

Jak uvařit sušené luštěniny

Jak nakoupit a skladovat sušené luštěniny

- Sušené fazole, čočka, cizrna, hrách a sója patří do skupiny luštěnin.
- Sušené luštěniny jsou skvělým zdrojem bílkovin, vlákniny a sacharidů.
- Čím déle je budeme skladovat, tím více se budou vysušovat, a proto budou vyžadovat delší dobu vaření.
- Sušené luštěniny je nejlepší skladovat na suchém, chladném a tmavém místě v originálním balení nebo v uzavíratelné nádobě.
- Uvařené luštěniny můžeme skladovat v lednici v uzavřené nádobě po dobu 3 až 4 dnů.

Jak připravit sušené luštěniny na vaření

- Luštěniny před vařením namočíme, hlavním benefitem je, že se budou vařit až o čtvrtinu kratší dobu.
- Většina luštěnin bude díky namočení lépe držet svůj tvar a nebude se při vaření rozpadávat.
- Při namáčení luštěnin se do vody rozpustí až 40 % nestravitelných cukrů, které způsobují plynatost.
- Proto je důležité vodu, ve které jsme sušené luštěniny namáčeli, vylít a pro vaření použít vodu čistou.
- Sušené luštěniny namáčíme ve studené vodě a necháme je hydratovat alespoň 8 hodin nebo přes noc.
- Při namáčení je důležité použít alespoň dvojnásobek vody k objemu luštěnin.

Vaření sušených luštěnin

- Pro vaření nepoužíváme vodu z namáčení, obsahuje nestravitelné sacharidy, které způsobují plynatost.
- Luštěniny vaříme v dostatečném, alespoň dvojnásobném, množství studené vody nebo vývaru.
- Po celou dobu vaření luštěnin udržujeme mírný var, prudké vaření by rozbilo jejich tvar a slupka by se začala oddělovat.
- Vodu je ideální osolit v polovině vaření, kdy jsou luštěniny už částečně změkklé a začaly absorbovat tekutinu.
- Na miskou luštěnin o obsahu 250 ml většinou stačí přidat 3 g soli.
- Kyselé ingredience nebo tekutiny do luštěnin přidáváme až na konci vaření, prodlužují totiž dobu vaření.

Jak poznáme, že jsou luštěniny uvařené

- Správně uvařené luštěniny jsou krémové uvnitř, slupka není oddělená a jsou měkké, ale ne rozvařené.
- Luštěniny nikdy nevaříme do stádia al dente, v tuto fázi jsou hůře stravitelné a nevynikne jejich krémovost a chuť.