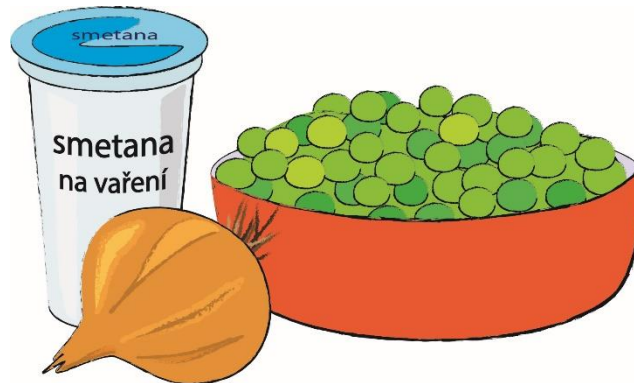


Suroviny:

- 500 ml vody
- 100 g červené čočky
- olej slunečnicový
- olej olivový
- 1 cibule
- 1 větší mrkev
- 2 stroužky česneku
- sůl, petrželová nať na ozdobu
- 2 plátky kváskového chleba

Pracovní postup: Na slunečnicovém oleji osmažíme nahrubo nakrájenou cibulku, následně přidáme na kousky nakrájenou mrkev, oba stroužky česneku, červenou čočku a zalijeme vodou. Všechny suroviny uvaříme do měkka a rozmixujeme do hladka. Dosolíme dle chuti. Polévku ozdobíme v troubě nasucho opraženými chlebovými kostičkami a pokapeme olivovým olejem. Posypeme nasekanou petrželovou natí.

Polévka hrášková – 4 porce



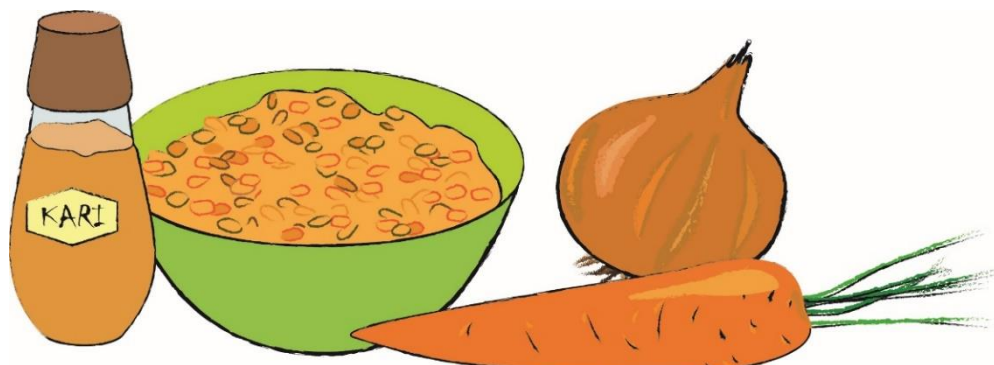
Suroviny:

- 500 ml vody
- 25 g másla
- 1 velká cibule
- 250 g zeleného mraženého hrášku
- sůl, bílý pepř na špičku nože
- 30 ml smetany 12 %

Pracovní postup: V hrnci rozejdeme máslo a na něm osmažíme nahrubo nakrájenou cibulku. Přidáme hrášek a dvě minuty zvolna promícháváme. Zalijeme vodou a přivedeme k varu. Vaříme 30 minut na mírném ohni. Rozmixujeme do hladka, zjemníme smetanou, osolíme a jemně opeříme bílým pepřem, promícháme. Další 10 minut provaříme.

Poznámka: Podávat můžeme se lžičkou zakysané smetany či nasucho opraženými kostičkami veku.

