

POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU LUŠTĚNINY

- velmi výživná potravina
- jsou suchá semena motýlokvětných rostlin
- obsahují zvláště sacharidy a bílkoviny
- slouží jako potravina i jako krmivo

Známe:

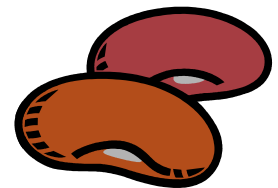
- čočku, hrách, fazoli, sóju

Čočka

- plochá, nazelenalá, nahnědlá nebo tmavohnědá se skvrnami
- velkozrnná nebo drobnozrnná

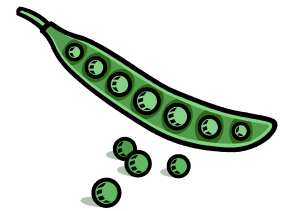
Fazole:

- mají různou velikost
- ledvinkovitý tvar
- různé barvy – od bílé až po hnědou a černou



Hrách:

- kulatý tvar
- barva je žlutá nebo zelená
- prodává se vyloupaný, celý nebo pūlený



Hrách a fazole se také konzervují v nedozrálém (mléčném) stavu a používají se přímo k přípravě pokrmů.

Sója:

- sójové boby
- dělá se z nich mnoho výrobků – sójové vločky, maso v podobě plátků nebo granulátů, sójové mléko, omáčka, mouka atd.
- u nás se zatím konzumuje méně než ostatní luštěniny.