

OBSAH

NEŽ ZAČNEME VAŘIT	5	Krémová čočková polévka s vločkami	23
LUŠTĚNINY V MODERNÍ ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	5	Čočková polévka s pastinákem	23
LUŠTĚNINY NA TRHU		Čočková polévka s bramborem	24
A V KUCHYNI	5	Čočková polévka s kysaným zelím	24
Čočka	5	Čočková polévka s houbami	24
Hrách	5	Fazolková polévka	25
Fazole	6	Fazolková čorba	25
Sója	7	Houbová polévka s fazolkami	25
Vigna	8	Krémová fazolková polévka s olivami	26
Cizrna	8	Fazolková polévka s kysanou smetanou	26
Výživovou hodnotu luštěnin můžeme zvýšit	9	Polévka z čerstvě vyloupaných fazolí	26
Stravitelnost luštěnin	9	Fazolová polévka s rajčaty	27
VAŘENÍ LUŠTĚNIN	10	Fazolová polévka s houbami	27
Základní pravidla vaření	10	Fazolová polévka s obilím	28
Jak zbavit luštěninu slupek	10	Fazolová polévka s krupkami	28
Doba máčení a varu jednotlivých druhů luštěnin	10	Fazolová polévka se zelím	28
Vařené luštěniny v moderní kuchyni	12	Kyselá fazolová polévka	29
NAKLÍČENÉ LUŠTĚNINY VE ZDRAVÉ KUCHYNI	13	Sójová polévka	29
Domácí klíčení luštěnin	14	Sójová polévka s kapustou	29
SÓJOVÁ MOUKA VE ZDRAVÉ KUCHYNI	14	Rajská polévka s cizrnou	30
SPRÁVNÉ ZMRAZOVÁNÍ HRÁŠKU A FAZOLOVÝCH LUSKU	15	Polévka s naklíčeným MUNGEM	30
RECEPTY	17	Teplé pokrmy vegetariánské	
Polévky		Rychlý pokrm z luštěnin	31
Drůbeží vývar s hráškem	19	Cukrový hrášek s rajčaty	32
Hrášková polévka se zeleninou	19	Hrášek s mrkví	32
Hrášková polévka se strouháním	20	Hrášek po portugalsku	32
Studená hrášková polévka	20	Hrášek v mléčné omáčce – „prívarok“	33
Polévka z hrášku cukrového	21	Spagety s hráškem	33
Rychlá hrachová polévka	21	Těstoviny se zeleninovou omáčkou	33
Hrachová polévka s podmáslem	21	Těstovinový nákyp s hráškem	34
Rybí polévka s hrachem	22	Zeleninový nákyp	34
Polévka z červené čočky s celerem	22	Kroupový pilaf s hráškem po orientálsku	35
Polévka z červené čočky s rajským protlakem	22	TOFU s hráškem	35
Čočková polévka s mlékem	23	Sójové kostky s hráškem	35
		Hrachová kaše	36
		Hrách a kroupy	36
		Hrách na kmině	36
		Fazolky na kyselo	37
		Fazolky s rajčaty	37

Fazolky s česnekem	37	Sójová pomazánka	55
Fazolky se sýrem	38	Pomazánka s naklíčeným MUNGEM	55
„Mozeček“ z fazolových lusků	38	Hummus	56
Zeleninová omeleta	38	Cizrnová omáčka	56
Fazole s křenem	39		
Fazole na kari	39	Saláty	
Fazole se zelím	39	Salát ze zeleného hrášku	56
Mušličky s fazolemi	40	Zahradníkův salát	57
Fazole zapečené s kroupami	40	Jednoduchý čočkový salát	57
Sójové kostky s fazolemi	40	Čočkový salát se žitným zrnem	57
Fazolové karbanátky	41	Salát z naklíčené čočky	58
Špagety s červenou čočkou	41	Čočkový salát s kysaným zelím	58
Dhal	41	Jednoduchý salát z fazolek	58
Červená čočka s bramborem	42	Fazolkový salát s bylinkami	59
Čočka na kyselo	42	Francouzský fazolkový salát	59
Jednoduchá vařená čočka	42	Fazolkový salát s okurkami a rajčaty	59
Čočka s obilím	43	Fazolový salát s česnekem	60
Čočkový prejt	43	Fazolový salát s bazalkou	60
Zapečená červená čočka	43	Salát z bílých fazolí	60
Čočkové krokety	44	Pikantní fazolový salát	61
Sójové boby na majoránce	44	Fazolový salát s fenýklem	61
Sójové boby v rajské omáčce	44	Fazolový salát s okurkou	61
Sójové boby s pórkem	45	Fazolový salát s kysaným zelím	62
Papriky plněné sójovými boby	45	Fazolový salát s kukuřicí	62
Těstoviny s cizrnou	46	Fazolový salát s jogurtem	62
		Sójový salát se žampiony	63
Teplé pokrmy s masem		Sójový salát se sojanézou	63
Drůbeží rizoto s hráškem	47	Salát ze sójových výhonků	63
Králik se zeleným hráškem	48	Zeleninový salát se sójovými	
Rybí filé s hráškem	48	výhonky	64
Losos s hráškem a zeleninou	48	Ředkvičkový salát s MUNGEM	64
Telecí maso s hráškem	49	Pikantní salát s MUNGEM	64
Vepřové maso s hráškem	49	Čekankový salát s MUNGEM	65
Jehněčí Eintopf	49	Sójové oříšky	65
Rybí filé s fazolovými lusky	50	Pučálka	65
Telecí maso s fazolkami	50		
Jehněčí maso se zeleninou	50	Pečivo se sójovou moukou	
Drůbeží maso se sójovými		Kynutý ovocný koláč	66
výhonky	51	Jablečné řezy	67
Pizza s drůbeží šunkou	51	Jablečný závin	67
		- Krachle	67
Studená kuchyně		- Šátečky s džemem	68
Pomazánky		Vanilkové čtverečky	68
Luštěninová paštika	52	Kokosová bábovka	68
Jemná pomazánka z červené čočky	53	Anýzky	69
Čočková pomazánka	53	Slané tyčinky	69
Čočková pomazánka s arašidy	53		
Hrachová pomazánka se zeleninou	54	Příloha č. 1 Tabulka výživových	
Fazolová pomazánka s česnekem	54	hodnot luštění	70
Fazolová pomazánka s křenem	54		
Fazolová pomazánka s paprikou	54	Příloha č. 2 Čím jsou látky obsa-	
Teplé chlebičky s fazolovou poma-		žené v luštěninách prospěšné	71
zánkou	55	Použitá literatura	72