Pomazánka z červené čočky – 4 porce



Suroviny:

- 100 g červené čočky
- olivový olej
- cca 250 ml vody
- 2 stroužky česneku
- polovina malé cibule nakrájené na kostičky
- malá mrkev nastrouhaná najemno
- citrónová šťáva na dochucení, sladké kari koření

Pracovní postup: Červenou čočku opláchneme na cedníku a necháme okapat. Cibuli orestujeme na oleji, přidáme najemno nastrouhanou mrkev a za občasného míchání chvíli restujeme. Přidáme utřený česnek, lehce osolíme, okořeníme sladkým kari a zasypeme okapanou červenou čočkou. Směs zalijeme vroucí vodou tak, aby byla voda 1 cm nad čočku, a přiklopíme pokličkou. Na mírném stupni vaříme tak dlouho, dokud se nevyvaří voda a pokrm nezíská podobu husté kaše. Na závěr osolíme, dobře promícháme, necháme vychladnout. Při chladnutí pomazánka ještě ztuhne. Před podáváním chuť zjemníme citrónovou šťávou a olivovým olejem.

I. Přirozené versus průmyslově zpracované

Najděte na stránce www.ferpotravina.cz v databázi potravin složení čočky s uzeninou z kategorie „není fér“. Zjistěte obsažená aditiva a stupeň jejich škodlivosti nebo jiné problematické látky. Výsledek prezentujte spolužákům.

II. Čtení etiket

Prohlédněte si obaly potravin, ze kterých spolužáci dnes vaří, a pomocí aplikace z www.ferpotravina.cz zkontrolujte jejich složení. Zkontrolujte, zda etiketa na obalu obsahuje všechny povinné informace dle Seznamu povinných údajů na obalech (viz zadání z úvodní hodiny).

III. Člověk jí i očima aneb Stolujme jako Francouzi

Příprava stolu k degustaci.

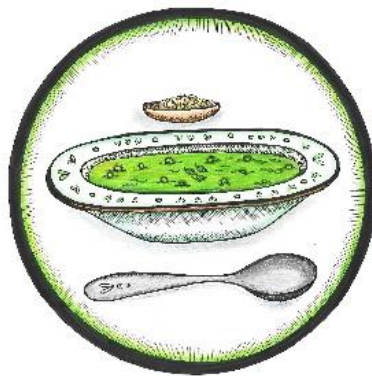


Luštěniny

Přestože v historii byly luštěniny považovány za stravu chudých, jde o velmi cennou skupinu potravin. Luštěniny jsou velmi bohaté na důležité makro i mikro živiny a dnes se těší čím dál větší oblibě. Udělat dobrý řízek umí každý kuchař, ale uvařit chutný luštěninový pokrm umí jen ti nejlepší. Luštěniny obsahují bílkoviny, sacharidy, vlákninu, mikroživiny (např. kyselinu listovou, což je vitamín ze skupiny B, železo, hořčík a mnoho dalších). Benefitem luštěnin je jejich nízká cena a vysoký obsah vlákniny. Luštěnin existuje nespočet druhů. Liší se svým tvarem, barevností a pestrostí. Pěstují se téměř po celé zeměkouli. V Česku se běžně pěstuje zelený hrách a v menším množství některé druhy fazolí. Hned po hrachu je v české kuchyni nejznámější luštěninou čočka. Ta se však u nás pěstuje pouze okrajově. Nejznámější luštěniny u nás jsou z těch dovozových právě čočka a její druhy, dále sója, cizrna, fazole mungo, adzuki a další. Věděli jste, že mezi luštěniny patří i buráky? Luštěniny je možné konzumovat v jejich základní podobě, ale také klíčené či fermentované (kvašené). Potravinářský průmysl zpracovává luštěniny nejčastěji do konzervované podoby, sója je surovinou pro výrobu sójových omáček. Lidé se konzumace luštěnin často obávají, protože způsobují nadýmání a plynatost, což je dáno určitým podílem tzv. antinutričních látek. I přesto, že tyto antinutriční látky komplikují proces trávení, není důvod se luštěninám vyhýbat. Naopak jejich pravidelná a častá konzumace je z hlediska našeho zdraví žádoucí. Opakovaným zařazováním do jídelníčku si náš trávicí trakt na luštěniny zvykne a případné problémy se zmírní či zcela odezní. Nežádoucí vlastnosti antinutričních látek je možné snížit, pokud luštěniny správně připravujeme – namáčení, dlouhé vaření, doplnění o vhodné koření.

