



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**KÓD MATERIÁLU:** VY\_32\_INOVACE\_09\_10

**TÉMATICKÁ OBLAST:** Potraviny

**TÉMA:** Luštěniny

**DATUM:** 5. 12. 2013

**AUTOR:** Mgr. Věra Urbanová

**ŠKOLA:** Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** Praktická škola dvouletá

**ANOTACE:** Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí rozeznat jednotlivé druhy luštěnin a jejich skladování.

**ZDROJE:** Sedláčková H., Výživa a příprava pokrmů III., Fortuna, Praha 1993

Obrázky jsou vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

## LUŠTĚNINY



PO SKLIZNI SE LUŠTĚNINY **SUŠÍ**.

PŘED BALENÍM SE **TŘÍDÍ A ODSTRAŇUJÍ SE KAMÍNKY**.

### **VÝZNAM LUŠTĚNIN**

LUŠTĚNINY JSOU ZDRAVÉ, CHUTNÉ, ZASYTÍ NÁS A OBSAHUJÍ DŮLEŽITÉ ŽIVINY.

### LUŠTĚNINY OBSAHUJÍ TYTO ŽIVINY:

- BÍLKOVINY
- SACHARIDY
- TUKY (MALÉ MNOŽSTVÍ)
- VITAMÍNY - A, B, C, E
- MINERÁLNÍ LÁTKY (DRASLÍK, VÁPÍK, HOŘČÍK, FOSFOR)
- VLÁKNINU

### DRUHY LUŠTĚNIN:

**ČOČKA** – PODLE VELIKOSTI ZRN – VELKOZRNÁ, DROBNOZRNÁ  
PODLE BARVY – ZELENÁ, ČERVENÁ

**FAZOLE** – PODLE BARVY – BÍLÍ, ČERVENÉ, ČERNÉ, STRAKATÉ,  
FAZOLE MUNGO

**HRÁCH** – PODLE BARVY - ŽLUTÝ, ZELENÝ

**SÓJA**

**CIZRNA (ŘÍMSKÝ HRÁCH)**

### PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA LUŠTĚNIN

LUŠTĚNINY PŘEBEREME, UMYJEME, NAMOČÍME DO STUDENÉ VODY.

### VADY LUŠTĚNIN:

NAPADENÍ ŠKŮDCI, KAMENY, ZATUCHLOST, PLÍSEŇ, HOŘKNUTÍ.

## **SKLADOVÁNÍ LUŠTĚNIN:**

SKLADY SUCHÉ, ČISTÉ, DOBŘE VĚTRATELNÉ, TEPLOTA 15°C.

### **DRUHY LUŠTĚNIN**



FAZOLE



HRÁCH ŽLUTÝ



HRÁCH ZELENÝ

---



ČOČKA ZELENÁ



ČOČKA ČERVENÁ



SÓJA

---



CIZRNA

---

## PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

1. NAPIŠ VÝZNAM LUŠTĚNIN – PROČ JÍME LUŠTĚNINY?

---

---

2. VYPIŠ ŽIVINY OBSAŽENÉ V LUŠTĚNINÁCH.

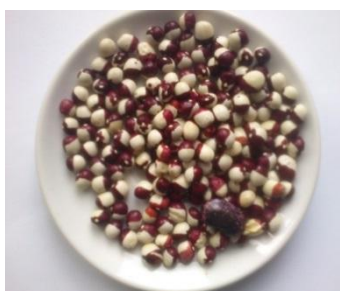
---

---

3. KDE SKLADUJEME LUŠTĚNINY?

---

4. DOPIŠ NÁZVY LUŠTĚNIN.



---