Otázky k textu, podklad k referátu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



K přípravě luštěnin můžeme přistupovat několika způsoby. Jisté je jedno: vždy to bude práce, která vyžaduje trochu přemýšlení, ale pokud si postupy přípravy luštěnin osvojíte, je to hračka. Přečtěte si následující informace a vytvořte podle dále uvedeného zadání informační nástěnku o přípravě luštěnin. Základní úprava luštěnin je vaření. V posledních letech si začínáme uvědomovat prospěšnost luštěnin, které jsou naklíčené. V tomto pracovním listě se podíváme na vaření.

Vaření luštěnin

Luštěniny je potřeba nejprve přebrat, protože mohou obsahovat kamínky. Následně luštěniny propereme ve vodě, abychom je zbavili prachu a případných dalších nečistot. Opláchnuté luštěniny zalijeme studenou vodou a necháme nabobtnat. Namáčení luštěnin je stejně důležité jako jejich vaření, protože již zde dochází k mnoha procesům zlepšujícím jejich stravitelnost. Namáčením podstatně zrychlíme čas vaření a snížíme riziko nadýmání. Do vody se vyplaví část nadýmových a stravitelnosti nepřínosných látek. To je hlavní důvod, proč luštěniny nikdy nevaříme ve stejné vodě, ve které se namáčely. Po uplynutí doby máčení vodu slijeme, luštěniny propláchneme, zalijeme novou studenou vodou a přivedeme k varu. Doba máčení i varu je u každé luštěniny trochu jiná. Orientační časy namáčení a varu najdete v tabulce níže. Pokud nechcete časy namáčení řešit, nic nezkažte tím, když luštěniny bez ohledu na druh namočíte ráno a večer vaříte nebo namočíte večer a vaříte druhý den.

Dříve se v kuchařských knihách uvádělo, že se luštěniny nemají při vaření solit, protože to prodlužuje dobu vaření. Toto je však fáma, která nebyla prokázána. Narazit jste mohli také na radu, abyste při vaření přidali do luštěniny jedlou sodu. Zde však pozor. Jedlá soda má sice vliv na změknutí slupky luštěnin, a tím i zkrácení doby máčení a vaření, ale zároveň dochází k reakci sody a vitamínu B v luštěninách, který se tím zničí. Proto nedoporučujeme sodu výše uvedeným způsobem používat.

Pokud chcete udělat maximum pro snížení nadýmovosti luštěnin, můžete nakoupit loupané druhy. Nejvíce nadýmových látek se totiž vyskytuje právě ve slupce. Pomůže i sbírání pěny, která při vaření luštěnin vzniká. Obsahem hrnce nemíchejte, pěnu sbírejte jen z povrchu. Můžete opakovat zhruba 5 x a pak snížit plamen a přiklopit pokličkou. Lepší stravitelnost luštěnin výrazně ovlivní také vaření spolu s některými bylinkami nebo řasami. Saturejka, bazalka, majoránka či tymián zlepšují stravitelnost, stejně tak jako přidání kousku řasy kombu nebo wakame na celou dobu varu. Výhoda použití řas je i v tom, že obsahují mnoho minerálních látek.

Zdá se vám příprava luštěnin složitá? Rozhodně není jejich příprava stejná jako namazání krajíce chleba s máslem, ale jejich výživová hodnota za pracnější přípravu rozhodně stojí. Některé kroky je samozřejmě možné vynechat, výše je uvedený ideál. Myslet musíme také na to, že při pravidelné konzumaci luštěnin si na ně náš trávicí trakt zvykne a trávení luštěnin pro něj nebude tak náročné jako ve chvíli, kdy na jejich konzumaci nejste vůbec zvyklí. Pokud chcete zkrátit dobu vaření, určitě použijte tlakový hrnec. Dobu varu sníží cca o polovinu.

- **Na základě informací z článku sepište min. 7 pravidel pro vaření luštěnin.**
- **Prohlédněte si následující tabulku a odpovězte na otázky pod tabulkou týkající se namáčení a vaření různých druhů luštěnin.**

DRUH LUŠTĚNINY	DĚLKA NAMÁČENÍ	DĚLKA VAŘENÍ
Mungo	2 hodiny	25 minut
Cizrna	8 hodin a více	75-90 minut
Mungo loupané	nenamáčí se	10-15 minut
Adzuki	8 hodin a více	45-50 minut
Čočka červená loupaná pūlená	nenamáčí se	15 minut
Čočka červená loupaná celá	nenamáčí se	20 minut
Čočka červená neloupaná	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20-25 minut 10 minut
Čočka tmavozelená	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	25-30 minut 15 minut
Čočka zelená velká	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20 minut 10-15 minut
Čočka beluga	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20 minut 10 minut
Hrách zelený pūlený	nenamáčí se	35-40 minut
Hrách žlutý pūlený	nenamáčí se	45-50 minut
Fazole červená ledvina	12 hodin a více	80-90 minut
Fazole černá ledvina	12 hodin a více	80-90 minut
Fazole velká bílá	12 hodin a více	65-70 minut
Fazole navy	8 hodin a více	40 minut
Fazole pinto	8 hodin a více	45 minut
Fazole černé oko	12 hodin a více	30 minut

Zdroj: *Přehledná tabulka vaření a namáčení luštěnin.* [cit. 14.4.2021]

Dostupné z: <https://www.countrylife.cz/vareni-lustenin>

- Která luštěnina se nemusí namáčet, a přesto se vaří nejkratší dobu ze všech uvedených?
 - Která luštěnina se společně s namáčením a vařením připravuje nejdéle?
 - Kterou luštěninu musíte namočit na doporučovanou dobu spánku dospělého člověka a následně ji ještě vařit déle než hodinu?
 - U které luštěniny můžeme zkrátit dobu vaření předchozím namočením zhruba o polovinu?
 - U které luštěniny můžeme zkrátit dobu vaření předchozím namočením přesně o polovinu?
 - Je více druhů luštěnin, které se nemusejí namáčet nebo těch, které se namáčet musí?
- Luštěniny si můžeme vybírat nejen podle chuti, ale také podle toho, jaký benefit určitých druhů luštěnin potřebujeme zrovna uplatnit. Podívejte se na následující výhody některých luštěnin a doporučte jejich použití vybraným skupinám strážníků.**

Luštěniny, které mají výbornou stravitelnost, tedy nejsou náročné na trávení:

- loupaná červená čočka, celá i pūlená – zdaleka nejstravitelnější ze všech luštěnin
- hrách pūlený zelený i žlutý – na rozdíl od běžného celého hrachu jsou oba loupané

Luštěniny, které jsou opravdu rychle připravené:

- červená čočka – loupaná půlená se vaří nejkratší dobu, neloupaná celá o něco déle
- luštěniny v plechovce – pozor však na jejich kvalitu

Luštěniny, které mají schopnost zahušťovat:

- loupaná červená čočka se úplně rozvaří, tím dokáže zahustit pokrm a ani nepoznáte, že je v jídle luštěnina
- ostatní luštěniny mají také schopnost zahušťovat, ale je nutné je rozmixovat (u většiny luštěnin zůstanou i po rozmixování v jídle slupky, vyjma cizrny a půleného loupaného hrachu)

Luštěniny, které vypadají v jídle dobře, protože drží tvar:

- velká bílá fazole, fazole červená, fazole černá ledvina, cizrna, adzuki, mungo, tmavozelená čočka, čočka beluga

Vaše doporučení různým skupinám strávníků:

Jsem matka ročního Adámka. Kterou luštěninu bych mu měla uvařit, aby neměl problém se zažíváním?
Doporučujeme: ...

Dnes večer má přijít na návštěvu pět lidí z naší třídy. Slíbila jsem, že udělám hustou dýňovou polévku, ale zjistila jsem, že doma nemám ani brambory ani mouku, mám jen pár druhů luštěnin. Je nějaká luštěnina, která by mi pomohla polévku zahustit?
Doporučujeme: ...

Pozval jsem na oběd svou přítelkyni – vegetariánku. Chci na ni udělat dobrý dojem a rozhodl jsem se připravit pestrobarevný salát. Kterou luštěninu mám dát do salátu, aby se nerozpadala a dobře vypadala?
Doporučujeme: ...

Jmenuji se Anna, bydlím na kolejích a nemám příliš času na vaření. Kterou luštěninu si mám připravit, abych byla z kuchyně co nejrychleji venku?
Doporučujeme: ...

Výsledky vašeho bádání zařadte do vašeho referátu.

„AHA moment“: ...

Chceme se dozvědět víc: ...

Pravidla pro vaření luštěnin:

- přebrat
- propláchnout
- namočit a nechat bobtnat
- slít vodu
- nalít do studené vody
- osolit a přidat koření nebo řasy
- přivést k varu a prvních pět minut sbírat pěnu
- (vařit v tlakovém hrnci)

Namáčení a vaření různých druhů luštěnin:

- a. Která luštěnina se nemusí namáčet, a přesto se vaří nejkratší dobu ze všech uvedených?
mungo loupané, případně červená čočka loupaná půlená
- b. Která luštěnina se společně s namáčením a vařením připravuje nejdéle?
fazole červená nebo fazole černá ledvina
- c. Kterou luštěninu musíte namočit na doporučovanou dobu spánku dospělého člověka a následně ji ještě vařit déle než hodinu?
cizrna
- d. U které luštěniny můžeme zkrátit dobu vaření předchozím namočením zhruba o polovinu?
čočka červená neloupaná, čočka zelená velká
- e. U které luštěniny můžeme zkrátit dobu vaření předchozím namočením přesně o polovinu?
čočka beluga
- f. Je více druhů luštěnin, které se nemusejí namáčet nebo těch, které se namáčet musí?
těch, které se namáčet musí

Doporučení různých druhů luštěnin vybraným skupinám strážníků:

Jsem matka ročního Adámka. Kterou luštěninu bych mu měla uvařit, aby neměl problém se zažíváním?
Doporučujeme: *červenou čočku loupanou.*

Dnes večer má přijít na návštěvu pět lidí z naší třídy. Slíbila jsem, že udělám hustou dýňovou polévku, ale zjistila jsem, že doma nemám ani brambory ani mouku, mám jen pár druhů luštěnin. Je nějaká luštěnina, která by mi pomohla polévku zahustit?
Doporučujeme: *bez mixování pouze loupaná červená čočka, jinak všechny druhy.*

Pozval jsem na oběd svou přítelkyni – vegetariánku. Chci na ni udělat dobrý dojem a rozhodl jsem se připravit pestrobarevný salát. Kterou luštěninu mám dát do salátu, aby se nerozpadala a dobře vypadala?
Doporučujeme: *např. čočku belugu nebo fazoli červenou ledvinu.*

Jmenuji se Anna, bydlím na kolejích a nemám příliš času na vaření. Kterou luštěninu si mám připravit, abych byla z kuchyně co nejrychleji venku?
Doporučujeme: *červenou čočku nebo luštěniny z konzervy.*

Novináři – poster

Dnes jsme vařili ...

Kuchařský tým ...

Recept na vyžádání zde ...

Náš tip ...

Tip ze zahraničí ...

Doporučené video na YT: Jamie Oliver – JAMIE'S MEXICAN BREAKFAST (4:40 min.)

